

PERANAN KAUNSELOR DALAM MENANGANI ISU KESIHATAN MENTAL MENURUT PERSPEKTIF AL-QURAN

The Role of Counselors in Addressing Mental Health Issues from the Perspective of the Quran

¹Nurzatil Ismah binti Azizan, ²Nasuha Fatini binti Abdul Malek

^{1, 2} Universiti Islam Selangor,

Bandar Seri Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

¹nurzatil@uis.edu.my, ²21bi02029@undergrad.uis.edu.my

ABSTRAK

Kesihatan mental merupakan isu kritikal yang semakin membimbangkan dalam kalangan masyarakat Malaysia, terutamanya dengan peningkatan kes kemurungan, tekanan emosi dan bunuh diri. Kajian ini meneliti peranan kaunselor dalam menangani isu kesihatan mental berdasarkan panduan al-Quran, dengan memberi fokus kepada nilai dan pendekatan yang boleh diaplikasikan dalam konteks kaunseling kontemporari. Kajian ini menggunakan pendekatan jenis kajian kualitatif dengan rekabentuk kajian pensejarahan. Instrumen kajian ialah dokumen dan dianalisis dengan pendekatan induktif. Hasil kajian mendapati lima peranan utama kaunselor menurut perspektif al-Quran, iaitu memberikan ketenangan dan keyakinan diri, menjadi pendengar yang baik, memberi nasihat bagi menyelesaikan masalah, mendorong klien untuk memaafkan dan mengelakkan sikap berputus asa. Kisah-kisah para Nabi seperti Nabi Muhammad SAW, Nabi Yusuf AS dan Nabi Ya'qub AS digunakan sebagai sandaran dalil bagi memperkukuh nilai empati, kemaafan, tawakkal, harapan dan pengurusan emosi dalam amalan kaunseling. Dapatan kajian ini menegaskan bahawa pengintegrasian prinsip al-Quran dalam kaunseling bukan sahaja memperkukuh keberkesanan intervensi psikososial, malah menjadikan pendekatan tersebut lebih holistik dengan menekankan keseimbangan antara kesejahteraan emosi, akal dan spiritual.

Kata kunci: Kaunselor, Kesihatan Mental, Al-Quran, Kaunseling Islam, Kesejahteraan Emosi

ABSTRACT

Mental health is a critical issue that is increasingly worrying among Malaysian society, especially with the increase in cases of depression, emotional stress and suicide. This study examines the role of counselors in addressing mental health issues based on Quranic guidance, focusing on values and approaches that can be applied in the context of contemporary counseling. This study uses a qualitative research approach with a historical research design. The research instrument is a document and analyzed with an inductive approach. The results of the study found six main roles of counselors according to the Quranic perspective, namely providing peace and self-confidence, being a good listener, giving advice to solve problems, encouraging clients to forgive, avoiding giving up and guiding

clients to control their emotions. The stories of the Prophets such as Prophet Muhammad SAW, Prophet Yusuf AS and Prophet Ya'qub AS are used as supporting evidence to reinforce the values of empathy, forgiveness, tawakkal, hope and emotional management in counseling practice. The findings of this study emphasize that the integration of Quranic principles in counseling not only strengthens the effectiveness of psychosocial interventions, but also makes the approach more holistic by emphasizing the balance between emotional, intellectual and spiritual well-being.

Keywords: *counselor, mental health, Quran, Islamic counseling, emotional well-being*

PENDAHULUAN

Masyarakat Malaysia kini berdepan dengan isu kesihatan mental yang membimbangkan. Menurut Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS), satu daripada empat remaja mengalami gejala kemurungan pada tahun 2022, berbanding satu daripada lima remaja pada tahun 2019 di Malaysia. Ini menunjukkan peningkatan daripada 20% pada tahun 2019 kepada 25% pada tahun 2022 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2023). Peningkatan isu kesihatan mental turut menyumbang kepada peningkatan kes jenayah, termasuk kes bunuh diri. Statistik menunjukkan peningkatan ketara dalam kes bunuh diri iaitu sebanyak 81% pada tahun 2021 berbanding dengan tahun 2020. Pada tahun 2021, sebanyak 1142 kes bunuh diri dilaporkan, berbanding 631 kes pada tahun 2020 (Raihan, 2023). Bagi membantu masyarakat Malaysia pulih daripada masalah kesihatan mental, kaunselor perlu memainkan peranan memberi rawatan agar emosi dapat dikawal. Menurut teks ucapan Yang Berhormat Timbalan Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat sempena Majlis Pelancaran Bulan Kaunseling Kebangsaan Tahun 2023, sehingga Julai 2023, seramai 11,017 kaunselor telah berdaftar di bawah Lembaga Kaunselor Malaysia. Walau bagaimanapun, jumlah ini masih belum mencukupi untuk mencapai nisbah yang disarankan, iaitu seorang kaunselor bagi setiap 500 rakyat.

Hampir setengah juta rakyat Malaysia mengalami simptom tekanan atau depresi berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 dan 424,000 kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental. Ini menunjukkan masalah mental merupakan masalah yang serius dalam kalangan masyarakat di Malaysia. Kesihatan mental boleh mempengaruhi kesihatan fizikal, kualiti hidup dan produktiviti seseorang. Oleh itu, pengetahuan mengenai kesihatan mental adalah penting kerana ianya berkaitan dengan kesejahteraan emosi dan fizikal serta mempengaruhi tindak tanduk individu dalam satu-satu masa dan keadaan (Kamal Azmi, 2021). Antara punca masalah mental ialah budaya kompetitif dan sikap daya saing yang boleh menimbulkan bebanan dan tekanan, serta perubahan peringkat hormon bagi wanita yang lebih cenderung menghadapi kemurungan. Gangguan penyakit mental seperti neurosis (gangguan jiwa seperti kebimbangan dan kemurungan), tekanan dan psikosis (penyakit jiwa seperti hilang kewarasan akal) hakikatnya berpunca dari kesan ketidakseimbangan antara ketajaman IQ (Intelligent Quotient)/‘aql, EQ (Emotional Quotient)/qalb, dan SQ (Spiritual Quotient)/nafs atau ruh (Shahril, 2023).

Kerajaan Malaysia berusaha untuk membantu menyelesaikan masalah kesihatan mental melalui Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) iaitu dengan memperkukuh akses kepada perkhidmatan kesihatan mental melalui penubuhan Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH) dan Talian HEAL 15555. Sejak beroperasi hampir setahun, talian ini menerima 26,139 panggilan, dengan 65% klien menerima sokongan emosi dan 35% menerima intervensi khusus daripada Pegawai Psikologi Kaunseling (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2023). Ia membuktikan bahawa pihak berwajib telah berusaha untuk membantu Masyarakat melalui khidmat ini.

Selain usaha yang dilakukan oleh kerajaan, tumpuan penting juga perlu diberikan kepada sumber utama kehidupan manusia iaitu al-Quran. Al-Quran merupakan kitab yang diturunkan oleh Allah SWT dan

mengandung firman-Nya sebagai panduan lengkap dalam kehidupan. Dalam al-Quran, terdapat pelbagai panduan yang boleh dijadikan rujukan oleh kaunselor dalam melaksanakan tanggungjawab membantu rawatan emosi masyarakat di Malaysia. Kertas kerja ni mengupas berkenaan peranan kaunselor menurut perspektif al-Quran, penyediaan panduan praktikal bagi kaunselor dalam menangani isu kesihatan mental merupakan langkah penting untuk memastikan intervensi yang berkesan dan bermakna. Panduan ini perlu mengenal pasti teknik dan pendekatan kaunseling yang selari dengan nilai-nilai Islam, seperti membina hubungan yang penuh empati, mendorong refleksi diri berdasarkan prinsip agama serta memberikan sokongan emosi melalui pendekatan berasaskan kasih sayang dan keadilan. Dengan adanya panduan ini, kaunselor dapat lebih yakin dan berupaya membantu mahasiswa meningkatkan kesejahteraan mental mereka serta mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

TINJAUAN LITERATUR

Kajian terdahulu menunjukkan bahawa kaunseling Islam berakar umbi daripada ajaran dan nilai-nilai Islam dengan Al-Quran dan al-Sunnah sebagai rujukan utama. Konsep yang ditekankan merangkumi pemahaman fitrah manusia serta elemen al-Nafs, al-Qalb, al-Aql dan al-Ruh (Khair, 2024). Ciri-ciri kaunselor Islam pula menekankan sifat kenabian seperti siddiq, amanah, tabligh, dan fatanah di samping keimanan, ketakwaan, keikhlasan, kesabaran, kejujuran, ilmu mendalam dan akhlak terpuji (Sharif, 2003).

Dalam konteks pelaksanaan peranan kaunselor, kajian Halimah (2015) mendapati kaunselor Muslim di sekolah menggunakan pendekatan pencegahan melalui program khas seperti ceramah anti-rokok, kursus jati diri, ceramah agama dan lawatan ke pusat pemulihan akhlak. Kaunselor turut membimbing pelajar melaksanakan solat fardu, menjauhi maksiat, menjaga akhlak dan membezakan yang halal dan haram. Pendekatan ini bertujuan mendidik pelajar mengenal baik buruk tingkah laku.

Selain itu, kajian Alyaa (2024) menekankan peranan kaunselor Muslim dalam membantu pelajar yang mengalami masalah kesihatan mental dengan sokongan psikososial, mengenal pasti punca seperti kemurungan, kebimbangan dan konflik keluarga, serta menggunakan kaedah psikoterapi, farmakoterapi, ruqyah syariyyah, tazkiyah an-nafs dan kaunseling Islam. Kaunselor juga berperanan memulihkan keyakinan diri pelajar, meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah SWT, serta bekerjasama dengan keluarga dan komuniti.

Dalam konteks pasca pandemik, kaunselor membantu mangsa COVID-19 mengatasi fobia melalui pendekatan Islam seperti tazkiyah al-nafs, muraqabah, musyarahah dan mujahadah dengan memberi sokongan emosi, membina keyakinan diri dan mengembalikan kebergantungan kepada Allah SWT (Nurhalimah, 2023). Beberapa model kaunseling Islam telah dibangunkan, antaranya gabungan pendekatan kaunseling Islam dan Individu Adler yang menekankan keseimbangan antara kekuatan spiritual dan psikologi moden (Nurfatmazura, 2022). Model ini memberi penekanan kepada peranan kaunselor sebagai teladan dalam membentuk personaliti positif klien. Di peringkat universiti, kajian Nazneen (2025) mencadangkan pembangunan model kaunseling Islam berasaskan akidah, ibadah dan akhlak bagi melengkapi pendekatan konvensional serta memperkukuh pembangunan rohani mahasiswa Muslim.

Berdasarkan tinjauan literatur kajian lepas menunjukkan fokus kajian menekankan peranan kaunseling Islam dan kaunselor itu sendiri bukan sahaja menyelesaikan masalah psikologi tetapi juga membimbing individu menuju kesejahteraan rohani, emosi dan sosial melalui pendekatan berasaskan Al-Quran, Sunnah dan integrasi kaedah psikologi moden. Namun kajian lepas tidak menyatakan secara jelas peranan kaunselor menurut perspektif al-Quran berdasarkan kisah-kisah nabi yang telah dijelaskan dalam al-Quran. Oleh yang demikian, kajian ini memenuhi kelompangan kajian lepas berkenaan hal tersebut.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan jenis kualitatif dengan pendekatan kajian kepustakaan (*library research*) bagi meneliti peranan kaunselor dalam menangani isu kesihatan mental menurut perspektif al-Quran. Sumber utama kajian terdiri daripada ayat-ayat al-Quran yang berkaitan dengan kisah-kisah nabi yang boleh diaplikasi sebagai peranan kaunselor, isu kesihatan mental, kesejahteraan psikologi dan bimbingan Rohani, laporan rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) serta kajian lepas berkaitan kaunseling Islam. Pemilihan jenis kajian kualitatif membolehkan pengkaji meneliti makna secara mendalam berkenaan kisah-kisah tersebut.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui analisis dokumen yang melibatkan penapisan dan pemilihan bahan rujukan yang relevan berdasarkan kriteria inklusif, iaitu sumber dan rujukan kitab tafsir yang berautoriti sebagai asas sumber pengajian Islam sebagai rujukan utama membahaskan ayat al-Qura. Dokumen juga mempunyai kaitan langsung dengan kaunseling Islam dan kesihatan mental. Data dianalisis secara tematik dengan mengenal pasti kata kunci, konsep utama dan ayat-ayat al-Quran yang menjelaskan prinsip bimbingan rohani, pengurusan emosi dan sokongan psikologi berlandaskan nilai-nilai Islam. Kaedah ini dipilih bagi mendapatkan pemahaman yang komprehensif serta membina asas peranan kaunselor menurut perspektif al-Quran. Bagi menjamin kesahihan dan kebolehpercayaan kajian, pengkaji menggunakan kaedah triangulasi sumber dengan membandingkan pandangan sarjana klasik dan kontemporari, di samping rujukan silang dengan tafsir al-Quran muktabar seperti Tafsir Ibn Kathir, Tafsir al-Munir, , Tafsir al-Qurtubi dan Tafsir al-Tabari.

DAPATAN KAJIAN

Peranan Kaunselor Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental Menurut Perspektif al-Quran

Kaunselor adalah orang yang layak menjadi pembimbing dan penasihat kepada orang lain yang menghadapi masalah, orang yang berkemampuan memberikan khidmat kaunseling (Kamus Dewan, 2005). *American Counseling Association* (ACA) menyebutkan bahawa kaunselor ialah seorang profesional yang bekerja dalam pelbagai bidang termasuk kesihatan mental, pendidikan, pembangunan kerjaya dan lain-lain untuk membantu individu mencapai kesejahteraan mental dan emosi serta merealisasikan potensi penuh mereka. Al-Quran memaparkan kisah-kisah yang boleh dijadikan panduan berkenaan proses memberi nasihat, ketenangan dan membantu individu lain mencapai kesejahteraan emosi. Berikut merupakan beberapa ayat al-Quran yang dilihat menunjukkan peranan kaunselor menurut perspektif al-Quran.

1. Memberi Ketenangan Dan Keyakinan Diri Dalam Menghadapi Cabaran Hidup

Memberi ketenangan dan keyakinan diri kepada klien dalam menghadapi cabaran hidup merupakan salah satu peranan penting yang dimainkan oleh kaunselor. Setiap individu pasti akan melalui pelbagai ujian dan kesukaran dalam hidup, namun kaedah klien menangani tekanan ini sangat bergantung kepada sokongan yang diterima. Kaunselor berperanan sebagai pemandu yang memberikan nasihat, motivasi, dan strategi untuk membantu klien melihat cabaran sebagai peluang untuk berkembang. Dengan memberi ketenangan dan keyakinan diri, kaunselor dapat membantu klien mengatasi perasaan cemas atau rasa putus asa. Nabi Muhammad SAW menenangkan dan memberikan keyakinan kepada sahabatnya Abu Bakar RA dalam peristiwa hijrah mereka ke Madinah.

Firman Allah SWT:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Maksudnya: Kalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) sesungguhnya Allah telah pun menolongnya (iaitu) ketika kaum kafir (di Mekah) mengusirnya (daripada Mekah) sedang dia salah seorang daripada dua orang ketika kedua-duanya berada di dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka Allah menurunkan ketenangan kepada (Muhammad) dan membantu dengan bala tentera (malaikat-malaikat) yang kamu tidak melihatnya. Dan Allah menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah. Dan kalimah Allah itulah yang tertinggi. Allah Maha Kuasa, lagi Maha Bijaksana. (Surah Al-Taubah 9:40)

Ayat ini mengingatkan bahawa pertolongan Allah SWT sentiasa berterusan kepada Nabi Muhammad SAW dan kaumnya, meskipun tanpa bantuan manusia. Kisah hijrah Nabi Muhammad SAW bersama Abu Bakar RA adalah bukti nyata pertolongan ini. Abu Bakar RA dipilih sebagai sahabat dalam keadaan genting, menunjukkan kedudukan istimewanya sebagai sahabat yang setia dan diiktiraf oleh Allah SWT (Wahbah Zuhaili, 2013).

Allah SWT memberi ketenangan kepada mereka melalui bantuan tentera malaikat yang tidak kelihatan. Menurut pandangan umum, ketenangan ini diturunkan kepada Abu Bakar RA, manakala Nabi SAW sentiasa dikurniakan ketenangan dalam setiap keadaan. Peristiwa ini menunjukkan betapa besarnya perlindungan Allah SWT terhadap rasul-Nya serta menjadi pengajaran tentang keteguhan iman dan tawakal dalam menghadapi ancaman besar (Ibn Kathir, 2007).

Kisah hijrah Nabi SAW dan Abu Bakar RA seperti yang dijelaskan dalam kedua-dua tafsir ini, memberikan teladan penting tentang keimanan, ketenangan, dan kebergantungan sepenuhnya kepada Allah SWT dalam menghadapi cabaran hidup. Keajaiban perlindungan di Gua Thur membuktikan pertolongan Allah SWT sentiasa hadir untuk hamba-Nya yang bertawakal. Tindakan Rasulullah SAW menenangkan Abu Bakar RA pula menggambarkan betapa pentingnya menyuntik semangat dan keyakinan diri pada saat-saat kritikal. Dalam konteks kaunseling, kaunselor memainkan peranan yang sama. Seperti Rasulullah SAW yang menenangkan sahabatnya dengan kata-kata penuh keyakinan kepada Allah SWT. Sama halnya dengan kaunselor perlu memberikan sokongan motivasi, pandangan positif, dan strategi praktikal untuk membantu klien menangani masalah. Dengan pendekatan yang tenang dan bijak, kaunselor boleh menjadi sumber inspirasi, membimbing klien melihat peluang dalam setiap kesukaran, menyedarkan mereka tentang kekuatan dalaman yang boleh dimanfaatkan, dan seterusnya membolehkan mereka bangkit dengan lebih kuat dan optimis.

Dalam teknik kaunseling kaedah ini dikenali sebagai *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) iaitu kaunselor membantu klien mengenal pasti dan mengubah pemikiran negatif dan tidak rasional yang menyumbang kepada tekanan, dan menggalakkan klien berfikir secara positif dan seimbang. Teori REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) menggariskan bahawa individu berkemampuan untuk berfikir, beremosi, dan bertindak laku secara rasional mahupun tidak rasional dalam konteks kehidupan mereka. Kepercayaan yang tidak rasional yang dimiliki oleh individu umumnya diperoleh melalui proses pembelajaran daripada individu dewasa atau berasaskan kepercayaan-kepercayaan terdahulu. Kepercayaan-kepercayaan tersebut, seiring dengan masa, akan diserap dan menjadi sebahagian daripada struktur psikologi individu (Abdul Rashid, 2021).

2. Menjadi Pendengar Yang Baik

Peranan kaunselor dalam mendengar dengan sabar dan empati adalah kunci utama dalam memberikan sokongan kepada klien yang menghadapi kesulitan dalam kehidupan mereka. Dengan mendengar dengan penuh empati, kaunselor memberi ruang kepada klien untuk merenung, menerima dan mencari jalan penyelesaian terhadap masalah mereka. Kaunselor yang menunjukkan kesabaran dan empati bukan hanya berperanan sebagai pendengar, tetapi juga sebagai sumber sokongan emosional yang membimbing klien melalui proses penyembuhan dan perkembangan diri.

Al-Quran membawa kisah yang menunjukkan peranan kaunselor sebagai pendengar yang baik menerusi kisah Nabi Yusuf AS dimana baginda mendengar dengan empati dan sabar cerita yang disampaikan dua orang yang bersamanya di dalam penjara.

Firman Allah SWT:

وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانٍ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ

Maksudnya: Dan bersama dia, masuk pula dua orang pemuda ke dalam penjara. Salah seorang di antaranya berkata “Sesungguhnya aku bermimpi melihat diriku memerah anggur.” Dan berkata pula seorang lagi “Sesungguhnya aku bermimpi melihat diriku menjunjung roti atas kepalaku, yang sebahagiannya dimakan oleh burung. Terangkanlah kepada kami akan takwilnya. Sesungguhnya kami memandangkanmu termasuk orang yang berbuat kebaikan.

(Surah Yusuf 12:36)

Dua orang pemuda merujuk kepada dua pelayan Raja Mesir, iaitu tukang roti dan juru sajian minuman. Mereka dipenjarakan selepas Raja mengesyaki mereka terlibat dalam rancangan meracunnya. Ketika di penjara, kedua-dua pemuda itu bermimpi lalu meminta Nabi Yusuf AS mentafsirkan mimpi mereka. Salah seorang bermimpi membawa roti di atas kepala dan dimakan oleh burung, manakala seorang lagi bermimpi memerah anggur (al-Tabari, wahbah Zuhaili (2013). Mereka meminta Nabi Yusuf A.S. mentafsirkan mimpi itu.

Dengan penuh kebijaksanaan, Nabi Yusuf A.S. menjelaskan bahawa mimpi pembuat minuman bermakna dia akan dibebaskan dan kembali berkhidmat kepada Raja. Manakala, mimpi pembuat roti pula bermakna dia akan dihukum mati dan menjadi santapan burung. Nabi Yusuf AS menegaskan bahawa tafsiran ini bukanlah kebetulan, sebaliknya merupakan ketentuan daripada Allah SWT, yang Maha Perkasa dan Maha Mengetahui. Tafsiran ini menunjukkan bahawa kebolehan Nabi Yusuf AS dalam mentafsirkan mimpi adalah kurniaan daripada Allah SWT sebagai tanda kepakaran dan kebaikan hatinya.

Kisah Nabi Yusuf AS yang sabar mendengar permintaan kedua-dua pemuda di penjara untuk mentafsirkan mimpi mereka, jelas menunjukkan kepentingan mendengar secara empati. Walaupun berada dalam kesusahan di penjara, Nabi Yusuf AS tetap menunjukkan kesabaran dalam mendengar keluhan dan permintaan mereka. Sikap ini menyerupai peranan kaunselor yang perlu mendengar klien dengan penuh kesabaran dan empati. Mendengar dengan sabar bukan sahaja memberi ruang kepada klien untuk meluahkan perasaan dan masalah, tetapi juga menunjukkan penghormatan terhadap pengalaman dan emosi mereka. Seperti Nabi Yusuf AS yang menggunakan pengetahuan dan kebijaksanaannya untuk memberikan tafsiran yang sesuai, kaunselor juga perlu mendengar secara aktif dan memberikan respons penuh perhatian tanpa terburu-buru atau menghakimi. Empati yang ditunjukkan oleh kaunselor membantu klien berasa dihargai dan difahami, seterusnya mengukuhkan hubungan terapeutik (proses penyembuhan).

Dalam bidang kaunseling, mendengar secara berkesan merupakan elemen penting dalam proses kaunseling kerana ia membolehkan kaunselor menzahirkan empati terhadap klien. Empati sering kali

diterjemahkan sebagai keupayaan untuk merasai apa yang dirasakan oleh klien, namun dengan pemisahan yang jelas daripada pengalaman peribadi kaunselor. Dengan mendengarkan dengan teliti apa yang disampaikan oleh klien, kaunselor dapat membantu klien untuk mengungkapkan lebih banyak maklumat, yang membuka ruang untuk respons yang lebih mendalam. Kajian neurosains, terutamanya melalui teknik seperti *Magnetic Resonance Imaging* (fMRI), membantu kaunselor memahami nilai empati dalam konteks komunikasi, dengan penekanan kepada sistem neuron yang memainkan peranan penting dalam pemahaman dan respons terhadap perasaan orang lain. Neuron-neuron ini memungkinkan seseorang untuk membaca pemikiran dan bahasa tubuh orang lain, yang memberi peluang kepada kaunselor untuk merasai pengalaman berempati dengan klien (Siti Aminah, 2018).

3. Memberi Nasihat Bagi Menyelesaikan Masalah

Kaunselor perlu memiliki kebijaksanaan dalam memahami situasi yang dihadapi oleh klien dan mampu mencari jalan penyelesaian yang sesuai untuk membantu mereka mengatasi masalah. Keupayaan ini memerlukan kaunselor untuk menganalisis keadaan dengan teliti, mengenal pasti punca masalah dan memberikan nasihat serta intervensi yang tepat berdasarkan keperluan klien. Dengan memahami konteks dan emosi klien secara mendalam, kaunselor dapat menyediakan pendekatan yang efektif dan menyeluruh, memastikan klien merasa didengar dan diberi sokongan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang terbaik bagi diri mereka. Dalam al-Quran, kisah Nabi Yusuf AS memahami situasi yang akan dihadapi oleh penduduk Mesir dan baginda AS mencari jalan penyelesaian bagi menghadapi situasi tersebut.

Firman Allah S.W.T:

قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ

Maksudnya: Dia (Yusuf) berkata “Hendaklah kamu bercucuk tanam tujuh tahun (berturut-turut) sebagaimana biasa, kemudian apa yang kamu tuai biarkanlah dia pada tangkai-tangkainya; kecuali sedikit daripada bahagian yang kamu jadikan untuk makan. (Surah Yusuf 12:47)

Allah SWT menceritakan kisah Nabi Yusuf AS yang memberikan nasihat kepada kaumnya setelah mereka meminta taksiran mimpi Raja. Nabi Yusuf A.S. menyarankan agar mereka terus menanam seperti kebiasaan sedia ada selama tujuh tahun. Nabi Yusuf AS menasihati mereka agar menyimpan hasil tuaian dalam bentuk asal bagi memastikan ia tahan lebih lama dan mencukupi untuk menghadapi tahun-tahun kesusahan yang diramalkan (Al-Tabari, t.t). Bimbingan ini jelas mencerminkan keprihatinan Nabi Yusuf AS dalam menjaga kebajikan umatnya dengan menyediakan langkah bijak untuk menghadapi masa depan. Nabi Yusuf AS menjelaskan bahawa tujuh ekor lembu gemuk dan tujuh tangkai gandum hijau melambangkan tujuh tahun kemakmuran dan hasil yang melimpah. Manakala, tujuh ekor lembu kurus dan tujuh tangkai gandum kering pula melambangkan tujuh tahun kesusahan dan kekurangan hasil (al-Qurtubi, t.t).

Nabi Yusuf AS menasihati mereka agar bersungguh-sungguh menanam selama tujuh tahun kemakmuran dan menyimpan hasil tuaian dalam bijirin supaya tidak mudah rosak, kecuali sedikit sahaja untuk dimakan. Panduan ini bukan sekadar nasihat praktikal, tetapi juga mencerminkan prinsip kemaslahatan syariah, yang bertujuan menjaga agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Kisah Nabi Yusuf AS tersebut mengajar tentang kebijaksanaan dalam memahami situasi dan merangka penyelesaian praktikal. Kualiti ini amat penting dalam peranan seorang kaunselor. Nabi Yusuf AS

memberikan teladan dalam memberikan bimbingan yang jelas, berasaskan keprihatinan terhadap kesejahteraan rakyatnya dan perancangan jangka panjang untuk menghadapi masa sukar.

Memberi nasihat merupakan salah satu peranan kaunselor, namun ia perlu disampaikan secara tidak langsung agar tidak mengganggu emosi dan keterbukaan klien dalam meluahkan perasaan secara jujur. Penyampaian nasihat secara langsung dikhuatiri dapat menimbulkan tekanan emosi serta menghalang klien daripada berkongsi masalah mereka dengan lebih terbuka, malah berpotensi menyebabkan klien menyalahkan kaunselor sekiranya strategi yang dicadangkan tidak berhasil. Sebagai seorang profesional yang berperanan membantu dan membimbing, kaunselor tidak seharusnya memberikan jalan penyelesaian secara terus kepada klien, sebaliknya berperanan memimpin mereka untuk bersama-sama mencari penyelesaian yang sesuai dengan situasi yang dihadapi (Fadzlunesa, 2019).

4. Mendorong Klien Dalam Memberi Kemaafan

Kaunselor memainkan peranan penting dalam menggalakkan klien untuk memaafkan orang lain sebagai langkah untuk melepaskan beban emosi yang berat. Dengan pendekatan yang penuh empati dan tanpa menghakimi, kaunselor membantu klien menyedari bahawa memaafkan bukan bermakna menerima atau melupakan kesalahan, tetapi lebih kepada membebaskan diri daripada rasa marah, dendam atau sakit hati yang boleh merugikan kesihatan mental dan emosi mereka. Memaafkan memberikan peluang kepada klien untuk melepaskan masa lalu dan fokus pada penyembuhan diri, membolehkan mereka bergerak ke hadapan dengan lebih tenang dan lebih positif dalam kehidupan.

Al-Quran memaparkan kisah hebat berkenaan memberi kemaafan iaitu kisah Nabi Yusuf AS memaafkan saudara-saudaranya selepas apa yang telah dilakukan mereka keatas diri baginda AS. Firman Allah SWT:

قَالَ لَا تَنْزِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

Maksudnya: Dia (Yusuf) berkata “Pada hari ini tidak ada celaan terhadap kamu, semoga Allah mengampunkan kamu, dan Dialah Yang Maha Mengasihani antara yang mengasihani. (Surah Yusuf 12:92)

Ayat ini menunjukkan sikap pemaaf Nabi Yusuf AS yang luar biasa. Baginda AS tidak membalas dendam atau mendedahkan aib saudara-saudaranya (al-Qurtubi, t.t). Kisah ini menjadi teladan utama dalam Islam tentang betapa pentingnya memaafkan kesalahan orang lain tanpa memendam rasa dendam. Kemaafan bukan sekadar mengelakkan permusuhan, tetapi juga memelihara keharmonian dan mengukuhkan ikatan persaudaraan dalam masyarakat. Sikap ini selari dengan ajaran Nabi Muhammad SAW yang melarang seseorang menghina atau merendahkan orang lain. Tafsiran ini mengajar bahawa pengampunan yang ikhlas adalah kunci utama untuk mencapai keamanan, yang hanya dapat dicapai melalui kesabaran dan kasih sayang.

Baginda tidak akan mencela atau menyalahkan mereka atas perbuatan yang telah menyebabkan penderitaan kepadanya. Sebaliknya, Nabi Yusuf AS memilih untuk memaafkan mereka dan berdoa agar Allah SWT mengampuni dosa-dosa mereka. (Ibn Kathir, 2007). Sikap mulia ini menunjukkan bahawa baginda AS bukan sahaja menjauhkan diri daripada perasaan benci dan dendam, tetapi juga turut memohon keampunan untuk saudara-saudaranya.

Dalam konteks ini, peranan kaunselor sangat penting dalam membimbing klien untuk memaafkan orang lain dan melepaskan beban emosi yang berat. Kaunselor membantu klien memahami bahawa memberi kemaafan adalah langkah penting untuk menyembuhkan luka emosi dan mencapai ketenangan batin. Ia juga membebaskan mereka daripada rasa dendam yang merugikan. Seperti yang diajarkan oleh Nabi

Yusuf AS, kaunselor juga mengajar bahwa pengampunan adalah jalan untuk mencapai kedamaian diri dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain, sekali gus membuka ruang untuk penyembuhan emosi. Dalam bidang kaunseling, teknik *forgiveness therapy* merupakan pendekatan psikologis yang bertujuan membantu individu melepaskan emosi negatif seperti rasa bersalah, kemarahan dan dendam melalui proses memaafkan diri sendiri serta orang lain, atau pengalaman menyakitkan yang pernah dialami (Nur Fadhillah, 2025).

5. Mendorong Agar Tidak Berputus Asa

Kaunselor berperan memberikan sokongan yang kukuh dan nasihat yang membina untuk membantu klien agar tidak berputus asa dalam menghadapi cabaran hidup. Dengan penuh empati dan kesabaran, kaunselor membantu klien untuk melihat setiap ujian sebagai peluang untuk berkembang dan belajar. Kaunselor juga memberi panduan praktikal serta strategi untuk mengatasi perasaan putus asa, sambil menanamkan keyakinan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi adalah sementara dan ada jalan penyelesaian yang boleh dicapai. Melalui sokongan ini, klien didorong untuk terus berusaha dan tidak menyerah, walaupun dalam keadaan yang sukar.

Seperti kisah Nabi Ya'qub A.S yang tidak berputus asa kepada Allah S.W.T atas ujian yang dihadapinya. Firman Allah S.W.T:

يٰۤاِبْنٰىٓ اٰذْهَبُوْا فْتَحْسَبُوْا مِنْ يُّوسُفَ وَ اٰخِيْهِ وَلَا تَاِيْسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ ۚ اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ
الْكٰفِرُوْنَ

‘Maksudnya: Wahai anak-anakku! Pergilah dan carilah (berita) mengenai Yusuf dan saudaranya, dan janganlah kamu berputus asa daripada rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa daripada rahmat Allah hanyalah kaum yang kafir.”
(Surah Yusuf 12:87)

Dalam tafsir al-Tabari (t.t), ketika Nabi Ya‘qub A.S. menyuruh anak-anaknya mencari berita tentang Nabi Yusuf AS dan saudara-saudaranya, baginda AS mengingatkan mereka supaya tidak berputus asa daripada rahmat Allah SWT. Nabi Ya‘qub AS meluahkan harapan bahawa Allah SWT akan mengurniakan ketenangan dan kebahagiaan kepada mereka setelah melalui kesedihan akibat kehilangan Nabi Yusuf AS dan Benyamin. Baginda percaya Allah SWT akan memberikan jalan keluar dan kebahagiaan melalui rahmat-Nya yang tidak pernah putus. Ini merupakan ajaran penting bahawa dalam apa jua keadaan sukar, seseorang individu tidak boleh berputus asa, sebaliknya perlu terus mengharapkan rahmat dan pertolongan Allah SWT.

Dalam konteks kaunseling, peranan kaunselor sangat penting untuk memberi semangat kepada klien agar tidak berputus asa dalam menangani isu kesihatan mental. Kaunselor membantu klien memahami bahawa walaupun mereka melalui kesulitan emosi atau mental, harapan dan usaha yang berterusan akan membuka jalan penyelesaian. Ia juga membantu klien percaya bahawa rahmat dan bantuan boleh datang dalam pelbagai bentuk. Kaunselor berperanan sebagai sumber sokongan yang memberi keyakinan dan semangat kepada klien agar terus berusaha tanpa menyerah, serta membimbing mereka mencari jalan keluar dengan harapan yang positif.

Jadual 1: Ringkasan Peranan Kaunselor Menurut Perspektif al-Quran

Bil	Peranan Kaunselor Menurut Perspektif al-Quran	Nama Surah dan nombor Ayat	Maksud Ayat	Keterangan
1.	Memberi Ketenangan Dan Keyakinan Diri Dalam Menghadapi Cabaran Hidup	Surah Al-Taubah 9:40	Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita. Maka Allah menurunkan ketenangan kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentera (malaikat) yang kamu tidak melihatnya.	Kaunselor berperanan memberi ketenangan dengan membantu klien mengurus emosi negatif melalui bimbingan rohani, zikir dan doa
2.	Menjadi Pendengar Yang Baik	Surah Yusuf 12:36	Dan bersama dia, masuk pula dua orang pemuda ke dalam penjara. Salah seorang di antaranya berkata “Sesungguhnya aku bermimpi melihat diriku memerah anggur.” Dan berkata pula seorang lagi “Sesungguhnya aku bermimpi melihat diriku menjunjung roti atas kepalaku, yang sebahagiannya dimakan oleh burung. Terangkanlah kepada kami akan takwilnya. Sesungguhnya kami memandangmu termasuk orang yang berbuat kebaikan	Sebagai pendengar yang baik, kaunselor memberi ruang kepada klien untuk berkongsi masalah tanpa menghakimi, seperti mana Nabi Yusuf mendengar dengan penuh hikmah
3.	Memberi Nasihat Bagi Menyelesaikan Masalah	Surah Yusuf 12:47	Hendaklah kamu bercucuk tanam	Kaunselor memberi nasihat

			tujuh tahun berturut-turut sebagaimana biasa, kemudian apa yang kamu tuai biarkanlah dia pada tangkai-tangkainya; kecuali sedikit untuk dimakan.	penyelesaian masalah melalui pendekatan praktikal dan berlandaskan syariat, sebagaimana Nabi Yusuf memberi panduan menghadapi krisis makanan
4.	Mendorong Klien Dalam Memberi Kemaafan	Surah Yusuf 12:92	Yusuf berkata: Pada hari ini tidak ada celaan terhadap kamu, semoga Allah mengampunkan kamu, dan Dialah Yang Maha Mengasihani antara yang mengasihani.	Peranan mendorong kemaafan menggalakkan klien melepaskan dendam dan memilih pemaafan demi ketenangan jiwa, berdasarkan kisah Nabi Yusuf yang memaafkan saudaranya
5.	Mendorong Agar Tidak Berputus Asa	Surah Yusuf 12:87	Janganlah kamu berputus asa daripada rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa hanyalah kaum yang kafir.	Kaunselor menguatkan semangat klien agar tidak berputus asa daripada rahmat Allah SWT, menggalakkan mereka terus berusaha dan bertawakal

Sumber: Ayat-Ayat al-Quran.

KESIMPULAN

Peranan kaunselor sebagai sumber ketenangan dan keyakinan diri adalah penting dalam membantu klien menghadapi cabaran hidup. Kaunselor bertindak sebagai pemandu yang memberikan nasihat dan motivasi, membantu klien melihat cabaran sebagai peluang untuk berkembang. Konsep ini selari dengan kisah Nabi Muhammad SAW yang menenangkan Abu Bakar RA semasa hijrah, seperti yang dicatatkan dalam Surah Al-Taubah (9:40). Kisah ini menunjukkan kepentingan keyakinan kepada pertolongan Allah SWT dalam menghadapi situasi yang mencabar. Pendekatan Rasulullah SAW yang penuh keimanan menjadi teladan bagi kaunselor dalam membimbing klien untuk menemukan kekuatan dalaman dan menghadapi masa depan dengan penuh harapan.

Selain itu, kaunselor juga berperanan sebagai pendengar yang baik dan penasihat yang bijak. Sifat ini digambarkan melalui kisah Nabi Yusuf AS yang dengan sabar mendengarkan mimpi dua pemuda di penjara (Surah Yusuf 12:36), serta kebijaksanaan baginda dalam mentafsir mimpi raja dan merancang bekalan makanan untuk menghadapi kemarau panjang (Surah Yusuf 12:47). Kisah ini menegaskan bahawa mendengar dengan empati dan memberikan nasihat yang praktikal adalah kunci untuk membantu klien menyelesaikan masalah. Dengan memahami konteks dan keperluan unik setiap klien, kaunselor dapat menyediakan strategi penyelesaian yang efektif dan membimbing mereka ke arah kehidupan yang lebih baik.

Kesimpulannya, nilai-nilai kaunseling yang efektif, seperti memaafkan, tidak berputus asa, dan mengawal emosi, dapat ditemui dalam teladan para Nabi. Nabi Yusuf AS memaafkan saudara-saudaranya, menunjukkan bahawa pengampunan adalah langkah penting untuk membebaskan beban emosi. Nabi Ya'qub AS tidak berputus asa mencari Nabi Yusuf AS, menekankan pentingnya harapan dan tawakkal kepada Allah SWT. Oleh itu, kaunselor perlu mengaplikasikan prinsip-prinsip ini untuk membimbing klien dalam mengatasi isu kesihatan mental, membina daya tahan diri, dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

RUJUKAN

Abdul Rashid Abdul Aziz, Norizan Yusof & Nor Hamizah Ab Razak. (2021). Putus Cinta: Aplikasi Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku Mendeapani Isu Konsep Kendiri Remaja. *Journal of Islamic Social Sciences and Humanities*, 25 (2), 89-106

Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurahman Bin Ishaq Al-Sheikh (pnys.). (2003). *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.

Al-Tabari (t.t). *Jami' al-Bayan an takwil ai al-Quran*. Dar Kutub Ilmiah

Dewan Bahasa dan Pustaka. (2005). *Kamus Dewan Edisi Keempat*. Dewan Bahasa dan Pustaka.

Fadzlnesa Isa & Khairunesa Isa. (2019). Kaunseling Dan Prestasi Kerja Di Organisasi, *Transformasi Ekologi Organisasi Berdaya Mapan*. UTHM.

Halimah Abd Halim & Zainab Ismail . (2015). Pendekatan Pencegahan Kaunselor Muslim dalam Menangani Salah Laku Pelajar Sekolah Menengah di Daerah Klang, Selangor. *International Journal of Islamic Thought*. V8. 17-26

Ibn Kathir. (2007). *Mukhtasar Ibn Kathir*. Pustaka Ibn Kathir

Kamal Azmi Abd Rahman, Sakinahh Salleh, Rosni Wazir, Suriani Sudi, Abdul Hadi Awang & Auf Iqbal Kamarulzaman. (2021). Kajian Systematic Literature Review (SLR) Tentang Kesihatan Mental Di Malaysia Semasa Pandemik Coivd-19. *Sains Insani*, 6(3), 167-182.

Mohamed Sharif Mustaffa, Roslee Ahmad, Sulaiman Shakib Mohd Noor. (2003). Ciri-Ciri Kaunselor Dan Pendekatan Kaunseling Islam. *Seminar Antarabangsa Guru-Guru Agama Singapura (PERGAS)*, 1-20.

Mohd Khir Johari Abas, Md Noor Saper , Nurul Ain Mohd Daud (2024). Meneroka Pengetahuan Kaunselor Di Sekolah Berkaitan Kaunseling Islam. *International Journal of education, psychology, and counseling*, 9 (54), 568-580.

Muhammad Ibrahim Al Hifnawi (pnys.). (t.th). *Tafsir Al Qurtubi*. Pustaka Azzam.

Nazneen Ismail, Nurzatil Ismah Azizan , Siti Mursyidah Mohd Zin , Nurhanisah Senin & Dharatun Nissa Puad Mohd Kari @ Fuad Mohd Karim. (2025). Keperluan dan Rangka Model Kaunseling Islam bagi Mahasiswa Universiti: Satu Analisis Kualitatif. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, 117-130.

Norfatmazura Che Wili & Nooraini Othmanii. (2022). Model Aplikasi Kaunseling Islam Dan Kaunseling Adler Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental. *Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies*. 27(2), 126-135.

Nur Alyaa Sofiah Binti Saparudin. (2024). Peranan Pendakwah Atau Kaunselor Muslim Membimbing Kesihatan Mental Pelajar Dari Perspektif Sains Dan Islam. *Prosiding Seminar Dakwah & Wahdah al-Ummah 2024* .Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

Nur Fadhilah Umar, Arifin Manggau, Muh. Nur Alamsyah, Febrianto Syam, Asri Nur Aina. (2025). Penguatan Mental Health Awareness Melalui Forgiveness Therapy dan Resilience Training bagi Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Inovasi Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 86-98.

Nurhalimah Mohamad Hassan, Siti Aishah Yahya (2023). Peranan Kaunseling Perspektif Islam Dalam Membantu Atasi Rasa Fobia Mangsa Covid-19. *Jurnal 'Ulwan* , 8 (2), 262-270.

Raihan Mokti. (2023). Kesihatan Mental Di Malaysia Semakin Membimbangkan. *Majlis Keselamatan Negara*. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/04/13/kesihatan-mental-di-malaysia-semakin-membimbangkan/> .7 sept 2025.

Shahril Nizam Zulkipli, Ishak Suliaman , Mohd Syukri Zainal Abidin , Norazmi Anas & Wan Kamal Nadzif Wan Jamil (2023). Psikoterapi Nabawi Sebagai Rawatan Komplimentari Kejiwaan Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental. *ISLAMIYYAT* 45(1): 195 - 213

Siti Aminah. (2018). Pentingnya mengembangkan ketrampilan mendengarkan efektif dalam konseling. *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia*, v 8, 108-144.

Wahbah az-Zuhaili. (2013). *Tafsir Al-Munir (Terj.)*. Gemas Insan.