

## Intervensi Pendekatan Spiritual untuk Kemurungan Pelajar: Kajian Literatur Sistematis

*The Intervention of Spiritual Approach for Student Depression:  
A Systematic Literature Review*

NOR ASLIZA MOHD ZIN, KU SUHAILA KU JOHARI, ABU YAZID ABU BAKAR  
& MOHD IZWAN MAHMUD

### ABSTRAK

*Kajian ini bertujuan untuk meneliti sorotan kajian intervensi pendekatan spiritual dalam kemurungan. Kemurungan yang dialami oleh pelajar boleh menjejaskan kefungsi manusia, tingkah laku, emosi dan pemikiran. Pelajar perlu diberikan pengetahuan untuk merawat kemurungan menerusi intervensi pendekatan spiritual bagi memperoleh ketenangan dan mencapai kebahagiaan hidup. Sehubungan itu, artikel ini telah melakukan tinjauan literatur sistematik terhadap intervensi pendekatan spiritual untuk kemurungan pelajar yang digunakan dalam kalangan pengkaji. Satu kajian sistematik literatur telah dijalankan untuk mendapatkan maklumat yang berkaitan dengan tajuk yang hendak dikaji dengan menggunakan pangkalan data dalam talian seperti Web Of Science (WOS) dan Scopus bagi tempoh 2018 hingga 2023. Terdapat beberapa kata kunci digunakan iaitu spirit\* OR religiou\* OR believ\*, student OR teenager OR youth dan depres\* OR sad\* OR hopeless\* untuk mencari kajian yang berkaitan dengan enjin carian dalam talian. Berikutan tinjauan abstrak dan penghapusan tajuk yang sama, 29 kajian yang memenuhi syarat penyelidikan dipilih untuk dianalisis. Kajian yang dicari hanya berkaitan isu kesihatan mental yang meliputi kemurungan. Model PRISMA digunakan sebagai panduan dalam pencarian bahan literatur. Dapatan melalui hasil penelitian dalam artikel ini menunjukkan bahawa penggunaan intervensi pendekatan spiritual lebih tertumpu kepada dua pengkategorian subtema iaitu penggunaan diinstitusi dan semasa Pandemik Covid 19. Manakala, dari sudut intervensi pendekatan spiritual kemurungan pelajar pula, didapati bahawa pendekatan spiritual boleh dibincangkan dalam peranan pendekatan spiritual dalam merawat kemurungan. Dapatan kajian menunjukkan pendekatan spiritual dan kerohanian digunakan sebagai intervensi alternatif ketika pelajar berhadapan dengan cabaran kemurungan.*

*Kata kunci: Intervensi; Spiritual; Pendekatan Kaunseling; Kemurungan; Pelajar (Sekolah Menengah)*

### ABSTRACT

*This study examines the highlights of spiritual approach intervention studies in depression. Depression experienced by students can affect human functioning, behavior, emotions and thinking. Students need to be given the knowledge to treat depression through the intervention of a spiritual approach to obtain peace and achieve happiness in life. Accordingly, this article has conducted a systematic literature review of spiritual approach interventions for student depression that are used among researchers. A systematic review of the literature was conducted to obtain information related to the topic to be studied by using online databases such as Web Of Science (WOS) and Scopus from 2018 to 2023. Several keywords used are spirit\* OR religious\* OR believe \*, student OR teenager OR youth and depressed\* OR sad\* OR hopeless\* to find related studies with online search engines. Following a review of abstracts and the elimination of similar titles, 29 studies that met the research criteria were selected for analysis. The research sought only related to mental health issues that include depression. The PRISMA model is used as a guide in the literature search. Findings through the results of the research in this article show that the use of spiritual approach interventions is more focused on two subtheme categorizations, namely institutional use and during the Covid 19 Pandemic. Meanwhile, from the perspective of spiritual approach interventions for student depression, it was found that spiritual approaches can be discussed in the role of spiritual approaches in treating depression. The findings of the study show that spiritual and spiritual approaches are used as alternative interventions when students are faced with the challenge of depression.*

*Keywords: Intervention; Spirituality; Counseling Approach; Depression; Students (Secondary School)*

## PENGENALAN

Mutakhir ini, kemurungan merupakan antara penyakit global di seluruh dunia dengan lebih daripada 300 juta individu kini mengalami kemurungan (World Health Organization 2017). Kemurungan ditakrifkan sebagai perasaan biasa dan gangguan serius yang mengakibatkan perasaan sedih yang berterusan dan keputusasaan serta kehilangan minat dalam aktiviti yang pernah dilakukan (American Psychiatric Association 2013). Lazimnya, masa remaja adalah tempoh masa yang sangat kritikal apabila berlaku peningkatan kemurungan dalam kalangan remaja (Avenevoli et al. 2015; Anish Yusrie et.al 2022). Justeru, kemurungan adalah gangguan psikiatri biasa dan merupakan punca utama ketidakupayaan dalam kalangan remaja. Oleh itu, gangguan mental dianggap sebagai salah satu penyumbang utama kepada beban penyakit global (Jürgen Rehm & Kevin Shield 2019).

Pendekatan spiritual dan kerohanian mempunyai perkaitan rapat dengan kesihatan mental (Derek Giannone & Daniel Kaplin 2020). Menyedari hakikat ini, pendekatan spiritual dan kerohanian berasaskan konsep Islam, Buddha, Hindu dan Kristian telah dicadangkan menjadi rawatan alternatif untuk mengubati pesakit yang mengalami gangguan mental apabila pesakit tersebut tidak dapat dipulihkan menerusi bidang saintifik (Maryam Safara et al. 2012). Ini dibuktikan berdasarkan kajian lepas yang menunjukkan bahawa pendekatan spiritual dan kerohanian merupakan intervensi yang berkesan dalam merawat individu yang mengalami kemurungan (Shapour Fereydouni & Simon Forstmeier 2022). Kajian sorotan literatur ini dijalankan untuk mengenal pasti lebih lanjut penggunaan dan peranan pendekatan spiritual dan kerohanian. Malah, kajian ini turut melakukan saringan terhadap penggunaan pendekatan spiritual dan kerohanian yang menjadi pilihan pengkaji.

Kajian ini penting dalam memberikan gambaran menyeluruh tentang pendekatan spiritual dan kerohanian bagi menangani kemurungan. Kajian literatur tentang kemurungan mempunyai maklumat terperinci tentang prosedur semakan, pengenalan kata kunci, saringan artikel dan artikel yang layak. Kajian ini bertujuan untuk memberi kefahaman tentang penyelidikan terdahulu mengenai kemurungan dan potensi penggunaannya sebagai intervensi alternatif. Analisis sistemik dilakukan untuk menjawab objektif kajian iaitu meneliti kajian penggunaan intervensi pendekatan spiritual dan meneliti peranan intervensi pendekatan spiritual untuk kemurungan pelajar dalam sorotan kajian lepas dengan mengaplikasikan kaedah sorotan literatur bersistematik.

## METODOLOGI

Kajian sorotan literatur melibatkan teknik untuk mengkategorikan, memilih, dan menganalisis secara kritis penyelidikan awal untuk menyelesaikan masalah tertentu (Shaffril et al. 2020). Sebelum proses semakan protokol atau pelan ditetapkan dalam SLR (Wan Azani Mustafa et al. 2022). Senarai semak PRISMA dibangunkan dengan peraturan untuk mengenal pasti, memilih, menilai dan meringkaskan kajian dalam bidang sains sosial dan pendidikan (Matthew et al. 2021). Dalam penyelidikan sains sosial, proses kajian literatur PRISMA mempunyai banyak kelebihan. Antara kelebihanannya ialah (i) data diperolehi daripada sumber yang diperakui dan dipercayai oleh semua pengkaji, (ii) kata kunci yang dipilih membolehkan penapisan yang cekap bagi carian yang membawa kepada artikel berkaitan, serta (iii) penyelidik mungkin menggunakan data ini untuk mewujudkan kajian primer yang merapatkan jurang yang telah ditemui (Chitu Okoli 2015). Dari segi bahan, dua pangkalan data utama, Scopus dan Web Of Science (WOS), digunakan untuk menilai metodologi penyelidikan ini dengan sifat mereka yang teguh. Ia meliputi beberapa kajian,

termasuk kajian berkaitan isu kesihatan mental merangkumi kemurungan. Tambahan pula, PRISMA merupakan garis panduan yang berkesan dalam sorotan literatur, menghasilkan keputusan yang lebih sistematik dan terperinci. Garis panduan PRISMA menggariskan empat proses: (i) pengenalan pastian, (ii) penyaringan, (iii) kelayakan, serta (iv) memasukkan artikel dalam kajian SLR (Shaffril et al. 2020) (Gamb. 2).

#### PENGENAL PASTIAN

Dalam memilih beberapa kertas kerja yang sesuai untuk laporan ini, proses semakan sistematik terdiri daripada tiga fasa utama. Langkah pertama ialah pengecaman kata kunci dan pencarian pautan, istilah serupa berdasarkan tesaurus, kamus, ensiklopedia dan kajian terdahulu. Sehubungan itu, selepas semua kata kunci yang berkaitan diputuskan, carian pada pangkalan data Web of Science (WOS) dan Scopus (lihat Jadual 2) telah dibuat. Dalam langkah pertama proses semakan sistematik telah mendapatkan 2860 artikel daripada kedua-dua pangkalan data.

JADUAL 1. Kata kunci dan pangkalan data dalam pencarian artikel

Scopus	TITLE-ABS-KEY ((( spirit* OR religiou* OR believ* ) AND (student OR teenager OR youth ) AND ( depres* OR sad* OR hopeless* )))
Web of Science	((TS=(spirit* OR religiou* OR believ* )) AND TS=(student OR teenager OR youth )) AND TS=(depres* OR sad* OR hopeless*)

#### PENYARINGAN

Di samping proses menetapkan set kriteria, model PRISMA juga digunakan untuk menjadi garis panduan dalam pencarian literatur. Rajah 2 menunjukkan model PRISMA yang digunakan dalam mengenal pasti pendekatan spiritual dan kerohanian. Proses mengenal pasti pendekatan spiritual dan kerohanian dijalankan dengan mencari pendekatan spiritual dan kerohanian yang boleh digunakan untuk merawat kemurungan. Sebanyak 437 artikel pendekatan spiritual dan kerohanian yang telah di kenal pasti sebagai artikel yang berpotensi untuk mengatasi masalah kemurungan pelajar. Selepas melalui beberapa proses saringan, daripada 437 artikel sebanyak 106 artikel yang mempunyai tajuk artikel yang sama daripada dua pangkalan data pencarian iaitu Web Of Science (WOS) dan Scopus. Berdasarkan proses pencarian artikel yang dilakukan hanya 29 artikel sahaja yang terpilih menjadi sampel kajian ini.

#### KELAYAKAN PEMILIHAN ARTIKEL

Kajian ini menetapkan kriteria untuk carian literatur, termasuk kriteria penerimaan dan penolakan. Tempoh carian adalah terhad kepada 2018-2023. Garis masa ini ditetapkan untuk membantu mendapatkan literatur kajian terbaru dan terkini serta garis masa lima tahun sangat sesuai untuk mengelakkan daripada berlakunya kesangsian terhadap kajian literatur. Kajian ini memberi tumpuan kepada artikel penyelidikan, bukan bab buku atau persidangan, dan menggunakan pendekatan spiritual. Bahasa Inggeris ialah bahasa pengantar, dan subjeknya ialah Psikologi, Sains Sosial, Seni dan Kemanusiaan. Kajian ini akan memberi tumpuan kepada kemurungan, kerohanian, dan kata kunci pelajar. Manakala kriteria penolakan pula ialah selain daripada kriteria yang diterima. Sebanyak 331 artikel telah disediakan untuk peringkat kelayakan, dan semua tajuk dan kandungan telah disemak dengan teliti untuk memastikan kajian sesuai dengan matlamat

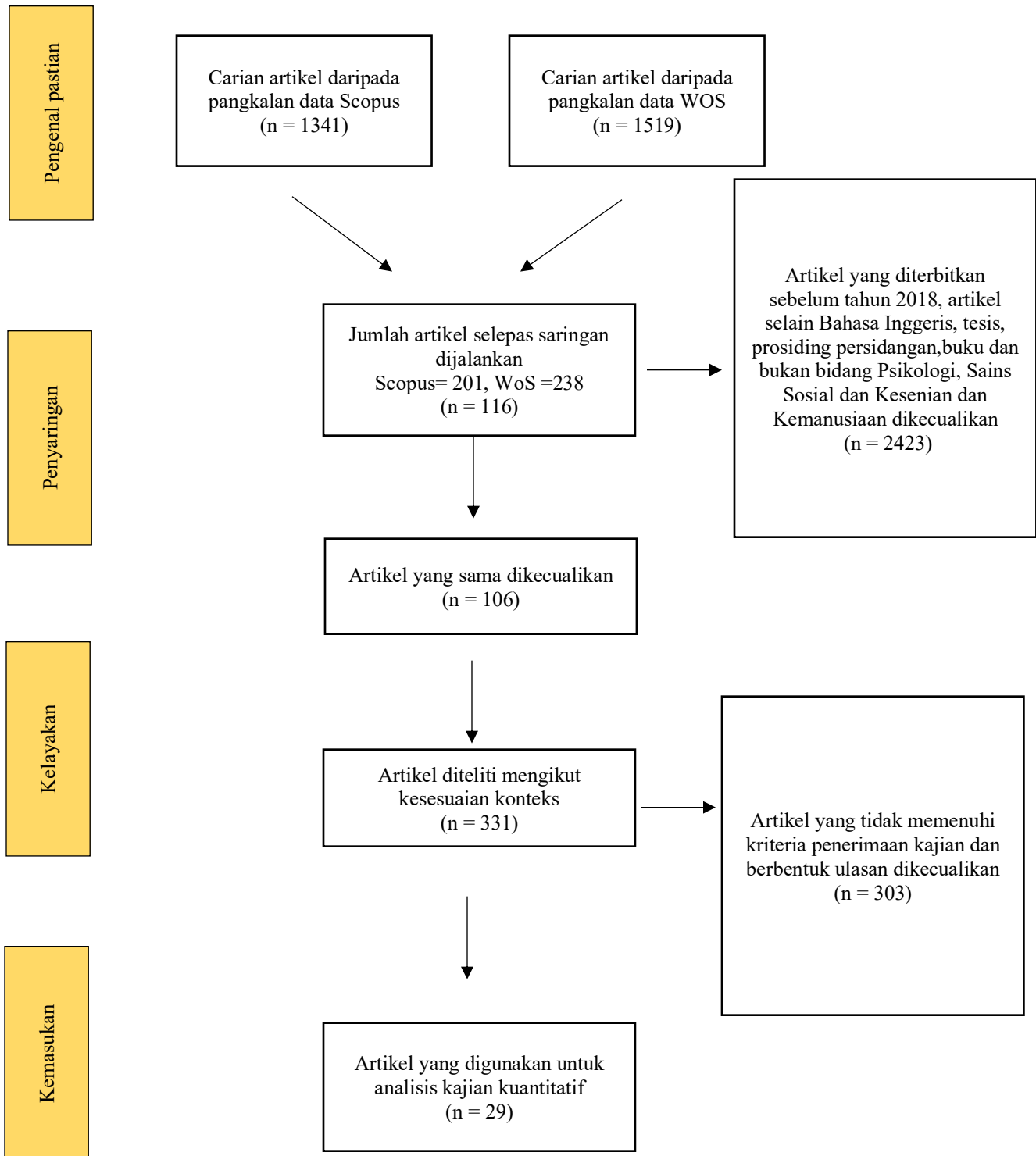
penyelidikan. Dua laporan telah dikecualikan kerana tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam carian artikel berdasarkan kriteria penerimaan. Akhirnya, 29 artikel tersedia untuk semakan (lihat Jadual 3).

JADUAL 2. Kriteria penerimaan dan penolakan artikel

<b>Kriteria</b>	<b>Penerimaan</b>	<b>Penolakan</b>
Bahasa	Bahasa Inggeris	Bahasa Melayu, Bahasa Indonesia dan bahasa lain-lain.
Tahun terbitan	2018-2023	< 2018
Jenis bahan rujukan	Journal (only research articles)	Journal (book chapter, conference proceeding)
Jenis dokumen	Artikel Jurnal	Tesis, Proceeding, persidangan dan buku
Bidang kajian artikel jurnal	Psikologi, Sains Sosial, Kesenian dan Kemanusiaan.	Selain daripada bidang Psikologi, Sains Sosial, Kesenian dan Kemanusiaan

## PENGUMPULAN DATA DAN ANALISIS DATA

Bagi mengelakkan ralat yang berlaku, pengkaji memastikan artikel yang dipilih adalah memenuhi syarat-syarat dan kriteria-kriteria seperti yang dijelaskan di atas. Oleh itu, pengekstrakan data dijalankan untuk memudahkan perbandingan bahan literatur yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Data-data artikel yang telah disaring mengikut kategori yang telah disusun melalui proses pengekstrakan data. Antara kategori yang ditetapkan dalam kajian ini seperti penggunaan intervensi pendekatan spiritual di institusi, semasa Covid-19 dan peranan pendekatan spiritual dan kerohanian dalam menghadapi kemurungan. Kategori ini juga disintesis untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dalam menghasilkan perbandingan yang bermakna. Justeru, hasil daripada proses pengekstrakan dan sintesis data ini akan diperjelaskan lebih lanjut dalam bahagian kajian.



RAJAH 1. Rajah Aliran Proses Pemilihan Artikel  
Sumber: Moher, Liberati dan Tetzlaff (2009)

## DAPATAN KAJIAN

Kemurungan adalah salah satu masalah kesihatan mental yang berada pada tahap yang membimbangkan di seluruh dunia. Oleh itu, statistik yang diperolehi menunjukkan kemurungan tergolong sebagai penyebab utama kepada penyakit global. Berdasarkan kepada teknik pencarian, 29 artikel diekstrak dan dianalisis. Kesemua artikel dikategorikan berdasarkan tiga tema utama, iaitu penggunaan di institusi (11 artikel), penggunaan semasa Pandemik Covid 19 (5 artikel), dan peranan pendekatan Spiritual dalam menangani kemurungan (13 artikel).

JADUAL 4. Senarai Artikel Kajian Lepas

Bil	Nama Penulis	Tajuk	Pangkalan Data		Tahun	Tema
			Scopus	WOS		
1.	Imran Aslan & Orhan Çınar	Predictors and prevalence of stress, anxiety, depression, and PTSD among university students during the second wave of the COVID-19 pandemic in Turkey	/		2023	Penggunaan semasa Pandemik Covid 19
2.	Somaye Gholizadegan Rayat, Naziasadat Nasseri, Elham Fariborzi, Mohammadreza Saffariantoosi	Effectiveness of Psycho-Religious Sexuality Education upon Anger and Depression of Iranian Female Adolescents: The Relationship of Quality Family Relationships and Birth Order	/		2023	Penggunaan di Institusi
3.	Dwiwardani, Shelton & Oda	Attachment and Mental Health in the COVID-19 Pandemic: Posttraumatic Growth and Religion as Moderators		/	2022	Penggunaan semasa Pandemik Covid 19
4.	Fereydouni & Forstmeier	An Islamic Form of Logotherapy in the Treatment of Depression, Anxiety, and Stress Symptoms in University Students in Iran	/	/	2022	Penggunaan di Institusi
5.	Lantz, Stearns, McKay & Nadorff	The Mediating Effect of Gratitude on the Relation Between Religiosity and Well-being in Samples of Undergraduate Students and Adults Formerly Raised by Grandparent Caregivers	/	/	2022	Penggunaan di Institusi
6.	Zong & Cheah	Multiple Dimensions of Religiosity, self-regulation, and psychological adjustment among emerging adults		/	2021	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
7.	Burlaka, Hong & Churakova	Suicidal Behaviors Among Ukrainian College Students: The Role of Substance Use, Religion, and Depression		/	2021	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
8.	Sujarwoto, Saputri & Yumarni	Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia		/	2021	Penggunaan semasa Pandemik Covid 19
9.	Ahorsu, Adjaottor & Opoku	Mental health challenges in academia: comparison between students of the various educational levels in Ghana		/	2021	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
10.	Rashid, Hashim, Nikmat & Mohamad	Religiosity, religious coping, and Psychological Distress among Muslim university students in Malaysia	/		2021	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
11.	Khaki & Sadeghi Habibabad	Investigating the Effect of Religious and Islamic Teachings on the Calmness and	/	/	2021	Penggunaan di Institusi

12.	Kim, Crutchfield & Kim	Mental Health in Educational Spaces Effects of Church Attendance Vs. Private Religious Activities on Suicidal Ideation: A Study of Rural US College Students	/	/	2021	Penggunaan di Institusi
13.	Sharma, Meena, Jhilowa, & Tak Jain	A study comparing depression, anxiety, and coping styles between high school students attending and not attending coaching class for the medical entrance examination	/		2021	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
14.	Patias, Von Hohendorff, Cozzer, Flores & Scorsolini-Comin	Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic	/		2021	Penggunaan semasa Pandemik Covid 19
15.	Magin, David, Carney, Gutierrez & George	Belief in god and psychological distress: Is it the belief or certainty of the belief?	/	/	2021	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
16.	Kadiroğlu, Güdücü Tüfekci & Kara	Determining the Religious Coping Styles of Adolescents in Turkey During COVID-19	/	/	2021	Penggunaan semasa Pandemik Covid 19
17.	Hajra & Saleem	The Use of Islamic Patterned Art Therapy: Healing of Psychological Problems Among University Students	/	/	2021	Penggunaan di Institusi
18.	Upenieks & Thomas	Gaining Faith, Losing Faith: How Education Shapes the Relationship between Religious Transitions and Later Depression	/	/	2021	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
19.	Misran, Khaiyom & Razali	The Role of Religiosity to Address the Mental Health Crisis of Students: A Study on Three Parameters (Anxiety, Depression, and Stress)	/	/	2021	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
20.	Park & Kamble	Relations of religious beliefs with Distress and Well-being among Hindu college students	/		2020	Penggunaan di Institusi
21.	Torrecillas, Bjorck, Kamble & Gorsuch	Religious Support and Emotional Functioning in India across Three Major Religions	/	/	2020	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
22.	Jocson, Alers-Rojas, Ceballo & Arkin	Religion and Spirituality: Benefits for Latino Adolescents Exposed to Community Violence	/	/	2020	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
23.	Sarizadeh, Najafi & Rezaei	The prediction of depression based on religious coping and the components of positive youth development in adolescents	/		2019	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
24.	Abu-Raiya, Ayten, Tekke & Agbaria	On the links between positive religious coping, satisfaction with life, and depressive symptoms among a multinational sample of Muslims	/	/	2019	Peranan pendekatan spiritual dan kerohanian
25.	Klausli & Caudill	Depression for college students in a Traditional Christian culture context: the role of Attachment, spirituality, and social support	/		2018	Penggunaan di Institusi
26.	Lolla	Mantras Help the General Psychological Well-Being of College Students: A Pilot Study	/	/	2018	Penggunaan di Institusi
27.	Sakellari, Psychogiou, Georgiou, Vlachou & Sapountzi-Krepia	Exploring Religiosity, Self-Esteem, Stress, and Depression Among Students of a Cypriot University	/	/	2018	Penggunaan di Institusi
28.	Parenteau	Depressive Symptoms and Tobacco Use: Does Religious Orientation Play a Protective Role?	/	/	2018	Peranan pendekatan spiritual dan

---

29.	Kim, Hayward & Gil	Family Interdependence, Spiritual Perspective, SelfTranscendence, and Depression Among Korean College Students	/	/	2018	kerohanian Penggunaan di Institusi
-----	--------------------	--	---	---	------	--

---

Merujuk kepada tema yang dikemukakan ini dapat memberikan maklumat terhadap perkembangan kajian intervensi pendekatan spiritual yang dijalankan secara meluas di seluruh dunia khususnya dalam sumbangan ilmu dalam bidang bimbingan dan kaunseling dan psikososial dan kesejahteraan mental.

### 1. Penggunaan di Institusi

Terdapat sebelas kajian yang membincangkan penggunaan intervensi pendekatan spiritual di institusi.. Antaranya, kajian oleh Somaye Gholizadegan Rayat et al. (2023), Ethan Lantz et al. (2022), Shapour Fereydouni dan Simon Forstmeier (2022), Bibi Hajra dan Tamkeen Saleem (2021), Yi Jin et al. (2021), Ali Khaki dan Habibabad (2021), Crystal dan Shanmukh (2020), Suk Sun Kim et al. (2018), Evanthia Sakellari et al. (2018), Aruna Lolla (2018) dan Julia Klausli dan Caudill (2018).

Somaye Gholizadegan Rayat, Naziasadat Nasser, Elham Fariborzi dan Mohammadreza Saffariantoosi (2023) menjalankan kajian yang berjudul “*Effectiveness of Psycho-Religious Sexuality Education upon Anger and Depression of Iranian Female Adolescents: The Relationship of Quality Family Relationships and Birth Order*”. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji keberkesanan Pendidikan Seksualiti Psiko-Agama, kemarahan dan kemurungan pelajar perempuan Iran serta hubungan keluarga yang berkualiti, perhubungan dan susunan kelahiran. Remaja yang aktif secara seksual cenderung mempunyai pelbagai masalah psikososial yang lebih luas, termasuk kemurungan, kemarahan, pencapaian akademik yang lemah dan harga diri yang rendah. Hasil kajian menunjukkan Keputusan juga menunjukkan hubungan signifikan antara susunan kelahiran dan kualiti hubungan keluarga dengan kemurungan dan kemarahan. Oleh itu, program berasaskan psiko-agama ini boleh mengurangkan kemurungan dan kemarahan pada pelajar perempuan. Dapatan ini boleh digunakan dalam merancang intervensi pendidikan dengan pendekatan berasaskan psiko-agama untuk mengurangkan kemarahan, gejala kemurungan dan tingkah laku seksual yang berbahaya dalam kalangan remaja.

Penulisan dalam artikel yang dihasilkan oleh Ethan Lantz et al. (2021), berjudul “*The Mediating Effect of Gratitude on the Relation Between Religiosity and Well-being in Samples of Undergraduate Students and Adults Formerly Raised by Grandparent Caregivers*” bertujuan untuk merawat pelajar yang mengalami gangguan mental seperti kemurungan di Institusi Pendidikan Tinggi menggunakan pendekatan spiritual dan kerohanian. Elemen kesyukuran menerusi pendekatan spiritual memberi implikasi terhadap simptom kemurungan dan seterusnya kepuasan hidup. Sehubungan itu, menerusi pendidikan keluarga menunjukkan bahawa rasa syukur dalam kehidupan memberi kepuasan hidup kepada pelajar. Oleh tu, rasa syukur dapat membantu mengurangkan keputusan dalam kehidupan. Justeru, pendekatan spiritual dan kerohanian melalui rasa syukur menjadi pengantara kemurungan dan kepuasan hidup dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologi.

Shapour Fereydouni dan Simon Forstmeier (2022) pula telah menghasilkan sebuah penulisan kajian yang berjudul “*An Islamic Form of Logotherapy in the Treatment of Depression, Anxiety, and Stress Symptoms in University Students in Iran*”. Kajian ini mengkaji kesan logoterapi terhadap pelajar universiti Iran yang mengalami kemurungan, kebimbangan, dan



tekanan. Kegagalan dan kejayaan pelajar merupakan yang sering terjadi dalam akademik dan interaksi sosial. Dapatan yang diperoleh menunjukkan bahawa logoterapi dapat mengurangkan kemurungan dan kebimbangan. Keputusan dan kebimbangan pelajar berkurangan apabila mereka memahami makna kehidupan. Ini menunjukkan bahawa apabila pelajar universiti gagal mencari erti kehidupan akan menyebabkan rasa putus asa dan kebimbangan mereka meningkat. Oleh itu, ahli terapi mengesyorkan logoterapi dilaksanakan di mana setiap pelajar mencari makna dan jawapan kepada persoalan kehidupan.

Seterusnya, Bibi Hajra dan Tamkeen Saleem (2021) memfokuskan kepada *“The Use of Islamic Patterned Art Therapy: Healing of Psychological Problems Among University Students”*. Tujuan kajian ini untuk mengkaji keberkesanan terapi seni Islam terhadap kemurungan, kebimbangan, tekanan dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Hasil kajian menunjukkan bahawa terapi seni Islam dapat mengurangkan kesedihan, kebimbangan, kemurungan, dan meningkatkan kesihatan mental pelajar universiti. Selepas pelajar universiti dari Islamabad dan Rawalpindi menjalani ujian pra dan pasca bagi empat sesi intervensi terapi seni merusi corak, warna dan kaligrafi Islam menunjukkan tahap kemurungan, kebimbangan, tekanan adalah menurun dan kesejahteraan psikologi meningkat. Sementara itu, tahap keagamaan bagi lelaki dan perempuan adalah sama. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa Islam terapi seni bercorak didapati berkesan dalam mengurangkan tekanan kebimbangan, kemurungan dan meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar universiti.

Yi Jin et al. (2021), melalui penulisan artikel yang berjudul *“Effects of Church Attendance Vs. Private Religious Activities on Suicidal Ideation: A Study of Rural US College Students”* membincangkan agama dan kemurungan dengan keinginan membunuh diri. Dapatan kajian menunjukkan pelajar yang kerap ke gereja atau aktiviti keagamaan swasta telah mengurangkan gejala kemurungan dan kurang berfikir untuk membunuh diri. Sementara itu, bagi pelajar kolej luar bandar yang berkulit putih dan Afrika Amerika mempunyai kesan langsung dan tidak langsung yang sama iaitu gejala kemurungan dan keinginan membunuh diri dapat dikurangkan dengan kekerapan pelajar menghadiri gereja dan mengikuti aktiviti yang berbentuk keagamaan. Oleh itu, pelajar kolej yang mengelak daripada menghadiri perhimpunan dan aktiviti keagamaan lebih cenderung untuk mengalami kemurungan dan membunuh diri. Justeru, pengkaji juga mendapati pelajar kolej yang tinggal jauh daripada rumah memerlukan bantuan sosial dan akademik bagi mengelakkan mereka mengalami kemurungan.

Penulisan berikutnya berjudul *“Investigating the Effect of Religious and Islamic Teachings on the Calmness and Mental Health in Educational Spaces”* dihasilkan oleh Ali Khaki dan Habibabad (2021). Kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan pendidikan agama dan kerohanian terhadap kesihatan mental pelajar perempuan Senibina Utama Wilayah Tehran di Universiti Teknikal dan Vokasional. Hasil kajian menunjukkan bahawa kesan pendidikan agama dan kerohanian sangat mempengaruhi peningkatan dalam kesihatan mental yang memberi implikasi kepada prestasi sosial dan fizikal serta menurunkan kemurungan pelajar. Kebanyakan pelajar percaya bahawa pendidikan agama dan kerohanian dapat meningkatkan kesihatan mental, prestasi sosial dan fizikal, dan kemurungan pelajar. Hal ini kerana kerohanian membincangkan elemen manusia seperti kesihatan rohani dan agama yang membawa ketenangan kepada setiap pelajar seperti percaya kepada Tuhan, hubungan manusia, alam semula jadi, penyesuaian rohani, mencari makna kehidupan dan kematian. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa kesihatan mental pelajar universiti dipengaruhi oleh pendidikan agama dan kerohanian.

Selanjutnya, penulisan daripada artikel jurnal *“Relations of religious beliefs with Distress and Well-being among Hindu college students”* dijalankan oleh Crystal dan Shanmukh (2020).

Kajian yang dijalankan ke atas 178 pelajar Hindu di India berumur antara 21 hingga 25 tahun melibatkan 36% wanita dan 64% lelaki mengkaji tentang kepercayaan agama terhadap kemurungan, kebimbangan, tekanan dan kesejahteraan hidup seperti kegembiraan, kepuasan hidup serta makna dalam kehidupan. Dapatan kajian menunjukkan kepercayaan agama seperti iman, doa dan solat mempunyai hubungan dengan kemurungan dan makna dalam kehidupan. Ini menunjukkan bahawa kepercayaan agama dapat membantu pelajar menghadapi tekanan seperti rasa bersalah dan malu. Oleh itu, kepercayaan agama menjadi faktor peramal bagi kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi.

Kajian oleh Suk Sun Kim et al. (2018) dalam artikel jurnal yang bertajuk "*Family Interdependence, Spiritual Perspective, SelfTranscendence, and Depression Among Korean College*" dihasilkan bertujuan untuk mengkaji kesan persektif kerohanian ibu bapa dan transendensi diri dan kemurungan ibu bapa serta pelajar. Hasil kajian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemurungan dan perspektif kerohanian pada ibu dan anak. Namun begitu, kemurungan pelajar menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kemurungan pada bapa mereka. Ini menunjukkan bahawa persektif kerohanian menjadi peramal penting terhadap kemurungan pelajar. Dalam kajian ini, pengkaji mencadangkan bahawa perspektif kerohanian ibu bapa dan transendensi diri dikaitkan dengan kemurungan ibu bapa dan anak-anak. Oleh itu, bagi mencegah kemurungan dengan lebih berkesan, adalah penting untuk memahami perspektif kerohanian dan hubungannya dengan kemurungan dalam kalangan ibu bapa dan pelajar di kolej Korea. Justeru, perspektif kerohanian, hubungan kekeluargaan adalah penting bagi menyumbang kepada pembangunan intervensi berasaskan keluarga yang berkaitan budaya untuk kesejahteraan mereka.

Sementara itu, kajian seterusnya dari penerbitan artikel yang bertajuk "*Exploring Religiosity, Self-Esteem, Stress, and Depression Among Students of a Cypriot University*" dihasilkan oleh Evanthia Sakellari et al. (2018). Kajian ini bertujuan untuk meneroka hubungan antara keagamaan, harga diri, tekanan, dan kemurungan dalam kalangan pelajar kerja sosial, dan pelajar pendidikan awal Universiti Cyprus. Kebanyakan responden menunjukkan perkaitan positif yang signifikan antara kemurungan dan tekanan. Hasil kajian mendapati tahap harga diri yang lebih tinggi didapati dikaitkan dengan tahap kemurungan yang lebih rendah. Oleh itu, kepercayaan agama dan rohani yang tinggi dikaitkan secara negatif dengan kemurungan. Justeru, dalam mengurus kemurungan keperluan mendapatkan intervensi awal perlu untuk menggalakkan kesejahteraan mental pelajar.

Manakala, perbincangan oleh Aruna Lolla (2018) berjudul "*Mantras Help the General Psychological Well-Being of College Students: A Pilot Study*" bertujuan untuk mengkaji kesan mantera terhadap kesejahteraan psikologi pelajar kolej Sukarelawan. Hasil kajian menunjukkan mantera yang diperdengarkan secara berterusan memberi kesan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar kolej Sukarelawan. Dalam erti kata lain, pelajar mendapat ketenangan fikiran dan dapat menurunkan kemurungan dan kebimbangan dan kesejahteraan psikologi setelah mendengar bacaan mantera. Kajian ini menunjukkan bahawa mantera merupakan salah satu kaedah yang berguna untuk mengurus minda. Oleh itu, mantera boleh membantu mengurangkan tekanan mereka. Kesan daripada penggunaan mantera menunjukkan peningkatan yang positif dalam kesejahteraan pemikiran pelajar.

Manakala, kajian oleh Julia Klausli dan Caudill (2018) yang berjudul "*Depression for college students in a Traditional Christian culture context: the role of Attachment, spirituality, and social support*" bertujuan untuk mengkaji peranan keterikatan, sokongan sosial dan persektif kerohanian terhadap kemurungan dalam kalangan pelajar kolej. Sokongan sosial, keterikatan yang

tidak selamat dan persektif kerohanian yang rendah adalah mendorong kepada kemurungan. Oleh itu, keterikatan didapati berperanan dalam menyederhanakan kesejahteraan rohani dan kemurungan, Namun begitu, individu yang mengalami keterikatan yang tidak selamat lebih berisiko untuk mengalami kemurungan sekiranya mereka kurang perspektif kerohanian. Justeru, keterikatan menjadi moderator kepada sokongan sosial dan perspektif kerohanian terhadap kemurungan pelajar.

## 2. Penggunaan semasa Pandemik Covid 19

Seterusnya, bahagian pertama ini juga melibatkan perbincangan lima buah sorotan kajian tentang penggunaan intervensi pendekatan spiritual semasa Pandemik Covid 19 yang terdiri daripada Türkan Kadiroğlu et al. (2021), Naiana Dapieve Patias et al. (2021), Sujarwoto et al. (2021), Carissa Dwiwardani et al. (2022) dan Imran Aslan dan Orhan Çınar. (2023).

Artikel jurnal yang berjudul *“Determining the Religious Coping Styles of Adolescents in Turkey During COVID 19”* oleh Türkan Kadiroğlu et al. (2021) menilai gaya daya tindak agama remaja semasa pandemik COVID-19. Kajian ini melibatkan pelajar dari tiga sekolah menengah dan mendapati kebanyakan remaja mengalami kebimbangan, isu kesihatan dan kepuasan hidup serta kesedihan akibat daripada pengasingan. Hampir semua remaja mengambil berat tentang pegangan agama dan mementingkan kepercayaan agama masing-masing. Kebanyakan remaja menghargai kepercayaan agama dan menggunakan gaya daya tindak agama seperti mengekalkan hubungan baik dengan Tuhan, mempercayai kesedihan mempunyai makna rohani, dan mengekalkan hubungan baik dengan Tuhan dalam penyelesaian masalah yang positif semasa sekatan ketika pandemik COVID-19.

Perbincangan oleh Naiana Dapieve Patias et al. (2021) berjudul *“Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic”* telah dikemukakan dalam artikel jurnal menggunakan reka bentuk kuantitatif. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara strategi daya tindak dan gejala kemurungan, kebimbangan, dan tekanan mahasiswa semasa Pandemik COVID-19. Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar dari institusi awam memperoleh skor yang lebih tinggi untuk gejala kemurungan berbanding mereka yang belajar di institusi swasta. Sebahagian pelajar menunjukkan lebih banyak gejala berikutan penjarakan sosial. Kajian itu juga mendapati perbezaan yang signifikan dalam gejala kemurungan bagi pelajar yang terlibat dalam penjarakan sosial.

Seterusnya, *“Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia”* hasil kajian oleh Sujarwoto et al. (2021) dilaksanakan untuk mengkaji hubungan antara ketagihan media sosial, hubungan kekeluargaan, keagamaan dan kesihatan mental pelajar universiti di Indonesia. Kajian ini mendapati bahawa pelajar yang mempunyai skor ketagihan media sosial yang lebih tinggi lebih cenderung mengalami kemurungan ringan. Sebaliknya, pelajar yang mempunyai hubungan baik dengan ibu bapa dan pegangan agama yang kuat menunjukkan tahap kesihatan mental yang lebih baik. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa hubungan keluarga dan agama boleh membantu mengurangkan ketagihan media sosial dan risiko kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti semasa pandemik Covid-19.

Dalam pada itu, kajian yang berjudul *“Attachment and Mental Health in the COVID-19 Pandemic: Posttraumatic Growth and Religion as Moderators”* dilaksanakan oleh (Carissa Dwiwardani et al. 2022). Kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan keterikatan (cemas dan mengelak), agama dan psikososial iaitu (kemurungan, kebimbangan dan kesunyian) bagi pesakit

Pertumbuhan Pascatrauma (PTG) dalam kalangan pelajar Amazon Mechanical Turk (MTurk). Pelajar Kolej menyatakan bahawa keterikatan cemas berfungsi sebagai penyederhana antara *Posttraumatic Growth* (PTG) dengan kemurungan dan kesunyian serta PTG mempunyai hubungan antara keterikatan cemas dan kebimbangan yang lebih tinggi dalam kalangan orang Kristian, berbanding dengan orang bukan Kristian. Sebaliknya, PTG tidak terdapat hubungan antara pengelakan dan kemurungan. Malah, PTG memberi kesan negatif terhadap hubungan antara pengelakan dan kebimbangan. Oleh yang demikian, PTG menolak perkaitan antara pengelakan dan kesunyian lebih tinggi bagi orang Kristian berbanding orang bukan Kristian. Justeru, PTG berinteraksi dengan agama dan memberi kesan perlindungan untuk keterikatan yang cemas (tetapi tidak mengelak).

Kajian oleh Imran Aslan and Orhan Çınar berjudul “*Predictors and prevalence of stress, anxiety, depression, and PTSD among university students during the second wave of the COVID-19 pandemic in Turkey*” bertujuan untuk mengenal pasti prevalens tekanan, kebimbangan, kemurungan dan PTSD semasa gelombang kedua wabak penyakit coronavirus (COVID-19) di Turki. Hasil kajian menunjukkan tahap agama, jantina, kehilangan pekerjaan, status perhubungan, tahun pengajian, aktiviti fizikal, dan gejala COVID-19 sebagai peramal tekanan, kematian saudara terdekat, dan kehilangan pekerjaan sebagai peramal kebimbangan; dan peringkat agama, status perhubungan, tahun pengajian, aktiviti fizikal, kehilangan pekerjaan, dan kemerosotan ekonomi status didapati sebagai peramal kemurungan. Selain itu, peringkat agama, jantina, tahun pengajian, universiti, fizikal aktiviti, gejala COVID-19, kehilangan pekerjaan, dan kemerosotan status ekonomi adalah peramal PTSD. Justeru, sokongan beragama boleh diberikan kepada pelajar demi meningkatkan akhlak bagi membentuk tingkah laku dan mencari penyelesaian atau alternatif kepada masalah.

### 3. Peranan Intervensi Pendekatan Spiritual dan Kerohanian

Seterusnya, merujuk kepada peranan intervensi pendekatan spiritual untuk kemurungan pelajar berdasarkan kepada analisis terhadap peranan intervensi pendekatan spiritual untuk kemurungan pelajar didapati terdapat pelbagai peranan intervensi pendekatan spiritual yang digunakan oleh pengkaji di seluruh dunia. Antaranya, seperti kajian yang dijalankan oleh Krishan Kumar Sharma et al. (2018) yang berjudul “*A study comparing depression, anxiety, and coping styles between high school students attending and not attending coaching class for medical entrance examination*”. Kajian ini mengkaji kemurungan, kebimbangan, dan daya tindak agama dalam kalangan pelajar di Universiti Aga Khan. Hasil kajian menunjukkan pelajar yang menghadiri kelas bimbingan untuk peperiksaan perubatan (MEE) mempunyai tahap keputusan dan kebimbangan yang lebih tinggi. Oleh itu, pelajar yang mengalami kebimbangan dan kemurungan paling kerap menggunakan pendekatan daya tindak agama.

Dalam pada itu, Stacy Parenteau (2018) menjalankan kajian yang berjudul “*Depressive symptoms and tobacco use: does religious orientation play a protective role?*” yang bertujuan mengkaji kesan gejala kemurungan dan orientasi keagamaan terhadap penggunaan tembakau dalam kalangan pelajar sarjana muda di universiti tenggara. Hasil kajian ini mendapati kesan interaksi yang ketara antara gejala kemurungan dan orientasi keagamaan ekstrinsik, terutamanya subjenis ekstrinsik-peribadi, terhadap penggunaan tembakau. Kajian ini menunjukkan bahawa orientasi agama ekstrinsik boleh memberi kesan kepada gejala kemurungan, manakala individu yang mencari ketenangan atau keselesaan memberi pengaruh yang rendah untuk terlibat dalam penggunaan tembakau semasa gejala kemurungan.

Kajian yang dijalankan oleh Mohd Hazreen Abdul Rashid et al. (2019) yang berjudul *“The Role of Religiosity to Address the Mental Health Crisis of Students: A Study on Three Parameters (Anxiety, Depression, and Stress)”* bertujuan untuk mengenal pasti peranan pendekatan spiritual yang digunakan oleh pelajar universiti dalam menghadapi tekanan psikologi. Kajian yang dilaksanakan di Universiti Teknologi Mara (UiTM) mendapati daya tindak kerohanian mempunyai hubungan dengan kebimbangan dan kemurungan. Kajian ini mendapati bahawa daya tindak agama yang positif tidak dikaitkan dengan hasil psikologi yang lebih baik, walaupun kesan positif terhadap gejala kemurungan adalah kecil.

Sementara itu, Mohammad Sadegh Sarizadeh et al. (2019) menjalankan kajian yang berjudul *“The prediction of depression based on religious coping and the components of positive youth development in adolescents”* bertujuan untuk mengkaji kemurungan terhadap daya tindak agama dan komponen pembangunan belia yang positif dalam kalangan remaja. Kemurungan mempunyai hubungan signifikan dengan daya tindak agama yang negatif. Manakala, Pembangunan Belia Positif dan daya tindak agama mempunyai hubungan yang negatif dengan kemurungan. Oleh itu, pencegahan dan penurunan tahap kemurungan memerlukan pembangunan belia yang positif dan daya tindak agama. Justeru, program pembangunan belia positif menunjukkan hubungan negatif bagi komponen kecekapan, keyakinan, penyayang dan watak dan jantina menjadi peramal kepada kemurungan.

Selanjutnya, Hisham Abu-Raiya et al. (2019) membincangkan kajian yang berjudul *“On the links between positive religious coping, satisfaction with life and depressive symptoms among a multinational sample of Muslims”* yang mengkaji kesan daya tindak agama, kepuasan hidup dan kemurungan dalam kalangan pelajar perempuan daripada universiti Israel/Palestin, Turki, dan Malaysia. Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar Malaysia memperoleh tahap daya tindak agama yang lebih tinggi, yang mempunyai hubungan dengan kepuasan hidup tetapi bukan gejala kemurungan berbanding Palestin dan Turki. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa daya tindak agama memberikan kesan positif kepada kesihatan dan kesejahteraan umat Islam.

Rosanne et al. (2020) melaksanakan kajian yang berjudul *“Religion and spirituality: benefits for latino adolescents exposed to community violence”* bertujuan untuk mengkaji hubungan kerohanian, kepentingan agama di rumah, penglibatan agama, pendedahan keganasan komuniti dan kesejahteraan psikologi. Kajian ini dijalankan ke atas 223 remaja Latin yang tinggal di kawasan kejiranan bandar yang miskin. Kesan interaksi yang ketara antara pendedahan keganasan komuniti dan kerohanian/keagamaan khususnya, penganiayaan peribadi dan menyaksikan keganasan dikaitkan dengan kemurungan yang lebih tinggi dan gejala gangguan tekanan selepas trauma (PTSD) pada tahap kerohanian yang rendah dan sederhana, tetapi tidak pada tahap kerohanian yang tinggi. Oleh itu, pembangunan kerohanian dan keagamaan memberi kesan kepada pelajar Latin daripada terdedah kepada keganasan komuniti dan kesejahteraan psikologi.

Selain itu, kajian oleh Jessica Torrecillas et al. (2020) yang berjudul *“Religious support and emotional functioning in India across three major religions”* mengkaji sokongan agama dan fungsi emosi iaitu kemurungan dan kepuasan hidup pelajar India di universiti yang beragama Kristian, Islam atau Hindu. Dapatan kajian bagi pelajar India yang beragama Kristian menunjukkan sokongan daripada Tuhan, sokongan peserta, dan sokongan pemimpin agama didapati lebih bermanfaat daripada sokongan sosial. Sementara itu, bagi orang India yang beragama Hindu menunjukkan perbezaan antara sokongan daripada Tuhan, pemimpin agama, dan peserta agama. Ini menunjukkan sokongan agama tidak berperanan bagi fungsi emosi tetapi sokongan sosial turut mempengaruhi kemurungan pelajar orang India yang beragama Hindu.

Dalam erti kata yang lain, tahap sokongan sosial yang tinggi menunjukkan tahap kemurungan yang lebih rendah. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa sokongan agama tidak relevan dengan fungsi emosi orang Hindu.

Selain itu, kajian oleh Rohmah Najihah Misran et al. (2021) yang berjudul *“The role of religiosity to address the mental health crisis of students: A study on three parameters (anxiety, depression, and stress)”* mengkaji peranan religiositi terhadap kebimbangan, kemurungan dan tekanan pelajar Sarjana Muda Pengajian Islam di sebuah Universiti Islam. Faktor religiositi mempengaruhi kebimbangan, kemurungan, dan tekanan dalam kalangan pelajar. Kajian menunjukkan bahawa pelajar perempuan menunjukkan tahap tekanan lebih tinggi berbanding pelajar lelaki. Malah, faktor religiositi boleh mempengaruhi kebimbangan, kemurungan dan tekanan pelajar. Kajian mendapati religiositi pelajar berada pada tahap sederhana hingga tinggi akan menunjukkan tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan yang sederhana. Religiositi, kebimbangan, dan kemurungan mempunyai hubungan secara negatif tetapi sebaliknya bagi tekanan. Oleh yang demikian, religiositi berperanan sebagai faktor pelindung dalam menjauhi segala perbuatan yang boleh mendatangkan dosa dan kerap melakukan perbuatan yang diperintahkan bagi mengatasi kebimbangan dan kemurungan.

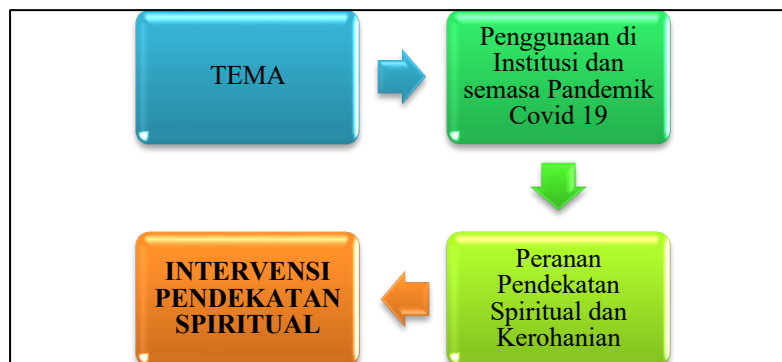
Kajian oleh Laura Upenieks dan Patricia (2021) yang berjudul *“Gaining faith, losing faith: how education shapes the relationship between religious transitions and later depression”* mengkaji kesan peralihan agama antara kehidupan awal dan pertengahan terhadap kesihatan mental. Remaja yang menolak penyertaan agama mengalami kemurungan yang lebih tinggi, manakala mereka yang mengalami peralihan agama yang stabil mempunyai kemurungan yang lebih rendah. Kajian itu juga mendapati bahawa pelajar yang tidak mempunyai pendidikan tinggi cenderung mempunyai penyertaan agama yang lebih kuat, manakala peningkatan penyertaan agama memberi manfaat kepada mereka yang mempunyai pendidikan tinggi.

Manakala, Zachary et al. (2021) menjalankan kajian yang berjudul *“Belief in god and psychological distress: Is it the belief or certainty of the belief? Religions”*. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kepercayaan kepada Tuhan dan kesihatan mental iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Hasil kajian menunjukkan makna dalam kehidupan, penghargaan kepada Tuhan, daya tindak agama yang positif, penilaian semula yang positif dan penggunaan dadah mengurangkan hubungan negatif antara kepercayaan kepada Tuhan dan kemurungan. Walau bagaimanapun, kepercayaan kepada Tuhan mempunyai hubungan dengan kebimbangan tetapi bukan tekanan. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa kepercayaan kepada Tuhan adalah penting dalam memahami hubungan agama bagi meningkatkan kesejahteraan mental.

Kajian oleh Daniel Kwasi Ahorsu et al. (2021) yang berjudul *“Mental health challenges in academia: comparison between students of the various educational levels in Ghana”* mengkaji perbezaan antara pelajar Ghana daripada tahap pelbagai pendidikan dengan beberapa pemboleh ubah kesihatan mental dan faktor psikososial idea bunuh diri. Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar Ghana daripada sekolah menengah rendah, sekolah menengah, sarjana muda dan pasca siswazah, menghadapi cabaran kesihatan mental yang ketara. Pelajar sekolah menengah mempunyai tekanan akademik, kemurungan, dan pemikiran bunuh diri yang lebih tinggi berbanding pelajar universiti. Faktor seperti kemurungan, umur dan tahap pendidikan mendorong idea bunuh diri. Manakala, faktor kerohanian, ritual dan agama (Islam) berfungsi sebagai penolak kepada tekanan akademik, kemurungan dan idea membunuh diri. Faktor-faktor ini menunjukkan pelajar sekolah menengah mempunyai masalah kesihatan mental yang lebih tinggi berbanding pelajar universiti yang memberi kesan kepada perkembangan akademik dan psikososial mereka.

Di samping itu, kajian oleh Viktor Burlaka et al. (2021) yang berjudul *“Suicidal behaviors among Ukrainian college students: the role of substance use, religion, and depression”* bertujuan untuk menentukan prevalence dan hubungan percubaan idea bunuh diri dalam pelajar kolej Ukraine. Kajian ke atas pelajar Ukraine berumur 17 hingga 24 tahun mendapati bahawa percubaan bunuh diri mempunyai hubungan dengan kemurungan, peningkatan penggunaan ganja dan keagamaan. Ini menunjukkan bahawa isu kesihatan mental, penggunaan ganja dan alkohol serta keagamaan boleh meningkatkan risiko bunuh diri, manakala keagamaan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan untuk golongan dewasa muda Ukraine yang berisiko untuk tingkah laku bunuh diri.

Kajian oleh Xiaoli Zong dan Charissa (2021) yang berjudul *“Multiple dimensions of religiosity, self-regulation, and psychological adjustment among emerging adults”* bertujuan untuk meneroka peranan pengantara peraturan sendiri dalam hubungan antara komitmen agama, penglibatan, dan perjuangan serta penyesuaian di Amerika Syarikat. Hasil kajian mendapati bahawa komitmen agama membawa kepada peraturan sendiri yang lebih tinggi dan menghasilkan penyesuaian psikologi yang lebih positif. Sebaliknya, penglibatan dan perjuangan agama membawa kepada pengawalan diri yang lebih rendah, mengakibatkan kemurungan tinggi dan tahap kesejahteraan psikologi yang lebih rendah. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa kepentingan pengawalan sendiri semasa awal dewasa awal memberikan kesejahteraan psikologi.



RAJAH 2 . Sintesis Tema Artikel Pendekatan Spiritual dan kerohanian dan kemurungan pelajar berdasarkan kajian lepas

## LIMITASI DAN KEPENTINGAN KAJIAN

Kajian ini mencadangkan penyelidikan masa depan harus memberi tumpuan kepada mengkaji pendekatan spiritual dan kerohanian dalam kalangan pelajar sekolah menengah dan keberkesanannya sebagai intervensi alternatif, mekanisme mengatasi, dan pengantara untuk isu kesihatan mental seperti kemurungan. Kajian ini juga memfokuskan peranan dan amalan kerohanian dalam merawat jiwa dan kerohanian pelajar, berdasarkan kepercayaan kepada Tuhan (Ali Khaki & Habibabad 2021; Crystal & Shanmukh 2020; Farah Hamizah & Haziyah 2023). Walaupun penyelidikan terdahulu memfokuskan kepada sejauh mana pendekatan spiritual dan kerohanian berfungsi dalam merawat isu kesihatan mental seperti kemurungan, tekanan dan kebimbangan. Kajian ini boleh memberi impak yang besar kepada bidang bimbingan dan kaunseling untuk pelajar sekolah menengah, khususnya dalam bidang psikososial dan kesejahteraan mental.

## KESIMPULAN

Kemurungan adalah penyakit global yang boleh melemahkan sistem fungsi manusia, mengganggu emosi, pemikiran, tingkah laku dan kerohanian. Kementerian Kesihatan Malaysia dan agensi berkaitan bertujuan untuk mengurangkan tahap kemurungan dalam komuniti dengan mengenal pasti intervensi yang sesuai. Pelajar perlu diberikan pendekatan dan amalan kerohanian untuk mencari ketenangan dan kepuasan dalam kehidupan seharian mereka. Pendekatan spiritual dan kerohanian dalam agama meletakkan Tuhan sebagai teras bagi membolehkan manusia mengekalkan hubungan baik dengan Tuhan dan memperoleh kedamaian dengan bersyukur atas pengalaman mereka. Ibadah juga membawa individu lebih dekat kepada Tuhan, membolehkan mereka mendapatkan bantuan melalui doa, menghadiri amalan keagamaan, dan menerima sokongan emosi atau sosial. Kesimpulannya, kaedah, amalan, dan peranan yang diterapkan melalui pendekatan spiritual dan kerohanian berperanan sebagai intervensi alternatif dalam mengatasi masalah kesihatan mental khususnya kemurungan dalam kalangan pelajar.

## PENGHARGAAN

Pengkaji ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Bahagian Tajaan Pendidikan Kementerian Pendidikan Malaysia kerana menawarkan penajaan pengajian yang menyokong kepada penerbitan kajian ini.

## RUJUKAN

- Ali Khaki & Ali Sadeghi Habibabad. 2021. Investigating the effect of religious and Islamic teachings on the calmness and mental health in educational spaces. *Journal of Religion and Health*.
- Anish Yusrie Mohd Khairul, Mohd Rahim Kamaluddin, Chong Sheau Tsuey, Tsuey, Mohd Suhaimi Mohamad., Nasrudin Subhi, Manisah Mohd Ali, Marhani Midin & Fairuz Nazri Abdul Rahman, (2022). Prevalens dan Tekanan Psikologikal dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah yang Mencederakan Diri Tanpa Niat Membunuh Diri di Negeri Selangor. *Akademika*, 92(2), 35-46.
- Aruna Lolla. 2018. Mantras help the general psychological well-being of college students: a pilot study. *Journal of Religion and Health* 57(1): 110–119.
- Bibi Hajra & Tamkeen Saleem. 2021. The use of Islamic patterned art therapy: healing of psychological problems among university students. *Journal of Religion and Health* 60(6):4361–4386.
- Bo Chen, Jinlu Sun & Yi Feng. 2020. How have COVID-19 isolation policies affected young people's mental health? – evidence from chinese college students. *Frontiers in Psychology* 11:1529
- Carissa Dwiwardani, Andrew J. Shelton & Alan Y. Oda. 2022. Attachment and mental health in the COVID-19 pandemic: posttraumatic growth and religion as moderators. *Religions* 13(5): 470.
- Chitu Okoli. 2015. A guide to conducting a standalone systematic literature review. *Communications of the Association for Information Systems* 37(1): 879–910.
- Crystal L. Park & Ian A. Gutierrez. 2013. Global and situational meanings in the context of trauma: Relations with psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly* 26(1):



- 8–25.
- Crystal L .Park & Shanmukh V. Kamble. 2020. Relations of religious beliefs with distress and well-being among Hindu college students. *Mental Health, Religion and Culture* 23(10): 902–911.
- Cuiyan Wang, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho & Roger C. Ho. 2020. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(5)
- Daniel Kwasi Ahorsu, Emma Sethina Adjaottor, Florence Aninniwaa Yeboah & Yaw Opoku. 2021. Mental health challenges in academia: comparison between students of the various educational levels in Ghana. *Journal of Mental Health* 30(3): 292–299.
- Derek A. Giannone & Daniel Kaplin. 2020. How does spiritual intelligence relate to mental health in a western sample? *Journal of Humanistic Psychology* 60(3): 400 –417.
- Ethan D.Lantz, Melanie Stearns, McKay, I. & Danielle K.Nadorff. 2021. The mediating effect of gratitude on the relation between religiosity and well-being in samples of undergraduate students and adults formerly raised by grandparent caregivers. *Journal of Happiness Studies*
- Evanthia Sakellari, Maria Psychogiou, Anna Georgiou, Milena Papanidi, Vasso Vlachou & Despina Sapountzi-Krepia. 2018. Exploring religiosity, self-esteem, stress, and depression among students of a Cypriot University. *Journal of Religion and Health* 57(1): 136–145.
- Farah Hamizah Samsuddin & Haziyah Hussin. 2023. Pendidikan Spiritual untuk Anak Jalanan di Sekolah Bimbingan Jalinan Kasih, Kuala Lumpur Spiritual Education for Street Children at Sekolah Bimbingan Jalinan Kasih, Kuala Lumpur. *Akademika* 93(2), 2023: 75-88  
<https://doi.org/10.17576/akad-2023-9302-07>.
- Farzaneh Solaimanizadeh, Neda Mohammadinia & Laleh Solaimanizadeh. 2020. The Relationship between spiritual health and religious coping with death anxiety in the elderly. *Journal of Religion and Health* 59(4): 1925–1932.
- Hisham Abu-Raiya, Ali Ayten, Mustafa Tekke & Qutaiba Agbaria. 2019. On the links between positive religious coping, satisfaction with life and depressive symptoms among a multinational sample of Muslims. *International Journal of Psychology* 54(5): 678–686.
- Hróbjartsson, A., M.Lalu, M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L.A., A.Stewart, L., Thomas, Tricco, J., Welch, A.C.V.A., Whiting, P. & Moher, D. 2021. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews* 10(1): 1–11.
- Imran Aslan & Orhan Çınar. 2023. Predictors and prevalence of stress, anxiety, depression, and PTSD among university students during the second wave of the COVID-19 pandemic in Turkey. *Journal of Frontier in Psychology*.
- James, J. Wardle, A. Steel & J. Adams. 2019. Post-Ebola psychosocial experiences and coping mechanisms among Ebola survivors: a systematic review. *Tropical Medicine and International Health* 24(6): 671–691.
- Jessica Torrecillas, Jeffrey P. Bjorck, Shanmukh V. Kamble & Richard L. Gorsuch. 2020. Religious support and emotional functioning in India across three major religions. *International Journal for the Psychology of Religion* 30(1): 18–34.
- Julia Klausli & Caudill, C. 2018. Depression for college students in a traditional Christian culture context: the role of attachment, spirituality and social support. *Mental Health, Religion and Culture* 21(1): 105–115.

- Jürgen Rehm & Kevin D. Shield. 2019. Global burden of disease and the impact of mental and addictive disorders. *Current Psychiatry Reports* 21(2).
- Krishan Kumar Sharma, Parth Singh Meena, Charan Singh Jhilowa, Shubham Jhanwar, Jitendra Rohilla, Pinki Tak & Mahendra Jain. 2018. A study comparing depression, anxiety, and coping styles between high school students attending and not attending coaching class for medical entrance examination. *Journal of Education and Health Promotion* (January): 1–6.
- Laura Upenieks & Patricia A. Thomas. 2021. Gaining faith, losing faith: how education shapes the relationship between religious transitions and later depression. *Journal of Health and Social Behavior* 62(4): 582–598.
- Maryam Safara, M S Bhatia, T B Singh & M. Dezhkam. 2012. Comparing the effect of cognitive therapy and spiritual therapy on depression between Iranian students residing in Iran and India. *Dehli Psychiatry* 15(1): 85–98.
- Matthew J. Page, Joanne E. McKenzie, Patrick M. Bossuyt, Isabelle Boutron, Tammy C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Akl, E.A., Sue E. Brennan, Roger Chou, Glanville, J., M. Grimshaw, J., 2021. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Research Methods & Reporting*: 372:n71
- Mengting Wu, Wenyan Xu, Yuhong Yao, Lei Zhang, Lei Guo, Juan Fan & Jue Chen. 2020. Mental health status of students' parents during COVID-19 pandemic and its influence factors. *General Psychiatry* 33(4): 1–9.
- Michael de Quadros Duarte, Manuela Almeida da Santo, Silva Lima, Carolina Palmeiro Giordani, Portella, J. & Clarissa Marcelli Trentini. 2020. Covid-19 and the impacts on mental health: A sample from Rio Grande do Sul, Brazil. *Ciencia e Saude Coletiva* 25(9): 3401–3411.
- Mohammad Sadegh Sarizadeh, Mahmoud Najafi & Ali Mohammad Rezaei. 2019. The prediction of depression based on religious coping and the components of positive youth development in adolescents. *Mental Health, Religion and Culture* 216–228.
- Mohd Hazreen Abdul Rashid, Nurul Azreen Hashim, Azlina Wati Nikmat & Mariam Mohamad. 2021. Religiosity, religious coping and psychological distress among muslim university students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education* 10(1): 150–160.
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, A.D. 2009. PRISMA 2009 flow diagram. *The PRISMA Statement*.
- Naiana Dapieve Patias, Jean Von Hohendorff, Alisson Junior Cozzer, Pedro Augusto Flores & Fabio Scorsolini-Comin. 2021. Mental health and coping strategies in undergraduate students during COVID-19 pandemic. *Trends in Psychology* 29(3): 414–433.
- Rohmah Najihah Misran, Jamilah Hanum Abdul Khaiyom & Zul Azlin Razali. 2021. The role of religiosity to address the mental health crisis of students: A study on three parameters (anxiety, depression, and stress). *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities* 29(4):2833–2851.
- Rosanne M. Jocson, Francheska Alers-Rojas, Rosario Ceballo & Monica Arkin. 2020. Religion and spirituality: benefits for latino adolescents exposed to community violence. *Youth and Society* 52(3): 349–376.
- Salman, M., Asif, N., Zia Ul Mustafa, Tahir Mehmood Khan, Naureen Shehzadi, Humera Tahir, Muhammad Husnain Raza, Muhammad Tanveer Khan, Khalid Hussain, Yusra Habib Khan, Muhammad Hammad Butt & Tauqeer Hussain Mallhi. 2020. Psychological impairment and coping strategies during the COVID-19 pandemic among students in

- Pakistan: A cross-sectional analysis. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness* 16(5):920-926.
- Shaffril, M., Hayrol Azril Ahmad, Nobaya Samsuddin & Samsul Farid Samah, Asnarulkhadi Abu Hamdan, M.E. 2020. Systematic literature review on adaptation towards climate change impacts among indigenous people in the Asia Pacific regions. *Journal of Cleaner Production* 258.
- Shapour Fereydouni & Simon Forstmeier. 2022. An islamic form of logotherapy in the treatment of depression, anxiety and stress symptoms in university students in Iran. *Journal of Religion and Health* 61(1): 139–157.
- Somaye Gholizadegan Rayat, Naziasadat Nasserri, Elham Fariborzi & Mohammadreza Saffariantoosi, 2023. Effectiveness of psycho-religious sexuality education upon anger and depression of iranian female adolescents: The relationship of quality family relationships and birth order. *Journal of Religion and Health* 62:1070–1089.
- Stacy C. Parenteau. 2018. Depressive symptoms and tobacco use: does religious orientation play a protective role? *Journal of Religion and Health* 57(4): 1211–1223.
- Sujarwoto, Rindi Ardika Saputri Melsalasa & Tri Yumarni. 2021. Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Türkan Kadiroğlu, Fatma Güdücü Tüfekci & Ayfer Kara. 2021. Determining the religious coping styles of adolescents in Turkey During COVID-19. *Journal of Religion and Health* 60(5):3406–3417.
- Viktor Burlaka, Jun Sung Hong, Oleksii Serdiuk, Liudmyla Krupelnytska, Svitlana Paschenko, Nariman Darvishov & Iuliia Churakova. 2021. Suicidal behaviors among Ukrainian college students: the role of substance use, religion, and depression. *International Journal of Mental Health and Addiction* 19(6):2392–2406.
- Viktor E. Frankl. 1988. *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Penguin.
- Wan Azani Mustafa, Afiqah Halim, Mohd Wafi Nasrudin & Khairul Shakir Ab Rahman. 2022. Cervical cancer situation in Malaysia: A systematic literature review. *Biocell* 46(2): 367–381.
- Wilt, J. A., Stauner, N., Harriott, V. A., Exline, J. J., & Pargament, K. 2019. Partnering with God: Religious coping and perceptions of divine intervention predict spiritual transformation in response to religious—spiritual struggle. *Psychology of Religion and Spirituality* 11(3): 278–290.
- Xiaoli Zong & Charissa S.L. Cheah. 2021. Multiple dimensions of religiosity, self-regulation, and psychological adjustment among emerging adults. *Current Psychology*.
- Yi Jin, Kim Jandel, Crutchfield Youn & Kim, K. 2021. Effects of church attendance vs . private religious activities on suicidal ideation : a study of rural US college students. *Journal of Religion and Health*.
- Zachary E. Magin, Adam B. David, Lauren M. Carney, Crystal L. Park, Ian A. Gutierrez & Login S. George. 2021. Belief in god and psychological distress: Is it the belief or certainty of the belief? *Religions* 12(9): 1–13.
- Zahra Taheri-Kharamah, Hadi Zamanian, Ali Montazeri, Azadeh Asgarian & Roya Esbiri. 2016. Negative religious coping, positive religious coping, and quality of life among hemodialysis patients. *Nephro-Urology Monthly* 8(6): 1–5.

Nor Asliza Mohd Zin  
Fakulti Pendidikan  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia  
Emel: [109346@siswa.ukm.edu.my](mailto:109346@siswa.ukm.edu.my)

Ku Suhaila Ku Johari (Penulis koresponden)  
Fakulti Pendidikan  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia  
Emel: [suhaila@ukm.edu.my](mailto:suhaila@ukm.edu.my)

Abu Yazid Abu Bakar  
Fakulti Pendidikan  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia  
Emel: [yazid3338@ukm.edu.my](mailto:yazid3338@ukm.edu.my)

Mohd Izwan Mahmud  
Pusat Kajian Kepelbagaian Pendidikan  
Fakulti Pendidikan  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia  
Emel: [izwan@ukm.edu.my](mailto:izwan@ukm.edu.my)