

Transformasi ummah melalui fungsi masjid dalam menangani isu kesihatan mental remaja

(The role of mosques in transforming the ummah: An Islamic psychological approach to adolescent mental health)

***Abdul Haiy Mahmod¹ & Aisyah Humairak Abdul Rahman²**

¹Jabatan Pengajian Islam, Pusat Matrikulasi, Universiti Islam Selangor

²Academy of Contemporary Islamic Studies (ACIS), Universiti Teknologi Mara (UiTM) Rembau, Negeri Sembilan

*Corresponding Author: Abdul Haiy Mahmod (abdulhaiy@uis.edu.my)

Received: May 18, 2026

Accepted: June 26, 2026

Online Published: June 30, 2026

ABSTRAK

Isu kesihatan mental dalam kalangan remaja semakin membimbangkan di peringkat global dan nasional apabila peningkatan kes kemurungan, keresahan, tekanan emosi serta kecenderungan bunuh diri memberi implikasi terhadap kesejahteraan individu dan pembangunan masyarakat. Walaupun pelbagai intervensi telah dilaksanakan, kebanyakannya masih berorientasikan pendekatan psikologi Barat yang menumpukan aspek klinikal dan individu, sedangkan dimensi spiritual serta sokongan komuniti masih kurang diberi perhatian. Sehubungan itu, kajian ini bertujuan menganalisis peranan masjid sebagai pusat terapi psikologi berasaskan Psikologi Islam dalam menangani isu kesihatan mental remaja, di samping mencadangkan model Community Healing Centre sebagai kerangka pembangunan kesejahteraan mental berasaskan institusi masjid. Kajian ini menggunakan pendekatan kajian kepustakaan berbentuk analisis konseptual, melibatkan sorotan dan sintesis literatur daripada artikel jurnal, buku akademik, prosiding serta laporan berkaitan yang diperoleh daripada pangkalan data seperti Scopus, Web of Science, Google Scholar dan MyJurnal. Analisis dilakukan secara tematik bagi mengenal pasti hubungan antara konsep Psikologi Islam, fungsi masjid dan kesejahteraan mental remaja. Dapatan kajian menunjukkan bahawa masjid berpotensi berfungsi sebagai pusat intervensi psikologi melalui tiga komponen utama, iaitu terapi spiritual, sokongan psikososial dan pembangunan identiti berasaskan nilai Islam. Kajian ini turut mencadangkan model Masjid sebagai Community Healing Centre yang mengintegrasikan pembangunan rohani, sokongan psikologi dan pengukuhan komuniti dalam satu kerangka holistik. Sumbangan utama kajian ini ialah memperkenalkan model konseptual yang mengangkat institusi masjid sebagai platform kesejahteraan mental remaja berasaskan Psikologi Islam, sekali gus memperluaskan peranan masjid daripada institusi ibadah kepada

institusi pembangunan psikososial masyarakat. Implikasi kajian menunjukkan bahawa pengukuhan fungsi masjid secara lebih inklusif dan kolaboratif mampu menyokong agenda transformasi ummah serta memperkukuh kesejahteraan mental generasi muda.

Kata kunci: Masjid, Kesihatan Mental Remaja, Psikologi Islam, *Community Healing Centre*, Transformasi Ummah.

ABSTRACT

Adolescent mental health has become an increasingly critical issue at both global and national levels, as statistics indicate rising rates of depression, anxiety, academic stress, and social problems among youth. Most contemporary interventions remain largely grounded in Western psychological frameworks that emphasize clinical and individual approaches, often neglecting the spiritual and communal dimensions essential to holistic well-being. Within the Islamic tradition, the mosque represents a central institution that functions not only as a place of worship but also as a social, educational, and spiritual healing space. This article examines the role of the mosque as a center for psychological therapy for adolescents through the lens of Islamic Psychology. The literature review highlights the perspectives of classical Muslim scholars, including al-Ghazali's concept of tazkiyah al-nafs (purification of the soul), Ibn Sina's emphasis on the balance between intellect and the soul, and al-Attas's framework of holistic human development. Mosques possess the potential to offer three primary forms of therapeutic intervention: spiritual therapy through congregational prayer, Qur'anic recitation, and dhikr that foster inner peace; psychosocial therapy through peer support, ukhuwah (brotherhood), and guidance from imams or religious mentors; and identity therapy through mosque-based youth programs that strengthen self-esteem, reinforce religious values, and prevent identity crises. This article proposes a model of the mosque as a Community Healing Centre, comprising three core components: spiritual development, psychological support, and social empowerment. The findings suggest that the transformation of the ummah requires mosque institutions that are more inclusive and responsive to contemporary adolescent challenges, thereby reaffirming the mosque's role as a key agent of mental and spiritual well-being within society.

Keywords: Mosque, Adolescents, Islamic Psychology, Psychological Therapy, Ummah Transformation

PENDAHULUAN

Isu kesihatan mental dalam kalangan remaja Malaysia telah mencapai tahap yang membimbangkan, khususnya semasa pandemik COVID-19, dengan kemurungan berpotensi membawa kepada kecenderungan membunuh diri (Najiah et al., 2022). Kajian menunjukkan bahawa remaja sering dikaitkan dengan masalah kesihatan mental kerana mekanisme daya tindak yang terhad serta pendedahan kepada pelbagai tekanan (Mohd Azrin et al., 2024). Satu model komprehensif bagi kesihatan mental remaja luar bandar mengenal pasti tujuh dimensi utama: emosi, penyelesaian masalah, kesejahteraan

intelektual, kerohanian, penglibatan sosial, daya tahan, dan faktor tingkah laku (Mohd Azrin et al., 2024). Pelbagai faktor termasuk pengalaman trauma dan gaya hidup memberi kesan besar terhadap kesihatan mental remaja, manakala sokongan keluarga, pendidikan kesihatan mental berasaskan sekolah, serta aktiviti keagamaan seperti solat dan zikir terbukti berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan mental (Novia, 2024). Perspektif Islam mengenai kemurungan remaja menekankan integrasi terapi spiritual sebagai rawatan pelengkap, dengan psikoterapi Islam menunjukkan potensi dalam mempromosikan kesejahteraan fizikal dan mental serta membina benteng pencegahan terhadap kemurungan (Shahril et al., 2023).

Kajian menunjukkan bahawa pendekatan psikologi berorientasikan Barat, walaupun penting, masih tidak mencukupi untuk menangani keperluan holistik remaja Muslim, khususnya berkaitan dimensi spiritual dan kemasyarakatan (Sham & Azyyati, 2015). Psikologi Islam menawarkan kerangka yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan aspek kerohanian, moral, dan sosial dalam kesejahteraan (Ros Mayasari, 2013). Pendekatan ini mengiktiraf manusia sebagai entiti menyeluruh yang merangkumi dimensi fizikal, psikologi, dan spiritual, yang memerlukan kaedah terapi yang mampu menangani ketiga-tiga aspek tersebut (Ros Mayasari, 2013).

Integrasi psikologi dan Islam menyediakan alat analisis untuk memahami permasalahan komuniti Muslim, di samping menggunakan prinsip Islam untuk menilai konsep psikologi (Milda Amalia, 2016). Psikologi tasawuf terbukti lebih berkesan kerana menawarkan pendekatan holistik yang merangkumi *qalb* (hati), *aql* (akal), dan *ruh* (roh), sekali gus menyediakan penyelesaian yang lebih menyeluruh berbanding tumpuan materialistik dan reduksionis psikologi Barat arus perdana (Al-Asyhar & Gazali, 2024). Kaedah kaunseling spiritual Islam, termasuk kaunseling individu, bimbingan berkumpulan, dan kaunseling keluarga, terbukti berkesan dalam menangani masalah remaja berisiko (Sham & Azyyati, 2015).

Kajian menunjukkan bahawa masjid mempunyai potensi besar melebihi fungsi ibadah tradisionalnya, iaitu sebagai pusat komuniti yang menyeluruh merangkumi kesihatan, pendidikan dan pembangunan belia. Masjid dapat berfungsi secara berkesan sebagai pusat perkhidmatan kesihatan, dengan kejayaan menganjurkan pemeriksaan kesihatan percuma serta seminar kesihatan yang mendapat sambutan positif daripada masyarakat (Alvi Mahessa et al., 2024). Secara tradisinya, institusi ini merangkumi fungsi pendidikan (*tarbiyyah*), sosial-budaya (*ijtimaiyyah*), dan sosio-ekonomi (*iqtishadiyah*), namun pengurusannya kini masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang berfokuskan kepada ibadah semata-mata (Basri, 2018).

Dalam aspek pembangunan belia, masjid berperanan untuk pelbagai peringkat umur dengan golongan belia sebagai demografi terbesar, sekali gus memerlukan program bimbingan khusus untuk belia serta pendekatan pengurusan pendidikan bukan berasaskan keuntungan (Fauzi, 2006). Amalan ibadah Islam terbukti meningkatkan kesihatan mental kanak-kanak dan remaja dengan memberikan panduan kawalan diri, membantu penyelesaian masalah, meningkatkan rasa syukur, memperbaiki penyesuaian terhadap persekitaran, serta mengekalkan hubungan dengan masyarakat dan Allah SWT (Fatma & Aisyah, 2021). Dapatan ini menyokong potensi masjid sebagai pusat integrasi bagi intervensi psikologi dan perkhidmatan kesihatan mental belia.

Oleh itu, artikel ini bertujuan untuk membincangkan peranan masjid sebagai pusat terapi psikologi bagi remaja dengan menggunakan kerangka Psikologi Islam. Artikel ini berhujah bahawa transformasi ummah dapat dicapai melalui pengukuhan peranan masjid bukan sahaja sebagai institusi ibadah ritual, tetapi juga sebagai pusat pemulihan jiwa yang inklusif dan relevan dengan cabaran semasa generasi muda.

PERNYATAAN MASALAH

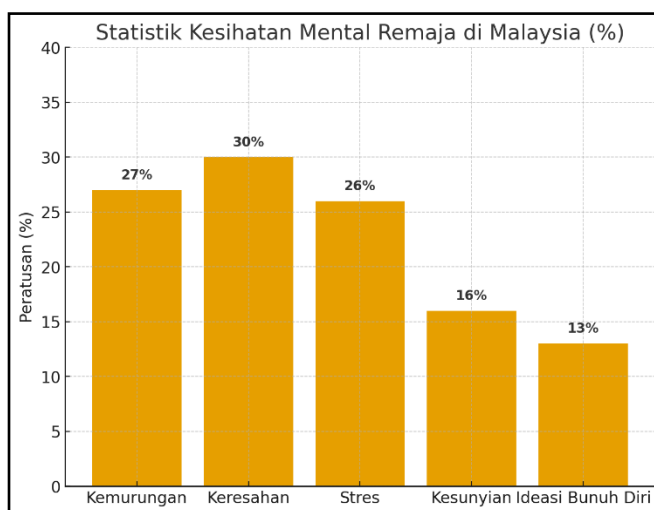
Kesihatan mental remaja telah berkembang menjadi salah satu cabaran kesihatan awam yang paling signifikan pada abad ke-21. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa satu daripada tujuh remaja berumur 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan kesihatan mental, manakala kemurungan, keresahan dan gangguan tingkah laku merupakan antara penyumbang utama kepada beban penyakit dalam kumpulan umur tersebut. Lebih membimbangkan, bunuh diri merupakan antara punca utama kematian dalam kalangan golongan muda berumur 15 hingga 29 tahun, menunjukkan bahawa isu kesihatan mental bukan lagi masalah individu semata-mata, bahkan telah menjadi isu pembangunan sosial dan kesejahteraan negara (WHO, 2025).

Dalam konteks Malaysia, pelbagai kajian turut menunjukkan peningkatan prevalens simptom kemurungan, tekanan dan keresahan dalam kalangan remaja serta belia, khususnya selepas pandemik COVID-19. Walaupun kerajaan, institusi pendidikan dan sektor kesihatan telah memperluaskan pelbagai bentuk intervensi psikologi seperti kaunseling, terapi tingkah laku kognitif (*Cognitive Behavioural Therapy*), program pembangunan emosi dan sokongan psikososial, kebanyakan pendekatan tersebut masih berasaskan paradigma psikologi moden yang memberi tumpuan kepada aspek kognitif, emosi dan tingkah laku individu. Pendekatan ini terbukti membantu dalam mengurangkan simptom psikologi, namun masih kurang mengintegrasikan dimensi spiritual dan nilai keagamaan sebagai komponen utama kesejahteraan insan (Jais et al., 2024).

Isu kesihatan mental dalam kalangan belia Malaysia telah mencapai tahap yang membimbangkan, khususnya semasa pandemik COVID-19. Kajian menunjukkan bahawa remaja Malaysia sedang berdepan dengan cabaran besar dalam kesihatan mental, dengan kemurungan menjadi kebimbangan utama yang boleh membawa kepada kecenderungan membunuh diri (Najiah et al., 2022). Satu kajian nasional yang komprehensif melibatkan 21,126 belia Malaysia berumur 15–30 tahun mendapati bahawa dalam kalangan mereka yang melaporkan simptom kesihatan mental, 17% mengalami satu simptom, 20% mempunyai dua simptom, dan 20% menunjukkan ketiga-tiga simptom kemurungan, stres dan keresahan, dengan perempuan mencatatkan kadar insiden yang lebih tinggi berbanding lelaki (Shamzaeffa et al., 2023). Gangguan kesihatan mental berfungsi sebagai moderator penting terhadap kecenderungan membunuh diri kerana individu yang mempunyai kesihatan mental yang lemah bergelut dengan kawalan emosi dan pemikiran rasional (Nur Farhana et al., 2020). Sepanjang pandemik COVID-19, sebanyak 18.6% remaja mengalami tekanan hidup, walaupun secara keseluruhannya tahap kesihatan mental kekal dalam julat normal (Norfatmazura & N. Othman, 2021).

Kajian mengenai kesihatan mental remaja di Malaysia mendedahkan kadar prevalens kemurungan dan tingkah laku membunuh diri yang membimbangkan. Kadir et al. (2018) mendapati bahawa 22.3% remaja awal dan 20.5% remaja akhir menunjukkan simptom kemurungan sederhana, dengan kadar percubaan bunuh diri sebanyak 8.7% dalam kalangan remaja Malaysia berumur 13–24 tahun. Data yang lebih terkini oleh Samsudin et al. (2023)

menggunakan sampel kebangsaan yang mewakili mendapati bahawa dalam kalangan belia berumur 15–30 tahun yang melaporkan simptom kesihatan mental, 17% mengalami satu simptom, 20% mempunyai dua simptom, dan 20% mengalami ketiga-tiga simptom (kemurungan, stres, keresahan), dengan perempuan mencatatkan kadar insiden yang jauh lebih tinggi berbanding lelaki. Kajian tersebut turut mengenal pasti pelbagai faktor risiko termasuk umur, jantina, etnik, pendapatan, status perkahwinan, interaksi sosial, dan penyakit fizikal sebagai peramal signifikan kepada masalah kesihatan mental (Samsudin et al., 2023). Selain itu, kajian menunjukkan bahawa tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja semakin meningkat setiap tahun, yang sering dikaitkan dengan simptom kemurungan, gangguan keresahan, serta faktor keluarga (Johari et al., 2022). Rajah 1 menunjukkan statistik kesihatan mental remaja di Malaysia:



Rajah 1: Statistik Kesihatan Mental Remaja di Malaysia

Statistik ini menunjukkan dengan jelas bahawa kesihatan mental remaja merupakan cabaran serius baik secara global mahupun domestik. Kadar kemurungan, keresahan dan ideasi bunuh diri dalam kalangan remaja Malaysia berada pada tahap yang menggemparkan. Walaupun pelbagai intervensi telah diusahakan, pendekatan tradisional masih gagal menjangkau dimensi spiritual dan komuniti yang penting buat remaja Muslim.

Kajian secara konsisten menekankan peranan masjid yang pelbagai dalam tradisi Islam, yang melangkaui ibadah ritual semata-mata kepada fungsi pendidikan, sosial, dan pembangunan komuniti (D. Darodjat & W. Wahyudhiana, 2014; F. Fathurrahman, 2015; Junaidin, 2018). Secara historis, masjid berperanan sebagai pusat pembelajaran agama dan sekular, interaksi sosial, serta pembangunan kemahiran, dengan aktiviti yang disesuaikan untuk pelbagai kelompok masyarakat termasuk belia dan wanita (D. Darodjat & W. Wahyudhiana, 2014; F. Fathurrahman, 2015). Namun, dalam amalan kontemporari, fungsi masjid sering terhad kepada ibadah semata-mata, manakala peranan pendidikan dan sosial menjadi sekunder (D. Darodjat & W. Wahyudhiana, 2014; Junaidin Basri, 2018). Kajian menunjukkan bahawa meskipun masjid masih mempunyai potensi sebagai pusat pendidikan komuniti, pengurusan dan pemrogramannya kekal bersifat konvensional dan berfokus kepada aktiviti ritual (Junaidin, 2018). Secara khusus, keperluan terhadap

pembangunan belia yang bersasar serta pengurusan pendidikan bukan berasaskan keuntungan dalam masjid ditekankan bagi menghidupkan semula impak sosialnya yang lebih luas (A. Fauzi, 2006).

Dari perspektif Psikologi Islam, kesejahteraan mental bukan sekadar merujuk kepada ketiadaan gangguan psikologi, sebaliknya melibatkan keseimbangan hubungan manusia dengan Allah SWT, diri sendiri dan masyarakat. Tokoh-tokoh seperti Imam al-Ghazali menekankan bahawa penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*), pembentukan akhlak serta pengawalan hawa nafsu merupakan asas kepada kesihatan mental yang sebenar. Oleh itu, intervensi yang menggabungkan elemen spiritual, ibadah dan sokongan komuniti dijangka mampu melengkapkan pendekatan psikologi moden dalam menangani isu kesihatan mental remaja Muslim (Hasan & Tamam, 2018).

Walaupun kajian berkaitan Psikologi Islam semakin berkembang, kebanyakan penyelidikan masih memberi fokus kepada pendekatan kaunseling, psikoterapi Islam atau pembangunan modul intervensi berasaskan individu. Pada masa yang sama, penyelidikan mengenai institusi masjid pula lebih banyak membincangkan fungsi pendidikan, dakwah dan pembangunan komuniti. Kajian yang mengintegrasikan kedua-dua bidang ini, iaitu fungsi masjid sebagai platform intervensi kesihatan mental berasaskan Psikologi Islam, masih terhad dan belum membentuk satu kerangka konseptual yang komprehensif (Jais et.al, 2024).

Tambahan pula, bukti empirikal menunjukkan bahawa masjid mempunyai potensi yang besar sebagai institusi pembangunan kesejahteraan komuniti kerana sifatnya yang mudah diakses, mempunyai jaringan sosial yang kukuh serta dipimpin oleh individu yang dipercayai masyarakat. Sorotan sistematik terkini mendapati bahawa intervensi berasaskan masjid telah digunakan secara berkesan dalam pelbagai program promosi kesihatan, pendidikan dan kesejahteraan komuniti. Walau bagaimanapun, aplikasi fungsi tersebut dalam konteks kesihatan mental remaja masih belum diterokai secara menyeluruh, khususnya melalui kerangka Psikologi Islam (Abu-Ras et. al, 2024).

Berdasarkan jurang tersebut, terdapat keperluan untuk membangunkan satu model konseptual yang mengintegrasikan prinsip Psikologi Islam dengan fungsi institusi masjid bagi memperkukuh usaha pemeliharaan kesejahteraan mental remaja. Kajian ini berpandangan bahawa konsep Masjid sebagai Community Healing Centre mampu menawarkan satu pendekatan yang lebih holistik melalui gabungan pembangunan spiritual, sokongan psikososial dan pengukuhan jaringan komuniti, sekali gus memperluaskan fungsi masjid sebagai institusi pembangunan insan dan transformasi ummah.

OBJEKTIF KAJIAN

Kajian ini dijalankan bagi mencapai objektif berikut:

1. Mengenal pasti cabaran kesihatan mental remaja menurut perspektif Psikologi Islam.
2. Menganalisis fungsi masjid sebagai institusi terapi psikologi dan pembangunan kesejahteraan mental remaja berasaskan Psikologi Islam.
3. Mencadangkan satu model konseptual Masjid sebagai Community Healing Centre bagi memperkukuh peranan institusi masjid dalam pembangunan kesejahteraan mental dan transformasi ummah.

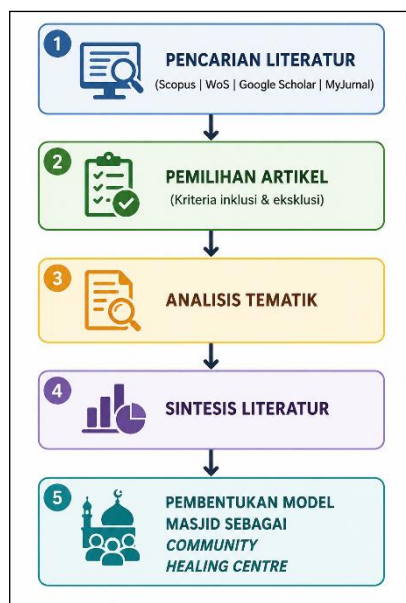
METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kajian kepustakaan (*library research*) berbentuk analisis konseptual (*conceptual analysis*) bagi meneliti peranan institusi masjid dalam menangani isu kesihatan mental remaja menurut perspektif Psikologi Islam. Pendekatan ini dipilih kerana kajian bertujuan membina sintesis teori dan menghasilkan model konseptual berdasarkan dapatan penyelidikan terdahulu, tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan. Pendekatan kajian kepustakaan sesuai digunakan untuk menghimpunkan, menilai dan mensintesis pengetahuan sedia ada bagi membangunkan kerangka konseptual yang baharu (Snyder, 2019).

Bahan kajian diperoleh melalui pencarian sistematik terhadap artikel jurnal, buku akademik, prosiding persidangan dan laporan rasmi yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025. Pencarian dilakukan menggunakan beberapa pangkalan data utama, iaitu Scopus, Web of Science, Google Scholar, Dimensions dan MyJurnal. Kata kunci yang digunakan merangkumi mental health, adolescent mental health, Islamic psychology, mosque, community mental health, mosque-based intervention, community healing, psychological well-being serta gabungan istilah dalam Bahasa Melayu seperti kesihatan mental remaja, Psikologi Islam dan fungsi masjid.

Bagi memastikan kualiti sumber, hanya penerbitan yang memenuhi kriteria berikut dipilih: (i) artikel yang diterbitkan dalam jurnal berwasit (*peer-reviewed*), (ii) mempunyai kaitan secara langsung dengan kesihatan mental, Psikologi Islam atau fungsi institusi masjid, (iii) diterbitkan dalam Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris, dan (iv) menyediakan perbincangan yang relevan dengan objektif kajian. Artikel yang tidak mempunyai hubungan langsung dengan skop kajian atau tidak melalui proses semakan rakan sebaya tidak dimasukkan dalam analisis.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*), iaitu dengan mengenal pasti tema-tema utama daripada literatur yang dipilih. Proses analisis melibatkan beberapa peringkat, iaitu proses pengumpulan literatur, pembacaan kritikal, pengelompokan tema, sintesis dapatan dan pembinaan model konseptual. Melalui pendekatan ini, tiga tema utama dikenal pasti, iaitu terapi spiritual, sokongan psikososial dan pembangunan identiti berasaskan nilai Islam. Ketiga-tiga tema tersebut kemudiannya diintegrasikan bagi membentuk model Masjid sebagai Community Healing Centre, yang dicadangkan sebagai kerangka konseptual untuk memperkukuh fungsi institusi masjid dalam pembangunan kesejahteraan mental remaja. Rajah 2 menunjukkan carta alir bagi metodologi kajian:



Rajah 2: Carta Alir Metodologi Kajian

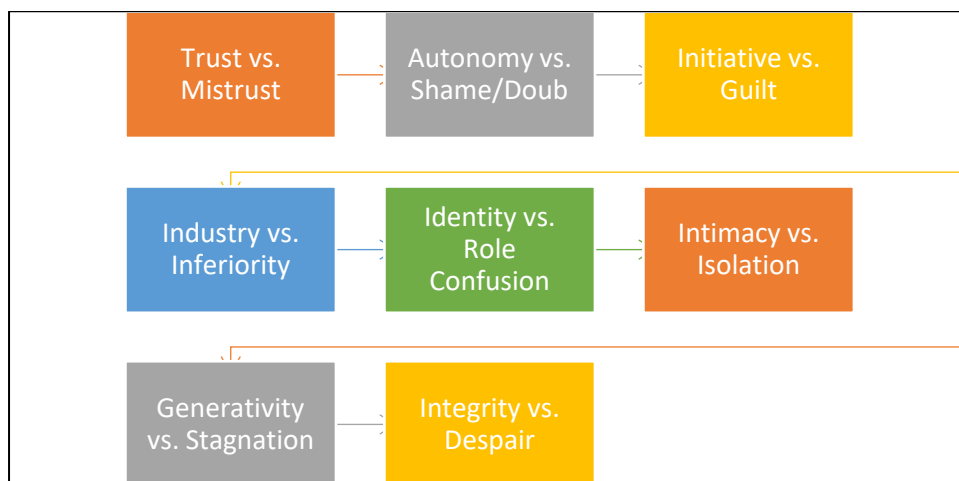
SOROTAN LITERATUR

Psikologi Barat dan Kesejahteraan Remaja

Teori perkembangan psikososial Erik Erikson menggariskan lapan peringkat perkembangan manusia, yang masing-masing dicirikan oleh krisis psikososial tertentu yang perlu diselesaikan bagi membentuk personaliti yang sihat (Kamilla et al., 2022; Mokalu & Boangmanalu, 2021). Dalam tempoh remaja (usia 12–18 tahun), individu berhadapan dengan peringkat kritikal identiti versus kekeliruan peranan, di mana mereka perlu membentuk jati diri, nilai hidup, serta arah masa depan (Kamilla et al., 2022; Rusuli, 2022). Penyelesaian yang berjaya terhadap krisis ini membawa kepada pembentukan identiti yang kukuh dan fungsi sosial yang positif, manakala kegagalan menghadapinya boleh mengakibatkan kekeliruan identiti, harga diri yang rendah, keresahan, serta kerentanan terhadap masalah sosial (Rusuli, 2022). Kajian menunjukkan bahawa ajaran Islam dapat membantu proses pembentukan identiti remaja, dengan nilai agama, teladan ibu bapa, kebebasan yang bertanggungjawab, serta hubungan rakan sebaya yang positif berperanan sebagai mekanisme utama dalam pembangunan identiti (Rusuli, 2022). Aplikasi teori ini dalam konteks pendidikan turut menyokong pembangunan holistik pelajar dengan menangani keperluan psikososial pada setiap peringkat perkembangan, sekali gus memudahkan pembentukan identiti yang positif serta perkembangan kemahiran sosial (Rizki, 2022).

Teori perkembangan psikososial Erikson mengenal pasti remaja sebagai peringkat kritikal identiti versus kekeliruan peranan, di mana individu perlu menyelesaikan konflik identiti untuk berjaya melangkah ke fasa seterusnya (Izzartur Rusuli, 2022; Mokalu & Boangmanalu, 2021). Kerangka Barat ini menekankan kepentingan sokongan persekitaran dan penyesuaian diri dalam tempoh perkembangan ini (Agustiani, 2006). Namun demikian, keserjanaan Islam menawarkan pendekatan integratif terhadap pembangunan remaja.

Izzartur Rusuli (2022) menunjukkan bahawa ajaran Islam boleh disintesiskan dengan teori Erikson, dengan mencadangkan bahawa remaja yang mengikuti prinsip Islam berjaya membina identiti, manakala mereka yang mengabaikannya berisiko mengalami kekeliruan identiti. Penyelesaian kepada isu ini melibatkan penanaman nilai agama, pencontohan daripada ibu bapa, kebebasan yang bertanggungjawab, serta interaksi sosial yang positif. Jannah (2017) menekankan bahawa remaja kontemporari menghadapi cabaran dalam menyempurnakan tugas perkembangan tanpa sokongan persekitaran yang sihat, sekali gus mengesyorkan pendekatan Islam yang menyeluruh yang mengiktiraf remaja sebagai insan bernilai dengan potensi untuk menyumbang kepada masyarakat sambil mengekalkan asas keimanan yang kukuh. Rajah 2 merupakan Lapan Peringkat Perkembangan menurut Teori Erikson.



Rajah 2: Lapan Peringkat Perkembangan Teori Erikson

Kajian mengenai kesihatan mental remaja dari perspektif Islam menunjukkan kepentingan mengintegrasikan teori perkembangan psikososial Erikson dengan konsep Islam. Menurut kerangka Erikson, remaja berhadapan dengan peringkat kritikal identiti versus kekeliruan identiti, yang boleh ditangani secara berkesan melalui ajaran dan amalan Islam (Izzartur Rusuli, 2022). Kajian membuktikan bahawa remaja yang mengamalkan ajaran agama Islam berjaya membentuk identiti yang kukuh, manakala mereka yang tidak berbuat demikian berisiko mengalami kekeliruan identiti (Izzartur Rusuli, 2022).

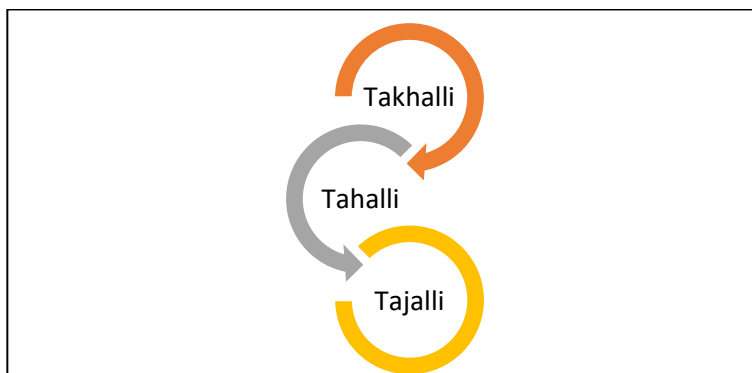
Amalan ibadah Islam seperti solat, bacaan al-Quran, dan zikir memberi sumbangan signifikan terhadap kesihatan mental remaja dengan membantu mereka menghadapi masalah hidup, menyesuaikan diri dengan perubahan, mengekalkan hubungan baik dengan persekitaran, serta mengukuhkan hubungan dengan Allah SWT (Hamidah & Rosidah, 2021; Fatma & Aisyah, 2021). Masjid pula berperanan sebagai institusi penting yang menyediakan pendidikan dan sokongan kesihatan mental kepada remaja melalui program kaunseling (Arifin et al., 2022). Integrasi psikologi Islam dengan teori perkembangan menawarkan pendekatan holistik terhadap pembentukan identiti remaja dan kesejahteraan mental (Fatma & Aisyah, 2021).

Psikologi Islam dan Terapi Jiwa

Psikologi Islam menekankan integrasi aspek rasional, spiritual, dan fizikal dalam pembangunan manusia. Hasmiansyah et al. (2021) menunjukkan bahawa paradigma psikologi Islam Hasan Langgulong memberi tumpuan kepada pembangunan insan yang seimbang merangkumi dimensi jasmani (fizikal), akal (rasional), dan rohani (spiritual), dengan tazkiyatun al-nafs sebagai proses untuk mencapai al-nafs al-muthmainnah (jiwa yang tenang). Al-Asyhar & Gazali (2024) pula menekankan bagaimana psikologi tasawuf mengintegrasikan *qalb* (hati), *aql* (akal), dan *ruh* (roh) bagi mencapai keseimbangan psikologi dan spiritual, sekali gus menawarkan pendekatan lebih holistik berbanding tumpuan materialistik psikologi Barat arus perdana. Mujib (2017) berhujah bahawa pengintegrasian teks Islam dengan psikologi amat penting, di mana iman dan ibadah yang benar perlu disokong oleh ilmu, manakala ilmu yang bermanfaat seharusnya memperkukuh iman dan ibadah. Amalia (2016) menegaskan bahawa psikologi Islam berfungsi sebagai alat analisis dalam menangani permasalahan komuniti Muslim, di samping menggunakan Islam untuk menilai konsep psikologi, sekali gus membentuk pendekatan psikologi berorientasikan Islam yang mampu memberikan penyelesaian bermanfaat bagi kehidupan manusia.

a) Konsep Tazkiyah al-nafs

Tazkiyah al-nafs ditakrifkan sebagai penyucian dan pembangunan jiwa, yang berasal daripada akar kata Arab “*zaka*” bermaksud suci, tumbuh, dan berkembang (Masyhuri, 2012). Konsep ini merangkumi proses membersihkan jiwa daripada sifat tercela (*mazmumah*) serta mengisinya dengan sifat terpuji (*mahmudah*) bagi mendekatkan diri kepada Allah (Masyhuri, 2012). Proses ini merangkumi tiga tahap asas iaitu *takhalli* (penyucian jiwa daripada sifat negatif), *tahalli* (menghiasi jiwa dengan sifat-sifat mulia), dan *tajalli* (pembukaan diri kepada Allah dalam keadaan jiwa yang suci) (Rizal, 2022; Aldi et al., 2023). Rajah 3 menunjukkan proses tazkiyah al-nafs:



Rajah 3: Proses Tazkiyah al-Nafs

Menurut perspektif al-Quran, *tazkiyah al-nafs* melibatkan usaha menuntut ilmu, melakukan amal soleh, mematuhi perintah Allah serta menjauhi larangan-Nya, dan memilih rezeki yang halal (Syafangat & Tasrif, 2024). Proses penyucian ini berperanan sebagai terapi terhadap permasalahan masyarakat moden melalui amalan seperti sabar, taubat, dan qana'ah (Rizal, 2022). Dalam konteks pendidikan Islam, *tazkiyah al-nafs* merupakan elemen penting dalam pembinaan iman, akidah, dan akhlak mulia, sekali gus menjadikan

pelajar lebih mudah menerima ajaran Islam (Aldi et al., 2023). Dalam Surah al-syams ayat 9-10 Allah SWT telah berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۚ ١٠

Maksudnya: Sesungguhnya berjayalah orang yang menjadikan dirinya – yang sedia bersih – bertambah-tambah bersih (dengan iman dan amal kebajikan), Dan sesungguhnya hampalah orang yang menjadikan dirinya – yang sedia bersih – itu susut dan terbenam kebersihannya (dengan sebab kekotoran maksiat).

Proses ini berperanan sebagai kaedah pembangunan rohani dan juga intervensi terapeutik terhadap permasalahan masyarakat moden, dengan membantu individu mencapai kesihatan mental dan kesejahteraan spiritual (Rizal, 2022; Maulidiyah et al., 2024). Konsep ini mempunyai implikasi besar dalam 45 pendidikan Islam, kerana jiwa yang suci lebih mudah menerima ajaran serta bimbingan Islam, sekali gus memudahkan pembentukan individu yang beriman, bertakwa dan berakhlak mulia (Mutholingah, 2021).

Masjid sebagai Institusi Pemulihan Jiwa

Masjid turut memainkan peranan penting dalam memudahkan interaksi sosial dan memperkukuh nilai kemasyarakatan melalui solat berjemaah, pengajian agama, sambutan perayaan Islam, khidmat masyarakat, agihan zakat, serta majlis berbuka puasa bersama (Tamuri, 2021). Aktiviti-aktiviti ini menyumbang kepada pembentukan hubungan sosial yang kukuh dan harmoni dalam kalangan jemaah. Masjid moden pula telah berkembang dengan menyokong aktiviti ibadah ritual yang meningkatkan kesihatan mental dan spiritual, di samping menampung pelbagai aktiviti sosial kemasyarakatan serta menyokong kualiti pendidikan khususnya dalam bidang keagamaan (Abas & Yusof, 2025).

Isu Remaja dan Potensi Masjid

Remaja berdepan dengan cabaran psikologi yang signifikan termasuk kekeliruan identiti, tekanan akademik, pengaruh media sosial, serta masalah hubungan kekeluargaan yang boleh membawa kepada kemurungan, keresahan dan tingkah laku berisiko. Kajian menunjukkan bahawa pendekatan Islam menawarkan intervensi terapeutik yang berkesan dalam menangani isu kesihatan mental remaja. Menurut teori perkembangan Erikson, remaja melalui fasa identiti versus kekeliruan identiti, yang boleh diselesaikan melalui ajaran dan amalan agama Islam (Rusuli, 2022). Intervensi kumpulan terapeutik dan psikoedukasi keluarga terbukti berkesan dalam meningkatkan pembangunan identiti remaja (Jamaluddin & Johari, 2018). Terapi psiko-spiritual Islam juga menunjukkan hasil yang memberangsangkan, dengan kajian kes mendedahkan peningkatan dalam kesedaran diri, refleksi, keyakinan diri, dan ketekunan dalam kalangan remaja bermasalah (Ismail et. al, 2024). Selain itu, amalan ibadah Islam secara signifikan meningkatkan hasil kesihatan mental dengan membantu remaja membina rasa syukur, kemahiran menyesuaikan diri dengan persekitaran, serta mengukuhkan hubungan dengan komuniti dan Allah SWT (Fatma & Dewi Aisyah, 2021). Dapatan ini menyokong potensi masjid sebagai pusat terapi

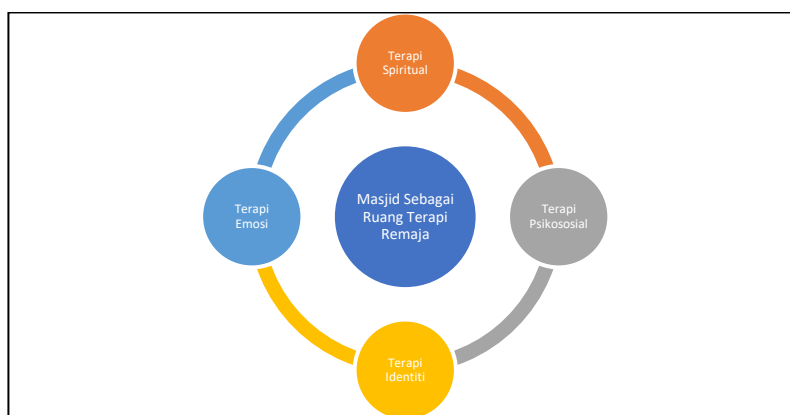
psikologi bersepadu yang menggabungkan intervensi spiritual, psikososial, dan pengukuhan identiti.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Dapatan kajian dan perbincangan dibahagikan kepada dua jenis iaitu dapatan berbentuk kuantitatif dan dapatan berbentuk kualitatif. Dapatan kuantitatif membincangkan data berbentuk numerik manakala dapatan kualitatif mengemukakan data berbentuk tema-tema yang dihasilkan berdasarkan pengekodan bahan kajian.

Masjid sebagai ruang terapi Remaja

Dalam tradisi Islam, masjid bukan sahaja berperanan sebagai pusat ibadah, tetapi juga sebagai institusi sosial, pendidikan, dan pembangunan komuniti. Sejak zaman Rasulullah SAW, masjid berfungsi sebagai ruang pembinaan sahsiah, penyelesaian masalah masyarakat, serta pusat bimbingan rohani. Namun, dalam konteks kontemporari, fungsi masjid sering kali dilihat terbatas kepada aktiviti ritual semata-mata, sedangkan potensinya jauh lebih besar. Dengan meningkatnya isu kesihatan mental dalam kalangan remaja seperti tekanan akademik, krisis identiti, pengaruh media sosial dan masalah sosial masjid boleh diangkat sebagai ruang terapi alternatif yang menyentuh dimensi spiritual, emosi, dan psikososial. Melalui aktiviti yang sistematik, masjid mampu menyediakan intervensi bersepadu yang membantu remaja mendapatkan ketenangan jiwa, membina hubungan sosial yang sihat, mengukuhkan identiti Muslim, serta memperoleh panduan hidup yang jelas. Hal ini membuktikan bahawa masjid berpotensi menjadi Community Healing Centre yang relevan dan berkesan dalam menangani cabaran kesihatan mental remaja masa kini.



Rajah 4: Masjid sebagai Ruang Terapi Remaja

a) Terapi Spiritual

Masjid merupakan pusat utama ibadah yang menghubungkan remaja secara langsung dengan Allah SWT. Aktiviti seperti solat berjemaah, qiyamullail, bacaan al-Quran, zikir dan doa mampu menenangkan jiwa serta memberikan kekuatan rohani. Dari perspektif Psikologi Islam, amalan ini berfungsi sebagai mekanisme penyucian hati (*tazkiyah al-nafs*) yang menghapuskan keresahan, kerisauan dan tekanan hidup. Kajian semasa turut menunjukkan bahawa penghayatan ibadah secara konsisten membantu meningkatkan *spiritual well-being* serta daya tahan (*resilience*) remaja dalam menghadapi cabaran akademik, sosial, dan emosi. Masjid dengan aktiviti rohani yang tersusun dapat berfungsi sebagai ruang terapi spiritual yang menyediakan *inner peace* (ketenangan jiwa) dan *sense of purpose* (makna hidup).

Kajian menunjukkan bahawa aktiviti ibadah berasaskan masjid berfungsi sebagai terapi spiritual yang berkesan untuk remaja, dengan memberikan manfaat kepada kesihatan mental serta pembentukan akhlak. Solat secara signifikan menyumbang kepada ketenangan jiwa, kawalan emosi, dan peningkatan kesihatan mental dengan membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih berkesan (Kasim & Rahman, 2024). Kajian juga mengesahkan bahawa individu yang memahami dan mengamalkan ibadah mampu mengatasi masalah kehidupan serta cenderung memiliki kesihatan mental yang lebih baik, sekali gus menyokong pendekatan agama dalam menangani isu psikologi dan fizikal (Salleh et. al, 2022).

Organisasi remaja masjid memainkan peranan penting dalam meningkatkan pembangunan akhlak remaja melalui aktiviti keagamaan, yang menghasilkan peningkatan ketaatan kepada Allah, pembacaan al-Quran secara konsisten, peneladanan akhlak Rasulullah SAW, penghormatan kepada ibu bapa, serta pengembangan empati terhadap orang lain (Dapit Anggara & Tiyas Ferdiyan, 2022). Aktiviti masjid ini memberi pengaruh besar terhadap pembentukan akhlak dalam masyarakat, kerana remaja membina sikap tanggungjawab dan komitmen terhadap prinsip Islam melalui program keagamaan yang tersusun (Idris et. al, 2020).

b) Terapi Psikososial

Selain berperanan sebagai pusat ibadah, masjid juga berfungsi sebagai ruang sosial yang kondusif untuk membina hubungan sihat. Remaja yang aktif dalam program masjid mendapat peluang membina ukhuwah bersama rakan sebaya, sekaligus mengurangkan rasa kesunyian dan pengasingan sosial yang sering menjadi punca kemurungan. Bimbingan dan sokongan daripada imam, ustaz atau mentor komuniti memberikan model peranan positif yang dapat mengukuhkan moral serta keyakinan diri. Dari sudut psikologi sosial, masjid menyediakan jaringan sokongan (*support system*) yang berperanan sebagai faktor pelindung (*protective factor*) terhadap stres dan masalah kesihatan mental. Sokongan komuniti ini bukan sahaja mengukuhkan daya tahan psikologi, malah membentuk remaja yang lebih empati, berakhlak, dan bertanggungjawab.

Masjid berperanan penting sebagai pusat sosial yang menyokong kesejahteraan masyarakat, khususnya golongan remaja. Kajian menunjukkan bahawa masjid bukan sahaja berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai pusat perkhidmatan kesihatan dan pembangunan sosial yang dapat memperkukuh kesihatan fizikal dan mental masyarakat (Saifulamri et al., 2024). Program-program masjid seperti perkhidmatan kesihatan dan bantuan sosial terbukti dapat meningkatkan kesedaran sosial masyarakat serta mengurangkan isolasi sosial (Amanda

et al., 2024). Bagi remaja, penglibatan dalam organisasi remaja masjid memberikan kesan positif terhadap pembentukan akhlak dan karakter (Rahmadon, 2020). Remaja masjid melaksanakan pelbagai peranan sosial-keagamaan termasuk pendidikan, pembinaan generasi muda, dan aktiviti kemasyarakatan (Zulmaron et al., 2017). Aktiviti-aktiviti ini mewujudkan persekitaran yang kondusif untuk pembangunan tanggungjawab sosial dan nilai-nilai Islami, di samping menyediakan ruang bagi remaja untuk berkeaktiviti dan mengembangkan potensi diri secara berdikari.

c) Terapi Identiti

Remaja berada pada fasa kritikal pembentukan identiti, sebagaimana dijelaskan oleh Erikson dalam teori *identity vs. role confusion*. Masjid berpotensi menjadi platform penting bagi membantu remaja membina identiti Islam yang kukuh melalui penglibatan dalam program belia masjid, kepimpinan sukarelawan, dan aktiviti komuniti. Pengalaman ini memberikan remaja ruang untuk mempraktikkan nilai Islam, memupuk tanggungjawab sosial, serta mengelakkan mereka daripada mengalami krisis identiti yang boleh membawa kepada kekeliruan arah hidup. Dengan sokongan komuniti masjid, remaja bukan sahaja mengenal diri mereka sebagai Muslim yang berpegang teguh pada nilai agama, tetapi juga mampu berfungsi sebagai agen perubahan positif dalam masyarakat.

Zaman remaja merupakan fasa kritikal dalam pembentukan identiti, sejajar dengan peringkat identiti versus kekeliruan peranan menurut Erikson. Kajian menunjukkan bahawa ajaran Islam sangat relevan dengan pembangunan psikososial remaja, di mana pengamalan prinsip Islam membantu remaja menemui identiti mereka, manakala penyimpangan daripadanya boleh membawa kepada kekeliruan identiti (Izzartur Rusuli, 2022). Aktiviti remaja berasaskan masjid memberi pengaruh besar terhadap pembentukan akhlak masyarakat, kerana remaja melalui perubahan fizikal dan psikologi yang pesat pada peringkat ini (Rahmadon, 2020).

Aktiviti keagamaan memainkan peranan penting dalam membina akhlak remaja melalui bimbingan mental dan moral, pengajian agama, serta program pembangunan kemahiran (Amsa & Farhan, 2020). Organisasi remaja masjid menyediakan platform kepada remaja Muslim untuk membangunkan diri mereka melalui latihan kepimpinan dan program ekonomi kreatif, yang membolehkan mereka berkembang di bawah bimbingan jawatankuasa masjid sambil menyumbang kepada kemakmuran masjid (Aslati et al., 2018). Program berasaskan masjid ini berkesan dalam menyokong pembangunan identiti remaja dalam kerangka Islam, di samping memupuk keterlibatan komuniti dan pembentukan akhlak mulia.

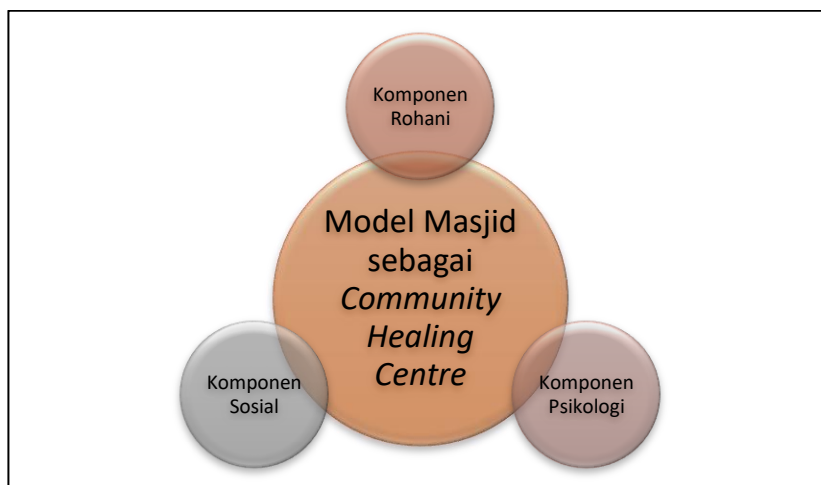
d) Terapi Emosi

Khutbah Jumaat, kuliah agama, dan sesi bimbingan rohani di masjid turut berfungsi sebagai bentuk terapi emosi. Remaja yang mendengar tazkirah atau bimbingan berasaskan al-Quran dan sunnah beroleh perspektif hidup yang lebih jelas, yang seterusnya membantu mereka mengurus emosi dengan lebih baik. Nasihat rohani berfungsi sebagai *cognitive reframing* – iaitu mengubah cara remaja menilai sesuatu masalah dengan perspektif yang lebih positif dan berlandaskan iman. Proses ini penting dalam mengurangkan keresahan, mengawal kemarahan, dan membina ketenangan jiwa dalam menghadapi cabaran kehidupan seharian.

Kajian menunjukkan bahawa bimbingan kerohanian Islam dan aktiviti keagamaan berfungsi sebagai terapi emosi yang berkesan untuk remaja. Bimbingan kerohanian Islam melalui kaedah *zikir* (mengingati Allah) terbukti membantu mengawal emosi dengan membolehkan individu menangani emosi negatif, mengawal tindak balas emosi, serta menstabilkan emosi bagi mengelakkan timbulnya masalah baharu akibat keadaan emosi yang tidak terkawal (Riza Umami et al., 2024). Pendekatan kaunseling berasaskan agama yang merangkumi pengajian al-Quran, solat Jumaat, dan aktiviti kerohanian dapat mengubah pelajar ke arah tingkah laku yang lebih positif, mengurangkan ponteng sekolah, menghapuskan tabiat merokok, serta mendorong rakan sebaya untuk saling mengingatkan tentang larangan agama (Indri Novionita Lena, 2018). Kaunseling Islam melalui terapi kesabaran turut berkesan membantu remaja mengurangkan dan mengawal emosi negatif dengan menggalakkan mereka mendekatkan diri kepada Allah, membina tabiat positif, serta melatih kesabaran melalui refleksi rohani (Ahmad Fauzi Nurrohman, 2024). Selain itu, terapi keagamaan khususnya amalan *zikir* dapat menimbulkan rasa tenang dan meningkatkan kesihatan mental, dengan tahap kefahaman agama yang lebih tinggi berkait rapat dengan keadaan kesihatan mental yang lebih baik (Yasipin Yasipin et al., 2020).

Model Cadangan: Masjid sebagai Community Healing Centre

Berdasarkan analisis konsep dan literatur, artikel ini mencadangkan satu model konseptual yang menempatkan masjid sebagai *Community Healing Centre* iaitu pusat pemulihan jiwa yang berfungsi secara holistik merangkumi dimensi rohani, psikologi dan sosial. Model ini bertujuan memperkukuh peranan masjid bukan sekadar sebagai ruang ritual keagamaan, tetapi juga sebagai institusi pembangunan insan yang responsif terhadap cabaran kesihatan mental remaja. Rajah 5 menunjukkan Model Masjid sebagai Community Healing Centre:



Rajah 5: Model Masjid sebagai Community Healing Centre

a) Komponen Rohani

Komponen rohani menekankan pengukuhan hubungan remaja dengan Allah SWT melalui ibadah dan pendidikan agama. Aktiviti seperti solat berjemaah, qiyamullail, bacaan al-Quran, majlis zikir, dan kuliah agama dapat menanamkan rasa tenang, yakin dan berpengharapan dalam jiwa remaja. Dari perspektif Psikologi Islam, aspek ini berfungsi sebagai proses

tazkiyah al-nafs yang menyucikan hati daripada sifat mazmumah serta mengisi jiwa dengan nilai mahmudah. Kesannya, remaja bukan sahaja bebas daripada tekanan emosi, malah lebih resilient dalam menghadapi ujian kehidupan.

Kajian menunjukkan bahawa pendidikan agama Islam memainkan peranan penting dalam pembangunan spiritual dan psikologi remaja. Zaman remaja merupakan fasa peralihan yang dicirikan oleh ketidakstabilan emosi, pergolakan psikologi, serta pelbagai cabaran perkembangan termasuk pertumbuhan fizikal, intelektual, moral, emosi, personaliti, sosial, dan keagamaan (Subur, 2017). Pendidikan agama Islam menangani cabaran-cabaran ini melalui komponen spiritual yang menyeluruh meliputi pendidikan iman, amalan ibadah, bimbingan akhlak, interaksi sosial, dan pendidikan kesihatan (Subur, 2017).

Aktiviti keagamaan seperti solat berjemaah, zikir (mengingati Allah), dan pengajian agama membantu remaja mengatasi stres, keresahan, dan kemurungan di samping membentuk perkembangan watak mental dan emosi yang sihat (Hidayah & Yusuf, 2025). Dari perspektif psikologi Islam, manusia memiliki fitrah beragama (*hanifan musliman*) yang dapat dikembangkan melalui pendidikan dan bimbingan agama yang tepat (Hasnahwati, 2020). Psikologi agama berfungsi sebagai daya pencegah terhadap masalah dan konflik remaja melalui psikoterapi berasaskan agama, dengan sokongan ibu bapa, sekolah, dan persekitaran komuniti yang amat penting untuk membangunkan kesedaran beragama yang matang (Yuhani`ah, 2021).

b) Komponen Psikologi

Masjid juga berperanan menyediakan sokongan psikologi melalui bimbingan kaunseling Islam, sesi perkongsian pengalaman, serta sokongan komuniti. Kaunseling Islam yang berteraskan al-Quran dan sunnah mampu membantu remaja mengurus emosi, mengatasi keresahan dan membina pemikiran yang lebih rasional. Selain itu, jaringan sokongan sosial daripada rakan sebaya, imam dan ustaz menjadi faktor pelindung (*protective factor*) terhadap gejala kemurungan dan pengasingan diri. Komponen ini memperlihatkan masjid sebagai pusat intervensi psikologi komuniti yang mampu melengkapkan peranan institusi kaunseling formal.

Kajian menunjukkan bahawa masjid memainkan peranan penting dalam menyediakan sokongan psikologi kepada remaja melalui kaunseling Islam dan intervensi berasaskan komuniti. Program latihan kaunseling rakan sebaya dalam kumpulan remaja masjid terbukti berkesan dalam membangunkan kompetensi kaunseling dalam kalangan remaja, walaupun terdapat beberapa cabaran dalam mengenal pasti masalah semasa sesi praktikal (Ratna Sari & M. Saleh, 2021). Kaunseling Islam berfungsi sebagai intervensi utama dalam mencegah dan menangani tingkah laku berisiko dalam kalangan remaja di persekitaran pendidikan agama (Rozikan, 2018). Pengintegrasian nilai-nilai Islam dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja dengan ketara, di mana spiritualiti dan agama memberi kesan positif terhadap hasil kesihatan mental (Nova Setyawan et al., 2025). Program pendidikan komuniti di masjid turut berjaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang konsep kesihatan mental dari perspektif Islam, sekali gus menunjukkan impak positif terhadap kumpulan remaja masjid melalui pendekatan kaunseling yang terstruktur dan bahan pendidikan yang disediakan (Z. Arifin et al., 2022).

c) Komponen Sosial

Remaja memerlukan ruang interaksi sosial yang sihat untuk mengelakkan keterasingan dan pengaruh negatif luar. Melalui aktiviti belia di masjid seperti sukan sunnah, gotong-royong, khidmat sukarelawan, dan program kepimpinan, remaja dapat membina jati diri, disiplin, serta semangat kebersamaan. Aktiviti ini juga memberi peluang kepada remaja untuk mempraktikkan nilai ukhuwah, empati dan tanggungjawab sosial, sekaligus menjadikan masjid pusat integrasi sosial yang membina komuniti mesra belia.

Aktiviti remaja berasaskan masjid memainkan peranan penting dalam pembentukan akhlak dan pencegahan kenakalan juvana dalam kalangan remaja. Kajian menunjukkan bahawa organisasi remaja masjid memberi pengaruh besar terhadap pembentukan moral dalam masyarakat, kerana remaja sedang melalui perubahan fizikal dan psikologi yang pesat pada peringkat perkembangan ini (Rahmadon, 2020). Aktiviti-aktiviti ini berkesan menangani kenakalan juvana dengan melibatkan remaja dalam program keagamaan, khidmat masyarakat, penjagaan anak yatim, dan sambutan perayaan Islam, yang secara beransur-ansur mengarah kepada pembentukan tingkah laku positif (Muthoharoh et al., 2022).

Program remaja masjid menyediakan pembangunan yang menyeluruh melalui bimbingan mental dan moral, pengajian agama, motivasi, serta latihan kemahiran sama ada *soft skills* mahupun *hard skills* (Amsa & Farhan, 2020). Pendekatan pemberdayaan ini menumpukan kepada pembangunan akhlak mulia dan nilai-nilai al-Quran melalui program berasaskan masjid yang menggalakkan remaja mengembangkan bakat serta kreativiti di bawah penyeliaan jawatankuasa masjid (Aslati et al., 2018). Organisasi ini berfungsi sebagai entiti autonomi yang mampu merancang program, membentuk struktur organisasi, dan memilih kepimpinan sambil mengekalkan keselarasan dengan aktiviti masjid, sekali gus mewujudkan kesan pengukuhan komuniti yang sinergistik.

PENUTUP

Secara keseluruhannya, artikel ini menegaskan bahawa masjid bukan hanya berfungsi sebagai tempat pelaksanaan ritual ibadah, tetapi mempunyai potensi besar sebagai pusat terapi psikologi yang menyeluruh untuk kesejahteraan remaja. Dalam menghadapi krisis kesihatan mental yang semakin meruncing, masjid mampu menawarkan pendekatan alternatif yang holistik melalui integrasi terapi spiritual, psikososial, identiti dan emosi. Dengan menyediakan ruang ibadah yang mendekatkan jiwa kepada Allah, bimbingan kaunseling Islam, sokongan komuniti serta aktiviti belia yang membina jati diri, masjid berperanan sebagai *Community Healing Centre* yang inklusif dan mesra remaja.

Transformasi ummah bermula daripada pembinaan generasi muda yang sihat jiwanya, mantap imannya, serta kukuh identitinya. Oleh itu, usaha memperkasakan peranan masjid dalam menangani cabaran kesihatan mental remaja bukan sahaja relevan dengan tuntutan semasa, tetapi juga selari dengan visi Islam dalam melahirkan masyarakat seimbang dari segi spiritual, psikologi dan sosial. Dengan menjadikan masjid sebagai pusat pemulihan jiwa remaja, umat Islam berpotensi melahirkan generasi resilient yang berakhlak mulia, memiliki kekuatan emosi, serta mampu menjadi agen transformasi ummah yang cemerlang.

RUJUKAN

- Abas, N., & Yusof, M. (2025). Kemudahan Prasarana dan Peranan dalam Mengimarahkan Masjid: Kajian di Daerah Kuala Langat, Selangor: (Infrastructure Facilities and Their Role in Enlivening Mosques: A Study in The District Of Kuala Langat, Selangor). *International Journal of Mosque, Zakat and Waqaf Management (Al-Mimbar)*, 5(1), 15-28.
- Abd Malek, N. S. A., Raop, N. A., & Hassan, M. S. (2020). Peranan kesihatan mental sebagai moderator terhadap kecenderungan bunuh diri. *Jurnal Sains Sosial*, 5(1), 87-99.
- Abu-Ras, W., Aboul-Enein, B. H., Almoayad, F., Benajiba, N., & Dodge, E. (2024). Mosques and public health promotion: a scoping review of faith-driven health interventions. *Health Education & Behavior*, 51(5), 677-690.
- Al-Asyhar, T. (2024). Dimensi Holistik Psikologi Sufi: Studi Perbandingan Psikologi Mainstream: The Holistic Dimension of Sufi Psychology: A Comparative Study with Mainstream Psychology. *Jurnal Bimas Islam*, 17(2), 247-278.
- Aldi, M. S., Asyham, D. A., Kesuma, B. A., & Suryani, I. (2023). Peserta Didik Dan Tazkiyah. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 9(2), 4296-4303.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188-194.
- Agustiani, H. (2006). Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. Bandung: Refika Aditama.
- Amalia, M. (2016). Pendekatan Psikologi dalam Kajian Islam. *El-Furqania: Jurnal Ushuluddin dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, 2(02), 209-225.
- Basri, J. (2018). Masjid sebagai pusat pendidikan masyarakat. *Jurnal Naratas*, 1(1), 22-28.
- Fatma, K., & Aisyah, D. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 1-7.
- Fathurrahman, F. (2015). Masjid sebagai Pusat Pendidikan Islam Masa Klasik. *Kreatif: Jurnal Pemikiran Pendidikan Agama Islam*, 13(1), 18-29.
- Fauzi, A. (2006). Masjid Sebagai Pusat Pembinaan Remaja. *Al Qalam*, 23(2), 318-332.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26-33.
- Hasmiansyah, R., Fauzan, A., & Samsudin, M. (2021). Analisis pemikiran psikologi islam (studi terhadap konsep psikologi islam dalam pandangan hasan langgulung). *Jurnal Diversita*, 7(1), 63-71.
- Hasan, A. B. P., & Tamam, A. M. (2018). The implementation of mental health concept by Imam Al-Ghazali in Islamic counseling guidance. *Journal of Strategic and Global Studies*, 1(1), 1.
- Idris, M., Mohd, B., Azman, S., & Shahrudin, B. (2020). Kajian Terhadap Aktiviti-Aktiviti Di Masjid Al-Hasanah Bandar Baru Bangi Ke Arah" Masjid Mesra Remaja.
- Ismail, N., Azizan, N. I., Zin, S. M. M., Senin, N., Kari, D. N. P. M., & Karim, F. M. (2024). Integrasi Model Biopsikososial-spiritual dan Kaunseling Islam Ke Arah Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Muslim Era Digital. *Human Sustainability Procedia*, 4(2), 9-20.
- Jais, S. M., Mohaiyuddin, N., Bistamam, M. N., Arip, M. A. S. M., & Othman, M. K. (2024). Adolescent mental health interventions: A review of psychological and an Islamic approach. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(1), 50-61.
- Jamaludin, L., Johari, K. S. K., & Amat, S. (2018). Keperluan Intervensi Kaunseling Berasaskan Pendekatan Terapi Bermain Adlerian Terhadap Kesejahteraan Kendiri

- Holistik Kanak-Kanak Mangsa Pengabaian: Satu Kajian Kes. *e-BANGI*, 13(3), 104-118.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1 (1), 243–256.
- Jimatul Rizki, N. (2022). Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, dan Penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153-172.
- Johari, M. F., Kamsani, S. R., & Abdul Ghani, M. (2022). Tingkah laku mencederakan diri sendiri dalam kalangan remaja: Satu kajian konseptual. *Jurnal Pembangunan Sosial (JPS)*, 25, 217-238.
- Kadir, N. B. Y. A., Johan, D., Aun, N. S. M., & Ibrahim, N. (2018). Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam kalangan Remaja di Malaysia (The prevalence of depression and suicide attempts among adolescents in Malaysia). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(4).
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Zahrah, S. A. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., & Firdausia, I. S. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77-87.
- Kasim, T. S. A. T., Ahmad, S. S., & Rahman, S. M. H. S. A. (2024). Psikoterapi Tasawuf dan Peranannya dalam Pengurusan Emosi Pelajar: Sufi Psychotherapy and Its Role in Managing Students' Emotions. *Journal of Islamic Educational Research*, 10(1), 62-69.
- Lestari, N. A. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental dalam Perkembangan Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(2).
- Mahessa, A., Zakir, Z. L., Dayati, R., Pratiwi, Y., & Wismanto, W. (2024). Revitalisasi fungsi sosial masjid: Menjadikannya sebagai pusat pelayanan kesehatan di lingkungan masyarakat. *Moral: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 1(4), 216-232.
- Mayasari, R. (2013). Islam dan psikoterapi. *Al-Munzir*, (2).
- Masyhuri, M. (2012). Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental. *An-Nida'*, 37(2), 95-102.
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12 (2), 180–192.
- Mujib, A. (2005). Pengembangan psikologi Islam melalui pendekatan studi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 17-32.
- Nasir, M. A. M., Yusoff, A. M. M., Faudzi, F. N. M., Ali, N. A. T. M., & Ismail, S. (2024). Model Kesihatan Mental Remaja Luar Bandar Di Malaysia: (A Mental Health Model for Rural Adolescents in Malaysia). *Jurnal Pembangunan Sosial*, 27, 185-216.
- Nazim, A. M. (2015). Pendekatan psikologi dakwah dalam menangani remaja berisiko: fokus pendekatan bimbingan jiwa. *Jurnal Hadhari*, 7(2), 63-73.
- Pauzi, H. M., & Noh, N. A. (2022). Isu dan Literasi Kesehatan Mental dalam kalangan Remaja. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(8), e001688-e001688.
- Rizal, A. (2022). Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Dalam Permasalahan Masyarakat Modern. *Jurnal Al-Aqidah*, 14(2), 120-128.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori erick erikson dengan konsep islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75-89.

- Saifulamri, M. I. D., Khir, M. H. M., Yatin, S. F. M., & Jali, J. M. (2024). Menyingkap Sejarah Penubuhan Masjid Saujana Utama, Sungai Buloh, Daerah Kuala Selangor. *Jurnal Kajian Lisan Malaysia*, 2(3), 93-108.
- Samsudin, S., Ismail, R., Daud, S. N. M., & Yahya, S. (2024). The prevalence and underlying factors of mental health disorders in Malaysian youth. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15, 100706.
- Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2022). Mengatasi Masalah Kesihatan Mental Melalui Pendekatan Psiko Spiritual. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7(47), 601-615.
- Syafangat, M., & Tasrif, M. (2024). Konsep Tazkiyat Al-Nafs Dalam Al-Quran (Perspektif Tafsir Maqā'idi). *At-Tafasir: Journal of Quranic Studies and Contextual Tafsir*, 1(1), 88-102.
- Tamuri, A. H. (2021). Konsep Dan Pelaksanaan Fungsi Masjid Dalam Memartabatkan Masyarakat:(The Concept And The Implementation Of The Role Of Masjid In Elevating The Society). *International Journal of Mosque, Zakat And Waqaf Management (Al-Mimbar)*, 1-12.
- World Health Organization. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wil, N. C., & Othman, N. (2021). Tahap resilien dan kesihatan mental individu di era pandemik COVID-19: Satu kajian empirikal dalam kalangan remaja di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(9), 26-34.
- Zulkipli, S. N., Suliaman, I., Abidin, M. S. Z., Anas, N., Ahmat, A. C., & Mohamad, M. A. (2023). Kemurungan remaja dan kaedah menanganinya menurut perspektif islam. *Journal Islamic Philanthropy and Social Finance*, 5(2), 85-98.