

## **Keberkesanan Ruang Terapi Minda Alunan Al-Quran Dengan Bunyian Alam Tabie Di Sekolah-sekolah Untuk Mengurangkan Masalah Kesihatan Mental Dalam Kalangan Remaja**

Alifah Maisarah Binti Halim, Nurin Safwani Binti Abdul Rahim, Mohd Zamrus Bin Mohd Ali<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kumpulan Penyelidikan Q-Science, Kolej GENIUS Insan, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800, Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia

\*Corresponding author: [alifahmaisarah@raudah.usim.edu.my](mailto:alifahmaisarah@raudah.usim.edu.my),  
[mailto:nynafarhanna13@gmail.com](mailto:mailto:nynafarhanna13@gmail.com), [safwani154@gmail.com](mailto:safwani154@gmail.com), [zamrus@usim.edu.my](mailto:zamrus@usim.edu.my)

### **ABSTRAK**

Kesihatan mental dalam kalangan remaja di Malaysia semakin menunjukkan peningkatan . Hasil kajian oleh bahagian Kesihatan dan Mobiliti Kebangsaan pada tahun 2017 menunjukkan 1 nisbah 5 orang remaja antara 13 tahun hingga 17 tahun mengalami kemurungan, dua nisbah lima orang mengalami keresahan dan satu nisbah sepuluh mengalami tekanan perasaan. Banyak kaedah penyelesaian dan cara mengurangkan kesihatan mental ini diketengahkan seperti sesi kaunseling, beriadah atau sibukkan diri dengan aktiviti-aktiviti luar bersama keluarga atau rakan-rakan. Kajian ini mencadangkan penggunaan alunan ayat al-Quran yang digabungkan dengan bunyian alam tabie seperti ombak, hujan, sungai dan unggas sebagai alternatif kepada kaedah-kaedah lain dengan alat bantuan pandang dengar 3D iaitu *virtual reality* (VR). Kajian juga mencadangkan agar penggunaannya diletakkan di ruangan atau bilik khas di sekolah-sekolah menengah khususnya untuk memberi keselesaan kepada remaja sekolah yang mengalami masalah kesihatan mental. Berdasarkan kajian soal selidik dan temubual, maklumat yang diketengahkan kelak akan memberi fokus kepada keberkesanan dan penerimaan kaedah ini oleh kumpulan sasaran dalam mengurangkan masalah kesihatan mental yang dihadapi. Dapatan utama menjangkakan kaedah ini membantu mengurangkan risiko yang lebih teruk kepada remaja yang bermasalah serta mampu menarik minat mereka untuk hadir ke sekolah. Kesimpulan yang diperolehi menunjukkan bahawa bacaan al-Quran mampu mengurangkan tekanan perasaan serta masalah kesihatan mental yang lain dan keutamaan harus diberikan bagaimana bacaan al-Quran itu dihayati kerana ia memberikan impak yang lebih positif.

**Kata kunci:** kesihatan mental, terapi minda, remaja sekolah, alunan al-Quran.

The Effectiveness of Providing Space In Applying Mind Therapy Of Quranic Recitation with Natural Sounds in Schools to Reduce Mental Health Problems Among Teenagers.

### **Abstract**

Mental health among teenagers in Malaysia is arise increasingly. The results of a study by the National Health and Mobility division in 2017 showed that one ratio of five teenagers between 13 years to 17 years suffered from depression, two ratio of five people experienced anxiety and one ratio of ten people experienced emotional stress. Many methods of solutions and ways to reduce mental health cases have been emphasized such as counselling sessions, recreation or

keeping busy with outdoor activities together with family or friends. This study suggests the application of Quranic recitation combined with sound of nature such as waves, rain, rivers and poultry as an alternative to other methods with 3D audio visual aids namely virtual reality (VR). This study also suggest that its application should be placed in a special space or room at the secondary school in particular to provide comfort for school teenagers whose suffering from mental health problems. Based on the study of questionnaires and interviews, the information presented later will focus on the effectiveness and acceptance of this method by the target group in reducing the mental health problems encountered. The main findings expect this method will help to reduce the greater risk of problematic teenagers and will be able to attract their interest to attend school. The conclusions indicates that the recitation of the al-Quran is able to reduce emotional stress as well as other mental health problems and priority should be given on how to live by such recitation of al-Quran because it gives more positive impact towards mental health.

Keywords: mental health, mind therapy, school teenagers, al-Quran recitation.

## **Pengenalan**

Pelbagai isu kesihatan mental di Malaysia saban hari diperkatakan oleh masyarakat sama ada di media mahu pun diperbahas oleh ahli akademik di peringkat nasional mahupun antarabangsa. Perbincangan ini berkaitan dengan persoalan takrifan kesihatan mental, punca, kekerapan berlaku, kaedah rawatan, statistik peningkatan kes, pembabitan golongan muda dan tua mahu pun kanak-kanak serta remaja. Laporan berkaitan isu ini yang melibatkan golongan remaja sekolah kerap mendapat liputan di akhbar mahupun persidangan seperti isu kesihatan mental remaja (Harian Metro, 2018), isu kewajaran saring tahap kesihatan mental remaja (Berita Harian, 2019), isu tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar institut pengajian tinggi (Sohana Abdul Hamid, 2019), isu Masalah mental bermula dari rumah (Malaysiakini, 2019) dan terkini penglibatan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) untuk menjalankan kajian tahap kesihatan mental pelajar

Menurut Zsuzsanna Jakab, Pengarah Pertubuhan Kesihatan Sedunia bagi negara-negara Eropah (2011), beliau telah meletakkan definisi kesihatan sebagai suatu keadaan yang melibatkan fizikal, mental dan kehidupan sosial yang sejahtera bukan sahaja meliputi penyakit bahkan bebas dari sebarang ketidakupayaan seseorang. Menurut Polisi Kesihatan Mental Malaysia, Kesihatan Mental merujuk kepada keupayaan individu, kumpulan dan juga persekitaran untuk berinteraksi di antara satu sama lain bagi menjana perasaan sejahtera dan fungsi yang optima. Ia meliputi penggunaan kebolehan kognitif iaitu intelek, afektif iaitu emosi dan perhubungan dalam mencapai matlamat individu dan kumpulan yang konsisten dengan keadilan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020).

## **Terapi Minda Dan Kesihatan Mental**

Senario yang berlaku ini membimbangkan banyak pihak serta memberikan cabaran dalam menampikan imej remaja Malaysia di peringkat antarabangsa. Isu ini secara tidak langsung wajar diberi perhatian serius oleh pihak sekolah. Sudah sampai masanya pihak sekolah bukan hanya melihat ranking pencapaian akademik pelajar tetapi turut menyelesaikan peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar di sekolah. Pengurusan sekolah perlu mendapatkan sokongan dan kerjasama Jabatan Pendidikan Negeri (JPN), Pejabat Pendidikan Daerah (PPD), Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) dan agensi-agensi lain untuk mengambil inisiatif dengan mewujudkan ruang khas di sekolah masing-masing sebagaimana keperluan prasarana Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) yang lain iaitu bilik sumber, bilik ko-kurikulum, surau, makmal, padang dan kantin sekolah. Sememangnya majoriti sekolah di Malaysia sama ada sekolah bandar atau luar bandar telah menyediakan kemudahan asas untuk memastikan keselesaan pelajar. Ini termasuk dalam strategi Kementerian Pendidikan Malaysia untuk memberi keutamaan kepada kualiti pengajaran dan pembelajaran, akses kepada maklumat yang boleh dipercayai dan bermakna, kebertanggungjawaban dan ketelusan, serta persekitaran dan pembelajaran yang sesuai (PPPM 2013-2025). Kelengkapan fasiliti sekolah sangat penting sebagai pemangkin kemenjadian pelajar yang berdisiplin dan berupaya meningkatkan prestasi akademik mereka. Dengan wujudnya ruang khas ini, pihak sekolah sekurang-kurangnya mampu memberi keselesaan serta suasana yang kondusif kepada pelajar sepanjang sesi terapi dilaksanakan.

Selain itu pihak sekolah bukan sahaja menyediakan ruang khusus malahan kaedah rawatannya juga wajib diambilkira antara cadangannya ialah dengan menggunakan sumber wahyu iaitu bacaan al-Quran yang digabungkan dengan bunyian alam tabie seperti desiran ombak, hujan, unggas, bunyian burung dan air sungai yang mengalir. Keadaan ini memperlihatkan pengaruh al-Quran sebagai al-Syifa' iaitu penawar dan penyembuh sebagaimana yang dinukilkan dalam surah al-Isra' ayat 82, surah Yunus ayat 57, surah Fussilat ayat 44.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

“Wahai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pengajaran daripada Tuhanmu dan penyembuh (penyakit) yang berada di dalam dada-dada manusia”. (Yunus: 57)

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢

“Dan kami (Allah) turunkan al-Quran yang padanya ada (ayat) penyembuh penyakit (fizikal) dan kerahmatan (kerohanian) bagi orang yang beriman.” (al-Isra': 82)

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ

“ Katakanlah al-Quran itu adalah petunjuk dan penyembuh penyakit bagi orang yang beriman”  
(Fussilat: 44)

Begitu juga hadith Rasulullah SAW yang turut membawa kisah bahawa penyembuhan boleh berlaku dengan menggunakan ayat al-Quran sebagaimana mafhum hadith peristiwa yang pernah berlaku apabila sahabat Nabi iaitu Abi Sa'id al-Khudri yang telah membacakan surah al-Fatihah dengan tujuan membantu merawat seorang ketua kabilah yang telah disengat binatang berbisa. Dengan keyakinan tersebut serta keizinan daripada Allah SWT, ketua kabilah tersebut sembuh dari kesakitan. Nabi SAW mengakui apa yang dibacakan dan dilakukan oleh Abi Sa'id al-Khudri tersebut sehingga Baginda Nabi mengungkapkan “Bagaimana kamu tahu bahawa al-Fatihah itu ubat (penawar)?” Hadith ini merupakan hadith Sahih Bukhari Muslim. Dalam situasi yang lain, Nabi SAW pernah ditimpa kesakitan dan baginda akan membacakan al-Muawwizat bagi merawat kesakitan tersebut. Daripada Aisyah RA “Bahawasanya Rasulullah SAW apabila sakit baginda membaca sendiri Al-Muawwizat (Surah Al-Ikhlash, Surah Al-Falaq dan Surah An-Naas), kemudian meniup padanya. Dan apabila rasa sakitnya bertambah aku yang membacanya kemudian aku usapkan ke tangannya mengharap keberkahan dari surah-surah tersebut.” Hadis riwayat al-Bukhari.

Sementara itu, pasukan penyelidikan dari University of Sussex yang diketuai oleh Dr Cassandra Gould van Praag (2017) menyatakan bahawa gabungan seni dan sains telah membantu manusia mencapai kesan positif dalam mengatasi masalah tekanan perasaan. *“We are all familiar with the feeling of relaxation and 'switching-off' which comes from a walk in the countryside, and now we have evidence from the brain and the body which helps us understand this effect. This has been an exciting collaboration between artists and scientists, and it has produced results which may have a real-world impact, particularly for people who are experiencing high levels of stress.”*

Jelas beliau lagi bahawa memainkan bunyian alam tabie seperti bunyi tiupan angin, turut memberi kesan kepada sistem nervous yang mana ia akan memberi ketengan minda individu. Tambahnya lagi:

*“The gentle burbling of a brook, or the sound of the wind in the trees can physically change our mind and bodily systems, helping us to relax. New research explains how, for the first time.*

“

Hal yang demikian kesepaduan antara alunan bacaan al-Quran sebagai al-Syifa' dengan bunyian alam telah pun dipraktikkan dalam beberapa rakaman youtube. Antaranya ialah gabungan bacaan surah al-A'la dengan bunyian hujan, bacaan surah al-Kahfi gabungan bunyian ombak, bacaan ayat al-Kursi dengan aliran sungai, juzuk 30 dengan bunyian hujan, bacaan surah al-Baqarah dengan bunyian kicaun burung dan aliran sungai dan banyak lagi. (lihat lampiran 1).

Sebagaimana saranan yang dinyatakan, seseorang itu digalakkan untuk melihat dan mendengar sendiri ayat al-Quran serta bunyian alam tabie untuk mendapatkan kesan yang lebih mendalam kepada ketenangan minda. Justeru itu kajian mencadangkan penggunaan Virtual Reality (VR) yang menggabungkan kedua-dua elemen tersebut. Ia dilaksanakan dengan kombinasi teknologi yang digunakan untuk menayangkan imej dan individu boleh berinteraksi dengan persekitaran tersebut. Gambaran ruang tiga dimensi yang seakan realistik dapat membawa pengguna seolah berada dalam alam sebenar seperti dalam imej yang dipancarkan. Ini adalah merupakan ciri utama fungsi VR (lihat lampiran 2). Dengan bantuan peralatan ini dijangka dapat memberi kesan yang positif kepada ketenangan minda sambil mendengar alunan bacaan ayat-ayat al-Quran disamping berinteraksi dengan alam. Dalam penyelidikan yang dilakukan oleh Saranya Ramakrishnan (2018) yang bertajuk *Application of Virtual Reality in Healthcare* beliau menegaskan bahawa penggunaan VR mempunyai banyak potensi dalam bidang penjagaan kesihatan. Teknologi VR dapat digunakan untuk mendiagnosis, merancang dan memulihkan orang yang mengalami masalah seperti kemurungan, autisme, fobia dan ketagihan begitu juga terapi Cognitive Behavior Therapy dan Eye Movement Desensitization. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah sesi kaunseling untuk pesakit di mana ahli terapi membantu pesakit memahami dan mengubah bagaimana mereka berfikir akibat trauma yang dialami. Kajian ini turut dilakukan oleh Anitha S. Pillai dan Prabha Susy Mathew (2019) yang bertajuk *Impact of Virtual Reality in Healthcare: A Review*.

Wajar ditingkatkan bahawa penggunaan VR harus mendapat kelulusan dan mematuhi tatacara pemakaian yang betul selain mengawal tempoh masa sekitar 20-30 sahaja untuk mengelakkan implikasi mata dan sebagainya. (Virtual Reality Health & Safety Usage Guide, 2020).

### **Kesimpulan.**

Kaedah penyelesaian dan cara mengurangkan masalah kesihatan mental ini hanyalah sebahagian cadangan selain sesi kaunseling yang sudah pun dipraktikkan di sekolah-sekolah. Kajian mengharapkan penggunaan alunan ayat al-Quran yang digabungkan

dengan bunyian alam tabie seperti ombak, hujan, sungai dan unggas dapat dijadikan alternatif dengan alat bantuan pandang dengar 3D iaitu *virtual reality* (VR). Cadangan penempatan lokasi adalah atas budi bicara pihak sekolah namun sebaiknya ia memberi keselesaan dan selamat digunakan oleh remaja sekolah yang mengalami masalah kesihatan mental. Kajian akan datang mengharapkan agar penggunaan VR ini dapat diperluas ke peringkat kementerian kesihatan bagi mengatasi masalah dalam kalangan golongan dewasa. Agensi dan industri di Malaysia yang mahir dalam bidang berkaitan disaran menjadi pengeluar tempatan yang memasarkan alat VR ini agar kos pembelian dapat dikurangkan.

### **Rujukan**

Anitha S. Pillai, Prabha Susy Mathew (2019), *Impact of Virtual Reality in Healthcare: A Review*. Hindustan Institute of Technology and Science, India & Bishop Cottons Women's Christian College, India.

M. Hanafi M. Yasin, Hasnah Toran, M. Mokhtar Tahar, Safani Bari, S. N. Nadirah Ibrahim & Rozniza Zaharudin (2013). Bilik Darjah Pendidikan Khas Pada Masa Kini Dan Kekangannya Terhadap Proses Pengajaran, *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, (8), 1–9.

Sohana Abdul Hamid (2019), Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi: Kajian Literasi Mental Health Level Among Student Institute Of Higher Education: Literacy Study.e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan, KUIS.329-336.

Intan Nurhaila M. Safari, Norlija Kassim, N. Falihin Iskandar, M. Haazik M. & M. Yusof H. Abdullah (2011). Tahap Pengetahuan Mengenai Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA) : Kajian Kes di UKM, Bangi. *Jurnal Personalita Pelajar*, (14), 37-44.

Masalah kesihatan mental remaja. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada 9 November 2020. <http://www.myhealth.gov.my/masalah-kesihatan-mental-remaja/>

Halina Mohd Noor (2019, Oktober 22). *Saring tahap kesihatan mental remaja*, *Berita Harian*. Dimuat turun daripada <https://www.bharian.com.my/wanita/keluarga/2019/10/620330/saring-tahap-kesihatan->

mental-remaja

Intan Mas Ayu Shahimi (2018, September 28). *Kesihatan mental remaja, Harian Metro*. Dimuat turun daripada <https://www.hmetro.com.my/hati/2018/09/381316/kesihatan-mental-remaja>

Zsuzsanna Jakab (2011), Designing the road to better health and well-being in Europe at the 14th European Health Forum Gastein, Bad Hofgastein, Austria. [PowerPoint slides]. Dicapai Dimuat turun daripada [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/152184/RD\\_Dastein\\_speech\\_wellbeing\\_07Oct.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf)

Nur Ifarna Nasreen Anvardeen (2019, Oktober 1) *Masalah mental bermula dari rumah*. Dimuat turun daripada <https://www.malaysiakini.com/news/493957>

Rahimah Abdullah (2018, Oktober 9). *Masalah mental kalangan remaja membimbangkan – kajian*. Dimuat turun daripada <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/masalah-mental-kalangan-remaja-membimbangkan-kajian-187766>

Editor Sinar Harian (2020, Julai 26). *KKM, KPM kaji tahap kesihatan mental pelajar*. Dimuat turun daripada <https://www.sinarharian.com.my/article/94094/BERITA/Nasional/KKM-KPM-kaji-tahap-kesihatan-mental-pelajar>

Kementerian Pendidikan Malaysia (2013). *Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia*. Dimuat turun daripada <https://www.moe.gov.my/menumedia/media-cetak/penerbitan/1813-pppm-2013-2025/file>

Zulkifli Bin Mohamad Al-Bakri (2016). *Irsyad Al-Fatwa Ke-125: Hukum Meruqyah Non-Muslim Dan Sebaliknya*. Dimuat turun daripada <https://muftiwp.gov.my/artikel/irsyad-fatwa/irsyad-fatwa-umum/1240-irsyad-al-fatwa-ke-125-hukum-meruqyah-non-muslim-dan-sebaliknya>

Gould van Praag, C., Garfinkel, S., Sparasci, O. et al. (2017). Mind-wandering and alterations

THE 8<sup>th</sup> INTERNATIONAL PROPHETIC CONFERENCE (SWAN 2022)

to default mode network connectivity when listening to naturalistic versus artificial sounds.

Sci Rep 7, 45273. Dimuat turun daripada <https://doi.org/10.1038/srep45273>

Saranya Ramakrishnan (2018, Disember), Application of Virtual Reality in Healthcare

Conference, Denver, CO. Dimuat turun daripada

[https://www.researchgate.net/publication/329482727\\_Application\\_of\\_Virtual\\_Reality\\_in\\_Healthcare?fbclid=IwAR18wGKPDBjJ6odZ4W07sDYnqHg4\\_43338PVu8tJH4h6EWOL0IVVi\\_dG\\_6FI#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/329482727_Application_of_Virtual_Reality_in_Healthcare?fbclid=IwAR18wGKPDBjJ6odZ4W07sDYnqHg4_43338PVu8tJH4h6EWOL0IVVi_dG_6FI#fullTextFileContent)

Dokumen WHO 1949-1961. Dimuat turun daripada

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37811/WHO-Mental-Health-1949-1961-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Virtual Reality Health & Safety Usage Guide Dimuat turun daripada

<https://www.classvr.com/health-and-safety/>

## Lampiran 1

Senarai pautan gabungan ayat al-Quran dan bunyian burung dan aliran sungai

<https://www.youtube.com/watch?v=3dy6FcEpeVg>

<https://www.youtube.com/watch?v=kxOTaRVae5g>

Senarai pautan gabungan ayat al-Quran dan desiran ombak

<https://www.youtube.com/watch?v=spefhtyVtpA>

Senarai pautan gabungan ayat al-Quran dan bunyian hujan

<https://www.youtube.com/watch?v=pIDBo0C4r8I>

[https://www.youtube.com/watch?v=WM\\_FuQAHBPg](https://www.youtube.com/watch?v=WM_FuQAHBPg)

senarai juzuk 30 gabungan dengan bunyian hujan

[https://www.youtube.com/watch?v=CzB\\_au75Px8](https://www.youtube.com/watch?v=CzB_au75Px8)

Senarai pautan gabungan ayat al-Quran dan bunyi hujan disertai guruh

<https://www.youtube.com/watch?v=BxAvwLrtVRU>



Senarai pautan bunyian alam tabie sahaja:

<https://www.youtube.com/watch?v=hlWiI4xVXKY>

## Lampiran 2



Gambar 1. Penggunaan VR dalam sains kesihatan



Gambar 1.2. Penggunaan VR dalam sains kesihatan



Gambar 2. Penggunaan VR dalam bilik darjah

---