

MAJLIS ILMU 2024

مناعتي بحالامينتل

MENANGANI GEJALA MENTAL

سمبوتن قرايان هاري كهوتراءن  
بكاوه دولي يعمها مليا قادك سري بكندا سلطان دان يعقد قرتوان  
نكارا بروني دارالسلام ك-٧٨ تاهون

Seminar Majlis Ilmu





# مناغني نجالامينتل

## MENANGANI GEJALA MENTAL

سمبوتن قرايائن هاري كقوتراءن  
كباوه دولي يثمها مليا قادك سري بكندا سلطان دان يثد قرتوان  
نكارا بروني دارالسلام ك - ٧٨ تاهون

**Seminar Majlis Ilmu**

*Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda  
Sultan Haji Hassanah Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah ibni  
Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien Sa'adul Khairi Waddien,  
Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam*





*Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda  
Raja Isteri Pengiran Anak Hajah Saleha binti  
Al-Marhum Pengiran Pemancha Pengiran Anak Haji Mohamed Alam*

*Darjah Kerabat Mahkota Brunei (D.K.M.B.), Darjah Kerabat Laila Utama Yang Amat Dihormati (D.K.),  
Darjah Utama Seri Mahkota Negara (D.M.N.) (Malaysia), Knight Grand Cross (First Class) of The Most Illustrious Order  
of Chula Chom Klao (Thailand), Member of the Royal Order of The Seraphim (Sweden),  
The Bejewelled Grand Cordon of Renaissance (Jordan), Grand Cross of the Netherlands (Netherlands),  
Bintang Mahaputera Adipurna (Republik Indonesia), Grand Order of Mugunghwa (Republik Korea),  
The Order of Princess Olha, First Class (Ukraine),  
Darjah Kerabat Yang Amat Dihormati (D.K.) (Johor), Darjat Kerabat Selangor Yang Utama (D.K.) (Selangor),  
Darjah Kerabat Yang Utama (D.K.) (Kelantan), Pingat Hassanah Bolkhiah Sultan (P.H.B.S.)*





*TITAH PERUTUSAN*

KEBAWAH DULI YANG MAHA MULIA PADUKA SERI BAGINDA  
SULTAN HAJI HASSANAL BOLKIAH MU'IZZADDIN WADDAULAH  
IBNI AL-MARHUM SULTAN HAJI OMAR 'ALI SAIFUDDIEN SA'ADUL KHAIRI WADDIEN

SULTAN DAN YANG DI-PERTUAN  
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM

MAJLIS PERASMIAN  
DI MAJLIS ILMU 2023  
SEMPENA SAMBUTAN PERAYAAN HARI ULANG TAHUN KEPUTERAAN  
BAGINDA YANG KE-77 TAHUN

PADA HARI KHAMIS  
9 JAMADILAWAL 1445H / 23 NOVEMBER 2023

PUSAT PERSIDANGAN ANTARABANGSA, BERAKAS



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahir Rahmanir Raheem

Alhamdulillah Rabbil 'alameen, Wabihee Nasta'eenu 'Alaa Umuuriddunya Waddeen, Wassalaatu Wassalaamu 'Alaa Asyrafil Mursaleen, Sayyidinaa Muhammadin, Wa'alaa Alihie Wasahbihee Ajma'een, Waba'du.

Alhamdulillah, Beta bersyukur ke hadhrat Allah Subhanahu Wata'ala kerana dengan limpah rahmat serta izin-Nya juga, dapatlah kita berkumpul di Majlis Ilmu yang penuh dengan keberkatan pada pagi yang berkebakikan ini.

Beta juga turut bersyukur ke hadrat Allah Subhanahu Wata'ala kerana pada tahun ini Majlis Ilmu dapat dilaksanakan sepenuhnya sebagaimana sebelum pandemik COVID-19 melanda dunia.

Beta melihat Majlis Ilmu masih sahaja tetap relevan untuk diungkayahkan, kerana ia telah banyak menyumbang dan mengongsikan pelbagai ilmu dan maklumat yang sangat bermanfaat kepada semua lapisan masyarakat di negara ini.

Beta difahamkan, tema Majlis Ilmu tahun ini berbunyi 'Munajat Senegara Dengan Taubat'.

Tema ini sangat signifikan untuk terus dibincangkan berdasarkan ilmu itu adalah amat luas, tidak ada sempadan.

Memperkatakan tentang munajat dan taubat, bahawa munajat bererti berdo'a dan berzikir, manakala taubat pula ialah memohon ampun kepada Allah dan menyesali segala perbuatan dosa yang telah dilakukan dan berazam untuk tidak melakukannya lagi.

Sebagai manusia biasa, kita tidak sunyi daripada melakukan kesalahan dan dosa, sehingga perlu untuk sentiasa bertaubat. Nabi Muhammad Sallallahu 'Alaihi Wasallam pernah bersabda yang bermaksud: "Setiap anak Adam pasti melakukan kesalahan (dosa) dan sebaik-baik orang yang melakukan kesalahan (dosa) itu ialah orang-orang yang sentiasa bertaubat". – Hadith riwayat at-Tirmizi.

Maka adalah menjadi kewajipan bagi siapa yang melakukan kesalahan dan dosa, untuk segera bertaubat kepada Allah Subhanahu Wata'ala tanpa bertangguh, kerana peluang yang ada hari ini belum tentu ada pada hari esok.

Taubat tidak hanya semata-mata dilihat sebagai perbuatan memohon keampunan, menyesali perbuatan dosa dan berazam untuk tidak mengulanginya lagi, bahkan taubat juga mengandungi banyak faedah yang sukar dicapai oleh akal manusia. Antaranya, dengan taubat, dosa terhapus, bala bencana dan musibah terangkat serta azab tertolak.

Dengan taubat juga, pintu rezeki dibuka dengan luas, rahmat dan nikmat turun secara berterusan, dan punca kejayaan dunia dan akhirat. Dengan taubat juga berupaya memberikan ketenangan dan kesihatan mental serta menjauhkan daripada perasaan dukacita. Semua ini adalah janji Allah Subhanahu Wata'ala sebagaimana termaktub di dalam al-Qur'an.

Dalam konteks Negara Brunei Darussalam, Beta bersyukur kerana kita terus menerus istiqamah dengan cara kita sendiri menghadapi apa juga cabaran dan musibah, iaitu dengan amalan SOP Ugama.

Inilah amalan dan tradisi kita orang-orang Brunei yang diwarisi sejak dahulu lagi, iaitu berupa memperbanyakkan bacaan Al-Qur'an seperti membaca Surah Yaa siin, berzikir, berselawat, berdo'a, melaksanakan Sembahyang Sunat Hajat dan membaca doa Qunut Nazilah, membaca Ratib Al-'Attas dan mengadakan Malam Munajat secara berterusan sehingga sekarang.



Pada hemat Beta, semua ini adalah berunsur taubat kerana munajat itu sendiri adalah wasilah dan jalan menuju taubat.

Oleh itu, Beta berseru, supaya kita terus-menerus mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wata'ala untuk meraih berkat dan rahmatNya.

Beta tidak lupa mengucapkan tahniah kepada penganjur dan semua ahli jawatankuasa yang terlibat. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala memberkati segala usaha yang berkebajikan ini. Aamiin.

Dengan lafaz Bismillahir Rahmanir Raheem, Allahumma Shalli 'Alaa Sayyidinaa Muhammad, Wa'alaah 'Alihie Wasahbihee Wasallam, Beta dengan sukacita melancarkan buku bertajuk Majlis Ilmu: Mercu Tanda Intelektualisme Raja, Suluh Negara dan seterusnya merasmikan Majlis Ilmu 2023 berserta semua acara di dalamnya.

Sekian, Wabillahit Taufeq Walhidayah, Wassalamu 'Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

## *Kandungan*

## *Muka Surat*

Huraian Tema Majlis Ilmu 2024	1
Abstrak Kertas Kerja bagi Seminar Majlis Ilmu 2024	10
Jadual Seminar Majlis Ilmu 2024	13
Biodata Pembentang dan Moderator Seminar Majlis Ilmu 2024	20



*Huraian Tema  
Majlis Ilmu 2024*



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

## TEMA MAJLIS ILMU 2024

### “MENANGANI GEJALA MENTAL”

Aspek kesihatan seseorang secara menyeluruh tidak hanya tertumpu kepada kesihatan fizikal semata-mata tetapi juga merangkumi kesihatan mental. Kedua-dua aspek kesihatan sama ada kesihatan fizikal mahupun kesihatan mental adalah merupakan antara faktor terbesar yang mempengaruhi corak kehidupan seseorang.

Kesihatan mental adalah merujuk kepada keupayaan seseorang untuk berfikir, mengawal dan bertindak dalam menangani cabaran yang timbul dalam kehidupan seharian. Mental yang sihat mampu membantu keupayaan seseorang untuk menguruskan emosi, menjalani, menghargai dan menikmati kehidupan dengan cara yang positif, produktif dan seimbang.

Menurut ajaran agama Islam, kesihatan fizikal dan kesihatan mental merupakan salah satu anugerah dan nikmat yang dikurniakan oleh Allah Subhanahu Wata'ala kepada hamba-Nya yang wajib disyukuri serta dijaga dan dipelihara oleh setiap individu.

Dalam sebuah hadith yang diriwayatkan oleh Ibn Majah dalam kitabnya as-Sunan, Rasulullah ﷺ telah mengajarkan umatnya untuk memohon kesihatan melalui sabdanya:

سَلُّوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ

Maksudnya: “Mintalah keampunan dan kesihatan kepada Allah, kerana sesungguhnya salah seorang dikalangan kamu tidak diberikan setelah keyakinan (iman) sesuatu perkara yang lebih baik daripada kesihatan.”

Kesihatan mental juga merupakan satu keperluan asas yang perlu dijaga dan dipelihara dengan baik kerana ia merupakan asas kepada kesejahteraan seseorang individu untuk berinteraksi dengan orang lain, menyedari keupayaan diri, mampu mengendalikan tekanan serta cabaran yang timbul dalam kehidupan seharian agar seseorang dapat menjalani kehidupan dengan baik. Individu yang mempunyai mental yang tidak sihat pula akan menyebabkan dirinya sukar bahkan gagal menangani cabaran hidup yang dihadapinya sehingga hidupnya sentiasa dilindungi kemurungan dan keresahan yang berpanjangan.

Penyakit mental pula merupakan gangguan yang melibatkan gangguan kepada emosi, tingkah laku dan pemikiran seseorang yang mengalaminya. Pada kebiasaannya gangguan-gangguan ini berpunca daripada masalah, musibah atau cabaran hidup yang tidak dapat ditangani atau dihadapi oleh penghidapnya dengan baik. Kesannya, gangguan ini akan bertambah parah jika ia tidak dapat ditangani dengan baik sehingga membawa kesan buruk kepada penghidapnya.

Dalam konteks agama Islam, penyakit mental juga dilihat sebagai masalah atau penyakit yang berkaitan dengan jiwa. Islam melihat kesihatan mental ini melibatkan jiwa yang memerlukan penjagaan kepada dua elemen penting iaitu roh dan jasad. Sebagai seorang Muslim yang bergelar hamba kepada Allah Subhanahu Wata'ala, kita hendaklah meyakini bahawa setiap masalah, musibah dan cabaran hidup yang datang kesemuanya adalah merupakan ujian keimanan kita kepada Allah Subhanahu Wata'ala sepertimana firman-Nya dalam Surah Al-Ankabuut, ayat 2:

﴿أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ العنكبوت: ٢

Mafhumnya:

“Patutkah manusia menyangka bahawa mereka akan dibiarkan dengan hanya berkata: Kami beriman, sedang mereka tidak diuji (dengan sesuatu cubaan)?”



Ibn Kathir dalam kitabnya, *Tafsir Ibn Kathir* menyatakan bahawa Allah Subhanahu Wata'ala menguji hamba-hamba-Nya yang beriman sesuai dengan keimanan yang dimiliki mereka. Perkara ini adalah bertepatan dengan janji Allah Subhanahu Wata'ala sendiri yang tidak akan menguji hamba-Nya melebihi kemampuan mereka seperti firman-Nya dalam surah al-Baqarah, ayat 286:

﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ... ﴾ البقرة: ٢٨٦

Mafhumnya:

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

Di Negara Brunei Darussalam sendiri, ekoran dari ancaman wabak dan musibah yang silih berganti, khususnya pandemik COVID-19 yang telah melanda dunia beberapa tahun lalu, Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam pernah menekankan mengenai amaran dari beberapa badan tertentu dan juga pakar-pakar tentang wujudnya kesan negatif kepada kesihatan mental dan fizikal. Titah baginda:

*Di antara amaran itu, turut datang dari pihak Badan Dunia (PBB) yang menyebut bahawa: “Hampir satu billion penduduk dunia, termasuk berjuta kanak-kanak dan golongan muda mengalami gangguan kesihatan mental.”*

*Gangguan mental boleh berlaku kerana hati tidak tenang atau takut melampau, sehingga memungkinkan pengidapnya memerlukan beberapa jenis rawatan seperti kaunseling psikoterapi dan pengambilan ubat psikotropik daripada doktor-doktor pakar mental.<sup>1</sup>*

Dalam menghadapi dan menangani apa juga musibah, pendekatan Negara Brunei Darussalam tetap tidak berubah dengan cara bersabar, berusaha dan berikhtiar sepertimana titah Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam:

---

<sup>1</sup>Titah Perutusan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah ibni Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien Sa'adul Khairi Waddien, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam sempena Hari Raya Aidiladha Tahun 1441H/2022M, Sabtu, 9 Julai 2022.

*Apapun yang berlaku, Negara Brunei Darussalam tidak akan berpaling dari Allah. Apa juga situasi mendatang, semuanya itu akan kita hadapi dengan sabar dan dengan ikhtiar-ikhtiar biasa, lebih-lebih lagi dengan ikhtiar keagamaan.*

*Ini, baru satu ikhtiar biasa. Tetapi kita orang Islam ada ikhtiar khusus yang namanya ikhtiar keagamaan, yang sayugia jangan dilupa atau diabaikan, walaupun kiranya ikhtiar biasa telah atau sedang dilalui, tetapi ikhtiar khusus atau ikhtiar keagamaan ini diyakini lebih efektif untuk merawat gejala mental.*

*Mengapa kita meyakini demikian itu? Kerana ikhtiar keagamaan itu adalah datangnya daripada Allah sendiri sebagai 'petunjuk'. Sesungguhnya petunjuk Allah itu, semuanya adalah lurus dan benar belaka.*

*Adapun petunjuk untuk merawat gejala mental itu, kita boleh temui di dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman, tafsirnya: "Orang-orang beriman dan hati-hati mereka menjadi tenang tenteram (sihat) ialah dengan mengingati Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah (sahaja) hati-hati manusia menjadi tenteram."*

*Yang dimaksudkan dengan mengingati Allah di sini, ialah berzikir dengan hati dan berlafaz dengan lidah. Dalam makna membanyakkan zikir dengan menyebut, seperti Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar, berdoa, berselawat dan membaca Al-Quran. Ini semua, menurut petunjuk ayat di atas, adalah paling berkesan untuk merawat gejala mental.<sup>2</sup>*

Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam juga pernah mengetengahkan isu peningkatan penyakit mental sebagai satu isu yang tidak kurang merunsingkan melalui titah baginda:

---

<sup>2</sup>Titah Perutusan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah ibni Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien Sa'adul Khairi Waddien, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam sempena Hari Raya Aidiladha Tahun 1443H/2022M, Sabtu, 9 Julai 2022.

*Sementara itu, turut menambahkan lagi kebimbangan ialah apabila baru-baru ini, sempena menyambut Hari Kesihatan Mental Sedunia 2022, telah dianggarkan, bahawa beban kesihatan mental di peringkat global adalah semakin meningkat.*

*Di Negara Brunei Darussalam, pada tahun 2021 sahaja, sebanyak 1,515 individu telah diagnosis dengan anxiety disorder dan lebih dari 900 individu didapati mengalami depressive disorder.*

*Menurut kajian global, pandemik COVID-19 adalah menjadi penyebab meningkatnya tahap tekanan mental sehingga mewujudkan kadar kebimbangan dan kemurungan yang tinggi, dianggarkan satu (1) dalam empat (4) individu mengalami masalah mental.*

*Maka Beta melihat, kedua-dua isu: Pemanasan Global dan meningkatnya penyakit mental, perlulah sama-sama diberi perhatian mendalam oleh semua pihak.*

*Pihak berwajib hendaklah menyediakan garis panduan dan nasihat, bagaimana cara untuk menghadapi fenomena ini dan apa cara atau terapi untuk mengelak dan mengubati penyakit mental.*

*Beta melihat, dua fenomena ini harus dihadapi dan ditangani seperti kita menghadapi dan menanganai COVID-19, kerana semua itu adalah sama sahaja berstatus 'musibah'. Kalau COVID-19 kita hadapi dengan SOP saintifik dan vaksin ketuhanan, mengapa terhadap dua fenomena ini tidak boleh dilakukan demikian?*

*Tetapi soalnya, kita memerlukan inisiatif bersama pihak-pihak yang berkenaan. Misalnya mengenai gejala mental, Beta telahpun mengikuti dan membaca dua ceramah utama oleh pihak kesihatan dan pihak ugama, di mana kedua-duanya mengemukakan pendekatan berbeza tetapi sama-sama mempunyai nilai signifikan yang boleh dijelmakan menjadi tindakan bersepadu mengenainya. Tetapi belum ada kedengaran usaha ke arah itu.*



*Pendekatan pihak ugama melihat, bahawa penyakit mental itu pangkalannya ialah 'di hati', dan penyakit hati pula menurut Al-Quran ubatnya ialah 'zikir'. Pendekatan ini pada hemat Beta amatlah menyuntik untuk difikirkan sebagai salah satu jenis rawatan di pusat-pusat perubatan. Pihak-pihak berkenaan Kesihatan dan Ugama sangat elok untuk menunduki perkara ini bersama-sama.<sup>3</sup>*

Kesihatan mental merupakan isu penting yang semakin mendapat perhatian di peringkat global, termasuk di Negara Brunei Darussalam. Kemurungan (*depression*) dan Kecelaruan Keresahan (*anxiety disorders*) adalah antara penyakit mental yang sering dihadapi oleh masyarakat. Menurut statistik Kementerian Kesihatan, kira-kira 11,000 orang sedang menerima rawatan dalam perkhidmatan psikiatri dan perkhidmatan psikologi klinikal dan komuniti, dengan purata 118 kes baharu bagi dewasa dan 127 kes baharu bagi remaja dan kanak-kanak.

Masalah kesihatan mental ini juga memberi impak kepada individu dalam pelbagai peringkat kehidupan, termasuk di tempat kerja, di mana tekanan kerja yang tinggi, keletihan (*burnout*), serta kes buli turut menyumbang kepada keresahan dan kemurungan. Statistik juga menunjukkan peningkatan yang membimbangkan dalam kes bunuh diri, dengan lapan (8) kes dilaporkan pada tahun 2023.

Maka melihat kepada kepentingan isu kesihatan mental yang dihadapi oleh dunia dan juga Negara Brunei Darussalam, tema 'Menangani Gejala Mental' telah dipilih sebagai fokus utama Majlis Ilmu 2024. Tema ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran, pemahaman, serta mendorong tindakan proaktif dalam menghadapi cabaran kesihatan mental dalam masyarakat. Dengan penekanan kepada aspek pencegahan, rawatan, dan sokongan komuniti, tema ini diharapkan dapat memberikan panduan yang berkesan untuk memperbaiki kesejahteraan mental di Negara Brunei Darussalam.

---

<sup>3</sup>Titah Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah ibni Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien Sa'adul Khairi Waddien, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam sempena Hari Raya 'Aidiladha Tahun 1444H/2023M, Rabu, 28 Jun 2023.

**Sub-tema:**

1. Mengenal pasti punca gejala mental.
2. Pencegahan, rawatan dan pemulihan penyakit mental.
3. Tatacara perubatan bersepadu (rawatan saintifik dan keagamaan) yang melibatkan pelbagai pihak berkepentingan dengan Pendekatan *Whole-of-Nation*.

**Objektif:**

1. Meningkatkan pengetahuan dan kefahaman serta kesedaran masyarakat mengenai kepentingan kesihatan mental dalam kehidupan seharian.
2. Meningkatkan kefahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai masalah kesihatan mental dan cara untuk membantu pengidap penyakit mental.
3. Mengenal pasti punca dan faktor yang boleh mempengaruhi kesihatan mental.
4. Mengenal pasti tatacara dan kaedah pencegahan gangguan mental, rawatan sepadu yang menggabungkan intervensi medikal dengan rawatan ketuhanan, dan pemulihan penyakit mental.
5. Mengukuhkan kerjasama serta penglibatan pelbagai pihak melalui Pendekatan *Whole-of-Nation*.
6. Memacu tindakan yang menggalakkan dan membantu melindungi kesihatan mental setiap orang sebagai hak asasi manusia sejagat.



### **Jangkaan Dapatan:**

Tema ini dijangka akan dapat menghasilkan:

1. Meningkatkan kefahaman dan kesedaran masyarakat tentang kepentingan kesihatan mental ke arah mewujudkan individu yang sejahtera dalam keluarga dan masyarakat dan sekali gus menjadi warga yang sihat serta produktif kepada negara.
2. Mengurangkan stigma terhadap penyakit mental dan membantu dalam memberikan sokongan kepada penghidap penyakit mental.
3. Membentuk program pencegahan dan rawatan yang holistik, yang menggabungkan kaedah medikal dan ketuhanan.
4. Membantu negara merancang intervensi yang lebih efektif dalam pemulihan pesakit mental dan mencegah berulangnya penyakit mental.
5. Mengukuhkan strategi dan program yang sedia ada dengan penglibatan pelbagai pihak melalui Pendekatan *Whole-of-Nation*.
6. Membantu memperkasa Pelan Tindakan Kesihatan Mental Brunei Darussalam 2022-2025.

*Abstrak Kertas Kerja  
Bagi Seminar  
Majlis Ilmu 2024*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**KERTAS KERJA**  
**SEMINAR MAJLIS ILMU 2024**  
**Tajuk Tema: “MENANGANI GEJALA MENTAL”**

## **1 PENDAHULUAN**

Tema bagi Majlis Ilmu pada tahun ini memfokuskan kepada isu semasa global yang berkaitan dengan kesihatan mental. Sepertimana tahun-tahun yang lazimnya, seminar merupakan salah satu pengisian bagi sambutan Majlis Ilmu. Sehubungan dengan itu, seminar Majlis Ilmu pada tahun ini akan turut membincang dan mengupas topik-topik yang berkaitan kesihatan mental, dasar kerajaan dalam menangani isu kesihatan mental dan langkah pencegahan. Ini bersesuaian dengan titah Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan;

*“Menyebut tentang akal, ia juga berkaitan dengan mental. Pada akhir-akhir ini, kesihatan mental banyak diperkatakan. Maka sehubungan itu usaha-usaha, bersepadu Kerajaan Beta dalam menangani isu-isu kesihatan mental yang semakin meningkat dan membimbangkan, amatlah dialu-alukan. Beta difahamkan, kira-kira seramai 11,000 orang lebih, yang terdiri daripada kanak-kanak hingga dewasa adalah sedang menerima rawatan Perkhidmatan Psikiatri dan Psikologi Klinikal di Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha. Oleh itu, usaha-usaha yang sedia ada perlu dipertingkatkan lagi, supaya isu ini dapat ditangani dengan lebih berkesan. Beta mahu, program kesihatan mental secara saintifik dan kerohanian hendaklah diaktifkan melalui pendidikan, terutama pendidikan ugama dan dakwah secara berterusan. Inilah antara konsep hijrah, iaitu untuk mengubah atau memperbaiki perkara-perkara negatif kepada positif.”*

Titah Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan sempena Tahun Baharu Hijrah 1446H

Oleh yang demikian, seminar ini wajar dijalankan bagi menyahut seruan titah Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dalam menangani kesihatan mental di Negara Brunei Darussalam khususnya dan global secara umum.

## **2 TEMA**

Tema bagi Majlis Ilmu ini ialah **“Menangani Gejala Mental”**.

## **3 TARIKH**

Hari : Rabu & Khamis

Tarikh : 28 dan 29 Rabiulawal 1446 bersamaan 1 dan 2 Oktober 2024

## **4 TEMPAT**

Dewan Persidangan Utama, Pusat Persidangan Antarabangsa Berakas



## 5 OBJEKTIF

Antara objektif seminar adalah:

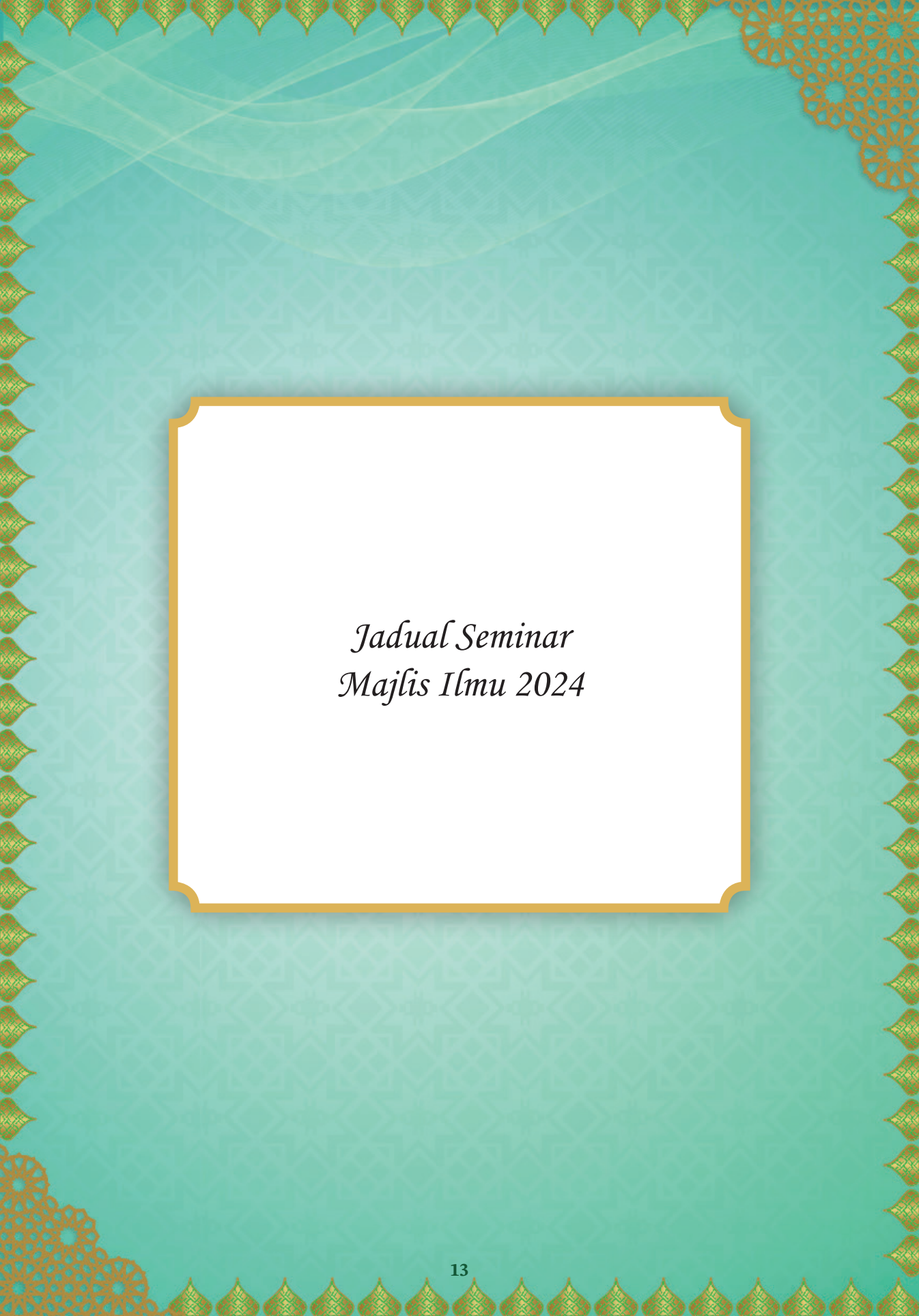
1. Meningkatkan pengetahuan dan kefahaman serta kesedaran masyarakat mengenai kepentingan kesihatan mental dalam kehidupan seharian.
2. Meningkatkan kefahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai masalah kesihatan mental dan cara untuk membantu pengidap penyakit mental.
3. Mengenal pasti punca dan faktor yang boleh mempengaruhi kesihatan mental.
4. Mengenal pasti tatacara dan kaedah pencegahan gangguan mental, rawatan sepadu yang menggabungkan intervensi medikal dengan rawatan ketuhanan, dan pemulihan penyakit mental.
5. Mengukuhkan kerjasama serta penglibatan pelbagai pihak melalui Pendekatan *Whole of-Nation*.
6. Memacu tindakan yang menggalakkan dan membantu melindungi kesihatan mental setiap orang sebagai hak asasi manusia sejagat.

## 6 SKOP

1. Kesihatan Mental & Ugama
2. Kesihatan Mental & Sains
3. Kesihatan Mental & Remaja
4. Kesihatan Mental & Persekitaran (Keluarga, Media Sosial, Buli dll)
5. Kesihatan Mental & Pekerjaan
6. Kesihatan Mental & Pencegahan

## 7 SASARAN

1. Pegawai-pegawai kerajaan;
2. Ahli-ahli akademik & para guru;
3. Kumpulan NGO & kumpulan belia;
4. Pelajar; dan
5. Individu yang berminat.



*Jadual Seminar  
Majlis Ilmu 2024*





**Hari Pertama, Selasa, 27 Rabiulawal 1446 Bersamaan 01 Oktober 2024**  
**Dewan Musyawarah, Pusat Persidangan Antarabangsa, Berakas**

**SEMINAR SESI PERTAMA: KESIHATAN MENTAL & UGAMA**

07.00 pagi : Kehadiran Ahli Jawatankuasa

07.45 pagi : Kehadiran Para Peserta

08.15 pagi : Kehadiran Para Jemputan Khas

08.30 pagi : Ketibaan Tetamu Kehormat

**Yang Berhormat Pehin Udana Khatib Dato Paduka Seri Setia  
Ustaz Haji Awang Badaruddin bin Pengarah Dato Paduka Haji  
Awang Othman,**  
Menteri Hal Ehwal Ugama

08.40 pagi: Bacaan Surah Al-Fatihah

08.45 pagi: Sesi Pertama Dimulakan

**Moderator:**

**Yang Mulia Dr. Awang Mohammad Hilmy Baihaqy bin  
Haji Awang Yusof**

Pengarah Pusat Perhubungan Awam dan Antarabangsa Universiti  
Islam Sultan Sharif Al Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**Pembentang:**

**1. Yang Berbahagia Profesor Dato' Dr. Mohd Farid Ravi bin  
Abdullah**

Naib Canselor, Universiti Islam Selangor

**2. Yang Mulia Profesor Nehaluddin Ahmed**

Fakulti Undang-Undang Sultan Haji Hassanalk Bolkihah,  
Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**3. Yang Mulia Ustaz Muhammad Yussof bin Haji Abdul Majid**

Pegawai Tugas-Tugas Khas Tingkat II, Bahagian Kaunseling dan  
Kefahaman Ugama, Jabatan Hal Ehwal Syariah, Kementerian Hal  
Ehwal Ugama

: Sesi Soal Jawab

10.10 pagi : Sesi Pertama Selesai / Rehat

**Hari Pertama Selasa, 27 Rabiulawal 1446 Bersamaan 01 Oktober 2024  
Dewan Musyawarah, Pusat Persidangan Antarabangsa Berakas**

**SEMINAR SESI KEDUA: KESIHATAN MENTAL & SAINS**

10.20 pagi : Ketibaan Tetamu Kehormat  
**Yang Berhormat Dato Seri Setia Dr. Awang Haji Mohd Amin Liew bin Abdullah**  
Menteri di Jabatan Perdana Menteri dan Menteri Kewangan dan Ekonomi II

10.30 pagi : Sesi Kedua Dimulakan

**Moderator:**

**Yang Mulia Dr. Mohammad Iznan bin Haji Tarip**  
Pensyarah, UBD School of Business and Economics  
Universiti Brunei Darussalam

**Pembentang:**

- 1. Yang Mulia Dayang Hani Haryana binti Haji Maidin**  
Pegawai Psikologi dan Ketua Perkhidmatan Psikologi Klinikal dan Masyarakat, Kementerian Kesihatan
- 2. Yang Mulia Dayangku Dr. Raidah Hayati binti Pengiran Haji Mohamed**  
Konsultan Psikiatri, Jabatan Psikiatri, Kementerian Kesihatan
- 3. Yang Mulia Dr. Deeni Rudita bin Idris**  
Penolong Profesor, Institut Sains Kesihatan Pengiran Anak Puteri Rashidah Sa'adatul Bolkia Universiti Brunei Darussalam

: Sesi Soal Jawab

12.00 : Sesi Kedua Selesai / Bersurai  
tengah hari

**Hari Pertama Selasa, 27 Rabiulawal 1446 Bersamaan 01 Oktober 2024  
Dewan Musyawarah, Pusat Persidangan Antarabangsa Berakas**

**SEMINAR SESI KETIGA: KESIHATAN MENTAL & REMAJA**

01.30 petang : Kehadiran Para Peserta

01.45 petang : Kehadiran Para Jemputan Khas

02.00 petang : Ketibaan Tetamu Kehormat

**Yang Berhormat Dato Seri Setia Haji Muhammad Juanda bin  
Haji Abdul Rashid**

Menteri Pembangunan

02.10 petang: Sesi Ketiga Dimulakan

**Moderator:**

**Yang Mulia Dr. Awang Haji Shahrol Azmi bin Haji Muluk**

Penolong Ra'ès (Hal Ehwal Pelajar),

Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan

**Pembentang:**

**1. Yang Mulia Profesor Dr. Fariza binti Md Sham**

Pengarah Institut Islam Hadhari

Universiti Kebangsaan Malaysia

**2. Yang Mulia Dr. El-Sayed Abdalla Amin**

Penolong Kanan Profesor, Fakulti Usuluddin

Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**3. Yang Mulia Dr. Shaheen Zinna binti Dato Paduka Dr. Haji  
Shaukat Zinna**

Associate Specialist, Jabatan Psikiatri, Kementerian Kesihatan

**4. Yang Mulia Mejar (B) Awang Haji Rosli bin Haji Bujang**

Ketua Pegawai Eksekutif EMPOWERIOR,

Presiden PERKAB dan Pensyarah Adjung Universiti Brunei Darussalam

: Sesi Soal Jawab

04.15 petang : Sesi Ketiga Selesai





Hari Kedua Rabu, 28 Rabiulawal 1446 Bersamaan 02 Oktober 2024  
Dewan Musyawarah, Pusat Persidangan Antarabangsa Berakas

**SEMINAR SESI KEEMPAT: KESIHATAN MENTAL & PERSEKITARAN**

07.00 pagi: Kehadiran Ahli Jawatankuasa

07.45 pagi : Kehadiran Para Peserta

08.15 pagi : Kehadiran Jemputan Khas

08.30 pagi : Ketibaan Tetamu Kehormat

**Yang Berhormat Pehin Datu Lailaraja Mejar Jeneral (B) Dato Paduka Seri Awang Haji Halbi bin Haji Mohd Yussof**  
Menteri di Jabatan Perdana Menteri & Menteri Pertahanan II

: Bacaan Surah Al-Fatihah

: Sesi keempat Dimulakan

**Moderator:**

**Yang Mulia Ustaz Haji Mohd Khairul Nazif bin Haji Awang Damit**

Timbalan Dekan, Hal Ehwal Pelajar,  
Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**Pembentang:**

**1. Yang Mulia Professor Dr. Shukran bin Abdul Rahman**

Dekan, Kuliah Ilmu Pengetahuan Berteraskan Wahyu dan Sains  
Kemanusiaan Abdul Hamid Abu Sulayman, Universiti Islam  
Antarabangsa Malaysia

**2. Yang Mulia Profesor Madya Dr. Shaikh Abdul Mabud**

Profesor Madya, Pusat Pengajian Islam Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien,  
Universiti Brunei Darussalam

**3. Yang Mulia Profesor Madya Dr. Muhammad Zahiri bin Awang Mat**

Profesor Madya, Fakulti Pendidikan,



Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan  
Sesi Soal Jawab

10.10 pagi: Rehat

**Hari Kedua Rabu, 28 Rabiulawal 1446 Bersamaan 02 Oktober 2024  
Dewan Musyawarah, Pusat Persidangan Antarabangsa Berakas**

**SEMINAR SESI KELIMA: KESIHATAN MENTAL & PEKERJAAN**

10.20 pagi: Ketibaan Tetamu Kehormat  
**Yang Berhormat Pengiran Dato Seri Setia Shamhary bin Pengiran  
Dato Paduka Haji Mustapha**  
Menteri Pengangkutan dan Infokomunikasi

10.30 pagi: Sesi Kelima Dimulakan

**Moderator:**

**Yang Mulia Nor Syahmun Binti Haji Matassan**  
Psikologis Klinikal dan Ketua Strategi Kesihatan Mental  
Pusat Promosi Kesihatan,  
Kementerian Kesihatan

**Pembentang:**

**1. Yang Mulia Awang Haji Ali Yusri bin Haji Abdul Ghafor**  
Ketua Bahagian Kaunseling,  
Kementerian Pendidikan

**2. Yang Mulia Dayang Irnawati binti Haji Mahir**  
Pemangku Penolong Pengarah Bahagian Orang Kelainan Upaya,  
Jabatan Pembangunan Masyarakat,  
Kementerian Kebudayaan Belia dan Sukan

**3. Yang Mulia Dr. Nur Amali bin Aminnudin**  
Pensyarah, Pusat Pengajian Islam Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddin  
Universiti Brunei Darussalam

: Sesi Soal Jawab

12.00 : Sesi Kelima Selesai / Bersurai  
tengah hari

Hari Kedua Rabu, 28 Rabiulawal 1446 Bersamaan 02 Oktober 2024  
Dewan Musyawarah, Pusat Persidangan Antarabangsa Berakas

**SEMINAR SESI KEENAM: KESIHATAN MENTAL & LANGKAH PENCEGAHAN**

01.30 petang: Kehadiran Para Peserta

01.45 petang: Kehadiran Para Jemputan Khas

02.00 petang: Ketibaan Tetamu Kehormat

**Yang Mulia Dato Seri Paduka Awang Haji Khairuddin Bin Haji Abdul Hamid**

Timbalan Menteri Kewangan dan Ekonomi (Ekonomi)  
Kementerian Kewangan dan Ekonomi

: Sesi Keenam Dimulakan

**Moderator:**

**Yang Mulia Awang Haji Muhammad Nazir bin Haji Othman**

Pegawai Perkembangan Ugama, Pusat Da'wah Islamiah,  
Kementerian Hal Ehwal Ugama

**Pembentang:**

**1. Yang Mulia Profesor Madya Dr. Mohd Zohdi bin Mohd Amin**

Dekan, Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah,  
Univesiti Sains Islam Malaysia

**2. Yang Mulia Dr Hafini bin Mahmud**

Pensyarah Fakulti Syariah,  
Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**3. Yang Mulia Awang Ahmad Zahid bin Md. Daud**

Pegawai Psikologi, Unit Klinikal Psikologi,  
Kementerian Kesihatan

: Sesi Soal Jawab

04.15 petang : Sesi Keenam Selesai/ Bersurai

*Biodata Pembentang  
dan Moderator Seminar  
Majlis Ilmu 2024*





**YANG MULIA DR. AWANG MOHAMMAD HILMY BAIHAQY BIN  
HAJI AWANG YUSOF  
(MODERATOR)**

Pengarah Pusat Perhubungan Awam dan Antarabangsa Universiti  
Islam Sultan Sharif Al Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Dr. Mohammad Hilmy Baihaqy bin Hj Awang Yussof, merupakan Pengarah Pusat Antarabangsa dan Perhubungan Awam, Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA). Beliau berkelulusan Sarjana Muda Sains dalam bidang Matematik dan Fizik, dan Sarjana dalam Bidang Ilmu Astronomi dan Al-Quran. Pada usia 28 tahun, beliau telah dianugerahkan PhD dalam bidang Pendidikan Sains and Al-Quran daripada Universiti Brunei Darussalam.

Pada tahun 2019, beliau telah dijemput untuk menjadi pensyarah jemputan di Department of Religion, Temple University, Philadelphia. Selain itu, beliau juga pernah dijemput menjadi pensyarah jemputan di Fakulti Pendidikan, George Washington University. Beliau juga pernah dilantik menjadi ahli dan penyelidik di Congress Library, Washington D.C .

Sebagai seorang sarjana, beliau juga bergiat aktif mengendalikan kuliah-kuliah mingguan dan umum di masjid-masjid sejak tahun 2012 di samping menjadi ucapnama di beberapa seminar antarabangsa luar negara. Di atas jasa bakti dalam bidang dakwah dan kesarjanaan diperingkat negara dan antarabangsa, beliau telah dikurniakan "Anugerah Belia Cemerlang 2022" oleh Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam.



**YANG BERBAHAGIA PROFESOR DATO' DR. MOHD FARID RAVI  
BIN ABDULLAH**

Naib Canselor, Universiti Islam Selangor

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Dato' Profesor Dr. Mohd Farid Ravi bin Abdullah ialah seorang ahli akademik dan pendakwah Islam Malaysia. Beliau kini berkhidmat sebagai Naib Canselor Universiti Islam Selangor (UIS) sejak 1 Januari 2022 hingga sekarang. Sebelum itu beliau juga memangku jawatan Rektor universiti tersebut bermula 1 Julai 2021. Sebelum itu, beliau juga pernah memegang jawatan Timbalan Rektor, Hal Ehwal Pelajar & Alumni Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) bermula 1 Mac 2021 hingga 31 Disember 2021; Pengarah, Pusat Pengajian Siswazah, KUIS bermula 2017 hingga 2019; Pengarah, Pusat Pengurusan Inovasi & Penyelidikan KUIS bermula 2015 hingga 2017; Pengarah Institut Kajian Hadis Selangor (INHAD) pada 2005; Pensyarah, KUIS bermula 21 Ogos 2000 hingga 30 September 2015. Beliau juga memegang jawatan Pensyarah Kanan, KUIS bermula 1 Oktober 2015 hingga sekarang; Ahli Senat, KUIS bermula 2015 hingga sekarang; dan Penyelia Pelajar PHD bermula 2016 hingga sekarang.

Dato' Profesor Dr. Mohd Farid Ravi juga mempunyai beberapa lantikan seperti berikut: Felo Penyelidik, Institut Kajian Hadis, Kolej Universiti Islam Antarabangsa (KUIS) bermula 2017 hingga 2019; Penasihat dan Duta, Kasih Holdings. Sdn. Bhd. bermula 2019 hingga sekarang; Felo Kanan, Kolej Profesional Baitulmal, Majlis Agama Islam Wilayah Persekutuan (MAIWP) bermula 2019 hingga 2021; Ahli Majlis, Majlis Tahfiz Negara, Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) bermula 2019 hingga sekarang; Profesor Pelawat, *Department of Arabic Language Studies, Malaysian Consortium for Education Mauritius, Mauritius* bermula 2020 hingga sekarang.

Sekarang beliau juga dilantik sebagai Ahli Majlis Agama Islam Selangor (MAIS) (2024-2026); Ahli Majlis Ugama Islam & Adat Istiadat Melayu Pahang (MUIP) (2024-2025); dan Ahli Lembaga Penasihat Pembangunan Al-Quran Malaysia Sesi 2023-2024.

## **ABSTRAK : Kaedah Mengurus Gejala Kesihatan Mental Menurut Al-Quran**

**Mohd Farid Ravi Bin Abdullah  
Naib Canselor Universiti Islam Selangor (UIS)**

**Maryam Abdul Majid  
Fakulti Pengajian Peradaban Islam UIS**

Masalah kesihatan mental terus meningkat daripada jumlah pesakit mental sedia ada. Pelbagai faktor dikenal pasti menyumbang terhadap peningkatan masalah gangguan kesihatan mental yang berlaku dalam pelbagai golongan dan tahap umur. Isu ini penting diberi keutamaan kerana implikasi pengabaianya didapati boleh menjejaskan kestabilan dan usaha pembangunan negara. Islam menggalakkan keseimbangan mental dengan memberi perhatian kepada aspek kerohanian. Artikel ini bertujuan mengemukakan kaedah mengurus gejala kesihatan mental berasaskan panduan al-Quran. Data kajian diperolehi menerusi metode dokumentasi dan analisis kandungan. Dapatan mendapati aspek kekuatan spiritual berupaya bantu mengurus tekanan melalui melalui keyakinan, pengamalan dan pergantungan hubungan dengan Allah SWT. Kaedah yang dikemukakan oleh al-Quran ini boleh dijadikan panduan dalam mengurus gejala kesihatan mental yang dihadapi dengan berkesan.

Kata kunci: Gejala, Mental, al-Quran





**YANG MULIA PROFESOR NEHALUDDIN AHMED**

Fakulti Undang-Undang Sultan Haji Hassanal Bolkiah,  
Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

*I have served as a Professor, Visiting Professor, Associate Professor, and Sr. Lecturer at several academic institutions in India, Tanzania, Malaysia, and Brunei Darussalam. I have held a range of posts such as Dean Faculty of Law, Director of Centre for Technology and Legal Research, and Senate member of the University. I have also been appointed as an Adjunct Professor of Law at the National Law University Patna India, and NALSAR University of Law, Hyderabad, India. I have acquired several years of professional experience including the teaching of Law subjects and legal practice and have been admitted to the Bar Council of India (UP), in 1976. I have practiced as an advocate at Lucknow Bench of Allahabad High Court, India for a couple of years and have worked as a solicitor in Singapore. I have contributed more than 180 papers in international refereed journals and authored more than a dozen books. I have edited academic Journals and worked as a reviewer in various Scopus journals. Completed projects as principal researcher. The articles have been published worldwide, including USA, UK, Netherlands, Germany, Czech Republic, Hong Kong, Malaysia, South Korea, and Australia. Several of them are published in ISI/Scopus/ ERA, Ulrich/ indexed publications. Several articles are cited/quoted in the High Court's/ Supreme Court Judgments/ proceedings, European Commission (Directorate-General Justice, Freedom, and Security). Articles have been cited by renowned academicians from elite institutions of international repute such as the University of Oxford, Yale University, California State University, University of Cambridge, University of Massachusetts, Cornell University the USA, University of Tennessee US, University of Ottawa, UNSW Sydney, Griffith University Australia, SOAS University of London, School of Professional Psychology Chicago USA.*

**ABSTRAK : Integrating Religious Perspectives Into Mental Health Legislation: A Holistic Approach To Human Rights And Well-Being In Brunei Darussalam**

*Mental health conditions impact 13% of the global population, with over 1 billion people living with mental, neurological, and substance use disorders. In Brunei Darussalam, approximately 7,000 individuals, or 1.5% of the population, are currently receiving treatment for mental health conditions. Mental health is a fundamental human right and is an essential foundation for overall human well-being, requiring access to services and protection from risks. It is necessary for individual growth, community advancement,*

*and socio-economic progress. It affects cognition, emotions, and behaviour, and helps to determine coping mechanisms for stress and decision-making. Open discussions about mental health can reduce misunderstandings and social disapproval, motivating individuals to seek help and establish support networks. Promoting mental health is crucial for individual and community growth. This paper uses a qualitative approach, focusing on a comprehensive literature review to explore how religious beliefs impact mental health legislation. According to this paper, the mere fact that there is mental health legislation protecting the rights of mental health patients is insufficient if it ignores the religious dimensions beliefs, faith, or transcendental orientation of the people who these laws are intended to protect. The paper offers suggestions on how religious perspectives on mental illness might be harmonised to support contemporary initiatives like human rights that strive to improve people's lives to policymakers, scholars, doctors, and international organisations who work in the field of mental health. It advocates for a holistic approach to mental health that respects cultural and religious contexts, ensures legal robustness, and promotes inclusivity, ensuring the right to mental health is fully realised for all individuals.*



**YANG MULIA USTAZ MUHAMMAD YUSSOF BIN HAJI ABDUL MAJID**

Pegawai Tugas-Tugas Khas Tingkat II, Bahagian Kaunseling dan Kefahaman Ugama, Jabatan Hal Ehwal Syariah, Kementerian Hal Ehwal Ugama

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Awang Muhammad Yussof Haji Majid kini sedang melanjutkan pengajian peringkat Doktor Falsafah (Ph.D) dalam bidang Pengajian Islam di Pusat Pengajian Islam Sultan Omar 'Ali Saifuddin, Universiti Brunei Darussalam. Penyelidikannya memfokuskan kepada psikologi agama, psikologi sosial dan budaya, serta sains tingkah laku yang berkaitan dengan radikalisasi dan keganasan.

Sebelum ini, beliau memperoleh Ijazah Sarjana dalam Psikologi Organisasi dan Perniagaan dari Aston University, Birmingham, United Kingdom pada tahun 2013. Beliau juga memiliki Ijazah Sarjana Muda dalam Sains Kemanusiaan (Psikologi dan Pengajian Islam) dari International Islamic University Malaysia pada tahun 2012. Pada tahun 2021, beliau juga mengikuti Sijil Kursus Intensif Para Imam Pendakwah dan Pengkaji Fatwa di Akademi Antarabangsa Al-Azhar, Universiti Al-Azhar, Mesir. Selain itu, Awang Muhammad Yussof turut mempunyai latar belakang dalam bidang kejuruteraan dengan *Higher National Diploma* dalam Kejuruteraan Mekanikal dari Universiti Teknologi Brunei pada tahun 2006.

Dalam kapasiti profesional, beliau telah dilantik sebagai pembentang dalam Jerayawara Kesihatan Mental di Tempat Kerja, yang dilaksanakan dengan kerjasama Kementerian Kesihatan, serta dalam Kursus Latihan Asas Kesihatan Mental untuk Pemimpin Masyarakat di Kementerian Hal Ehwal Ugama. Sebagai pendakwah muda, beliau terlibat aktif dalam menyebarkan kesedaran mengenai kesihatan mental dan gaya hidup positif, terutamanya dalam kalangan belia di Negara Brunei Darussalam dan sering dijemput sebagai penceramah dalam pelbagai acara keagamaan, kesihatan mental, dan motivasi, termasuk di masjid, sekolah, serta agensi kerajaan dan swasta. Begitu juga dijemput sebagai pembentang kertas kerja dan penceramah utama di seminar-seminar tempatan dan di peringkat serantau.

Beliau juga aktif sebagai mentor dalam Brunei *Young Leaders Convention* (BYLC) dan telah berperanan sebagai panelis dalam forum seperti "*High Quality of Life: Mindset and Values*" pada tahun 2021 dan "*High Quality of Life, Poverty, Empowerment and Youth Participation*" pada tahun 2023.



**ABSTRAK : Pengembangan Kecerdasan Emosi Melalui Penghayatan Sunnah Nabi Muhammad *Sallallahu 'Alaihi Wassallam* Sebagai Asas Pemeraksanaan Kesehatan Mental: Satu Pendekatan Psikospiritual Islam**

Kertas kerja ini meneroka pengembangan kecerdasan emosi (EI) melalui penghayatan Sunnah Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* sebagai asas untuk memperkasakan kesihatan mental, yang berlandaskan pendekatan psikospiritual Islam. Kecerdasan emosi, yang didefinisikan sebagai keupayaan untuk mengenal pasti, memahami, dan menguruskan emosi dalam diri sendiri dan orang lain, memainkan peranan penting dalam kesejahteraan mental dan keharmonian sosial. Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*, sebagai makhluk Allah yang paling cerdas, kertas ini memaparkan kecerdasan emosi baginda yang luar biasa melalui kesedaran intrapersonal dan interpersonal yang mendalam. Kehidupan baginda menjadi contoh dalam mengenal pasti dan memahami emosi, memupuk empati, dan membina hubungan yang kukuh. Hubungan antara kecerdasan emosi dan kesihatan mental telah didokumentasikan dengan baik; EI yang lebih tinggi dikaitkan dengan tahap kebimbangan dan kemurungan yang lebih rendah, khususnya dalam kalangan remaja. Kertas ini berpendapat bahawa dengan mengintegrasikan panduan kenabian ke dalam amalan kontemporari, individu dapat mengembangkan kecerdasan emosi mereka. Sunnah Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* memberikan wawasan berharga tentang pengawalan emosi, daya tahan, dan belas kasihan, yang merupakan komponen penting untuk memperkasakan kesihatan mental. Melalui analisis yang komprehensif terhadap elemen-elemen ini, kertas ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana Sunnah Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* boleh berfungsi sebagai rangka kerja praktikal untuk membangunkan kecerdasan emosi. Dengan memupuk EI selaras dengan prinsip-prinsip Islam, kita dapat meningkatkan hasil kesihatan mental dan mempromosikan kesejahteraan keseluruhan dalam komuniti. Pendekatan ini bukan sahaja memenuhi keperluan psikologi individu tetapi juga mengukuhkan kesihatan mental kolektif masyarakat melalui pertumbuhan rohani, psikologi dan emosi.

Kata kunci: Kecerdasan Emosi, Sunnah Rasulullah, Kesehatan Mental, Psikospiritual Islam, Empati dan Daya Tahan



**YANG MULIA DR. MOHAMMAD IZNAN BIN HAJI TARIP  
(MODERATOR)**

Pensyarah, UBD School of Business and Economics  
Universiti Brunei Darussalam

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Dr. Iznan mempunyai kepakaran dalam Islamic governance, dasar awam, pengurusan strategik, *organizational learning*, *knowledge management*, epistemologi Islam, kaedah penyelidikan, dan etika perniagaan.

Dr. Iznan telah memperolehi PhD dalam Pengurusan dari Lancaster University, UK pada tahun 2019. Sebelum itu, beliau telah mendapatkan kelulusan Ijazah Sarjana Penyelidikan (MRes) dalam Pengurusan dari universiti yang sama pada tahun 2012 hingga 2013. Dari tahun 2008 hingga 2012, beliau memperoleh Ijazah Sarjana Muda Sains (Kepujian) dalam Perakaunan dan Matematik dengan Kelas Pertama dari University of Dundee, UK.

*Conference, keynote and panel presentation:*

- *September 2024-‘Maqasid Syariah: Ingredients of Organisational Success?’ Keynote speech, Islamic Leaders Conference, Indonesia*
- *September 2024-‘In the Tradition of the Prophet - Leading with Impact,’ Panelist, Islamic Leaders Conference, Indonesia*
- *August 2024-Maqasid Shari’ah. Youth SDG Camp, Prime Minister’s Office*
- *June 2024-Maqasid Shari’ah: Empowering Transformative Advocacy, ASEAN Youth Advocacy Network*
- *January 2024-‘Heart-centered Islamic Governance’, Polytechnic University of the Philippines.*
- *August 2023-‘Islamic Critical Realism and The Spiritual Heart: Implications for Research and Practice,’ 2023 International Conference on Critical Realism, the Ateneo de Manila University, the Philippines*
- *June 2023-‘Theorizing Islamic Entrepreneurship from an Islamic Governance Perspective,’ 6th International Seminar on Halalan Thayyiban Products and Services (Seminar Antarabangsa Produk dan Perkhidmatan Halalan Tayyiban), Brunei*
- *April 2023-‘Heart-to-Heart: Grow with SMART Maqasid’, Halal Happy Citizens, the Philippines*



**YANG MULIA DAYANG HANI HARYANA BINTI HAJI MAIDIN**

Pegawai Psikologi dan Ketua Perkhidmatan Psikologi Klinikal dan Masyarakat, Kementerian Kesihatan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

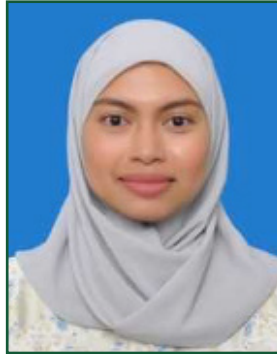
Bekerja dalam bidang kesihatan mental selama hampir 22 tahun. Skop kerja beliau merangkumi penilaian dan intervensi psikologi khusus untuk golongan dewasa berumur 23 tahun ke atas yang dirujuk ke Unit Psikologi Klinikal. Pada masa ini, beliau juga memegang jawatan Ketua Perkhidmatan Klinikal dan Komuniti Psikologi, Kementerian Kesihatan sejak November 2022.

Beliau juga terlibat sebagai penceramah jemputan dalam ceramah pendidikan mengenai kesihatan mental untuk institusi kerajaan dan juga organisasi bukan kerajaan. Selain itu, beliau juga telah pernah menjadi penceramah jemputan dalam Forum Kesihatan Mental sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia pada tahun 2020.

**ABSTRAK : *Emotional Regulation And Mental Health***

*Mental health, encompassing emotional, psychological, and social well-being, is essential for overall health and influences self-perception, emotional processing, stress management, and interpersonal interactions. Emotional regulation is a critical component of mental health, enabling individuals to manage their emotional experiences effectively. The ability to effectively regulate emotions not only helps individuals cope with stress but also reduces the likelihood of developing mental health disorders such as anxiety and depression. Strong emotional regulation skills foster resilience, emotional stability, and healthier relationships, emphasizing the importance of understanding and enhancing these abilities for a balanced, fulfilling life. Early detection and awareness in developing emotional regulation skills, particularly during childhood and adolescence, can lead to significant long-term benefits, including improved resilience and a reduced risk of mental health issues. This principle also applies to individuals in other age groups, where the ability to identify emotional difficulties and seek ways to address them is key to preventing the worsening of mental health. A holistic approach that integrates multiple strategies to address emotional regulation and mental health offers a comprehensive framework for fostering emotional well-being and enhancing overall quality of life. This can include family support, social support, educational interventions, religious support, community resources, and psychological therapies.*





**YANG MULIA DAYANGKU DR. RAIDAH HAYATI BINTI PENGIRAN  
HAJI MOHAMED**

Konsultan Psikiatris, Jabatan Psikiatri, Kementerian Kesihatan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

*Dk. Dr. Raidah Hayati has been working in Raja Isteri Pengiran Anak Salleha Hospital as a Consultant Psychiatrist in General Adult Psychiatry since 2018. She is the Deputy Chief of Clinical Psychiatry services, Ministry of Health and is also a member of the Board of Visitors, Mental Health Act for Suri Seri Begawan Hospital.*

*Outside of clinical work, she regularly teaches medical students and doctors in various settings. She is also actively involved in promoting mental health awareness on a national level.*

**ABSTRAK : Long Term Effects Of Stress On Mental Health And How To Manage It.**

*Mental health is a multifaceted aspect of overall well-being, influenced by a myriad of factors including stress. Stress is a natural response to the demands of life, but when it becomes chronic or overwhelming, it can significantly impact mental health and overall well-being. Understanding and managing stress is therefore essential for maintaining mental stability and promoting a balanced lifestyle.*

*It's essential to recognise that stress management is a personal journey, and different approaches may work for different people. Regular self-assessment can help identify effective strategies and foster resilience against future stressors. By prioritising stress management, individuals can enhance their mental well-being and overall quality of life.*



**YANG MULIA DR. DEENI RUDITA BIN IDRIS**

Penolong Profesor, Institut Sains Kesihatan Pengiran Anak Puteri  
Rashidah Sa'adatul Bolkiah Universiti Brunei Darussalam

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Selain daripada bertugas sepenuh masa sebagai pensyarah di UBD, beliau juga merupakan penyampai TV sambil di Radio Televisyen Brunei (RTB) untuk rancangan bual bicara Rampai Pagi (edisi hujung minggu). Dr. Deeni Rudita ialah pensyarah dari Institut Sains Kesihatan (IHS) Pengiran Anak Puteri Rashidah Sa'adatul Bolkiah (PAPRSB) Universiti Brunei Darussalam, yang pernah dinobatkan sebagai penerima *Teaching Excellence Award* (Kategori Health Sciences) di UBD pada tahun 2023. Komitmen beliau dalam usaha meningkatkan kesedaran mengenai Kesihatan mental dapat di lihat dari segi penglibatan beliau dalam melakukan kajian dalam bidang ini dan juga projek projek komuniti yang beliau lakukan dengan mahasiswa dan mahasiswi UBD. Pada tahun 2022, beliau telah menerima dana berjumlah \$10,000 daripada BMC bagi tujuan projek komuniti kearah meningkatkan kesedaran mengenai kesihatan mental.

Beliau juga sering diundang untuk menjadi moderator forum forum Kesihatan anjuran UBD dan Kementerian Kesihatan – termasuk sektor swasta seperti GJPMC dan Brunei Methanol Company. Beliau juga aktif melakukan kerja sukarelawan dan Projek Komuniti dengan pelbagai NGOs seperti WARGAMAS, AFSA dan Projek Amal Memeduli Warga Emas dan keluarga yang Memerlukan Bantuan, Unit Sukarelawan YSHHB (sebagai Timbalan pengerusi PAWEK). Beliau telah tercalon sebagai *finalist* (Top 5) untuk Anugerah Belia Kebangsaan Brunei kategori Pemimpin Belia Muda tahun 2023 dan 2024.

**ABSTRAK : Stigma Terhadap Kesihatan Dan Penyakit Mental Dalam Kalangan Penjaga Tidak Formal Bagi Pesakit Psikiatri Di Brunei Darussalam**

**Pengenalan**

Secara global, penjaga pesakit tidak formal dianggap memiliki peranan penting dalam mengelola prognosis pesakit setelah keluar dari rumah sakit. Namun demikian, keperluan penjaga tidak formal sering kali dilupakan atau diabaikan. Meskipun semua penjaga tidak formal menghadapi kesulitan, penjaga tidak formal yang merawat individu dengan

gangguan psikiatri berisiko lebih tinggi mengalami impak disebabkan oleh kehendak penjagaan, seperti keletihan belas kasih, keletihan emosional, dan keletihan yang berlebihan.

### **Tujuan dan Objektif**

Ini adalah merupakan hasil kajian daripada program Ijazah Sarjana (Program Kejururawatan melalui penyelidikan) di Universiti Brunei Darussalam. Ia menyelidiki impak ke atas para penjaga tidak formal terhadap penjaga, pesakit, dan sistem penjagaan kesihatan secara keseluruhan. Objektif utamanya adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisa persepsi dan pengalaman berkaitan dengan keletihan belas kasih, keletihan emosional, dan keletihan yang berlebihan, mengenal pasti dan menganalisa impak penjagaan, serta membahaskan keperluan dan kehendak penjaga tidak formal untuk memastikan persiapan yang tepat.

### **Kaedah**

Kajian kualitatif menggunakan wawancara individu semi-struktur dan pertanyaan terbuka digunakan. Data dikumpulkan dari 10 penjaga tidak formal dan 13 ahli profesional kesihatan, di mana data tersebut dirakam secara audio, ditranskripsikan secara verbatim dalam bahasa asal dan dianalisis secara tematik.

### **Penemuan**

Kajian ini mendapati empat tema utama: “Realiti Menjadi Penjaga Tidak Formal”, “Keluarga di atas Segalanya- Budaya Brunei”, “Prevalensi Stigma terhadap Kesihatan Mental dan Penyakit Mental”, dan “Menavigasi Cabaran Penjaga Tidak Formal”. Namun, untuk sesi ini, pembentang hanya akan membincangkan satu tema, iaitu “Prevalensi Stigma terhadap Kesihatan Mental dan Penyakit Mental”.

Secara global, penyakit psikiatri dan rawatannya masih dibelenggu isu stigma yang boleh menghalang tingkah laku pencarian rawatan kesihatan. Hal ini dapat mempengaruhi tingkah laku pencarian rawatan psikiatri. Kesepakatan dari para peserta kajian ini adalah bahawa stigma terhadap kesihatan mental dan penyakit masih berleluasa di Negara Brunei Darussalam walaupun telah banyak usaha untuk mengurangkan stigma tersebut.

### **Kesimpulan**

Walaupun terdapat usaha untuk meningkatkan kesedaran mengenai kesihatan mental dan penyakit mental di Brunei Darussalam, stigma masih berleluasa. Dari kajian ini kami mendapati bahawa pendidikan dan usaha untuk meningkatkan kesedaran boleh mengurangkan stigma tersebut. Media sosial memainkan peranan dalam meningkatkan akses kepada maklumat, pengetahuan, dan tahap kesedaran mengenai kesihatan mental dan penyakit mental, seterusnya memperbaiki tingkah laku pencarian rawatan kesihatan, terutama di kalangan generasi muda. Sebagai kesimpulan, kajian ini mendapati keperluan para penjaga sering kali diabaikan, ia memberi impak dan dapat mempengaruhi kesejahteraan para penjaga tidak formal, pesakit, dan sistem perawatan kesihatan secara signifikan. Langkah perlu diadakan untuk meningkatkan kesedaran mengenai isu-isu ini dan mencegah atau meminimumkan impak yang negatif.





**YANG MULIA DR. AWANG HAJI SHAHROL AZMI BIN HAJI MULUK  
(MODERATOR)**

Penolong Ra'ees (Hal Ehwal Pelajar),  
Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Setelah menamatkan pengajian peringkat (Ph.D) dalam bidang Perguruan Ugama (Pendidikan Islam) dari Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan (KUPU SB), pada tahun 2022, beliau telah dinaikkan pangkat ke jawatan Pensyarah di Pusat Penyelidikan dan Pengajian Jawi dan Kitab Turath, KUPU SB. Sepanjang berkhidmat di KUPU SB, beliau telah diberikan amanah untuk menjalankan beberapa tugas utama di KUPU SB antaranya pernah dilantik sebagai Timbalan Pengarah Pusat Ilmu Teras pada tahun 2017. Pada tahun 2018, beliau dilantik sebagai Penolong Ketua Penerbitan di Pusat Penerbitan KUPU SB, manakala pada tahun 2019, 2020 dan 2022, beliau dilantik sebagai Timbalan Pengarah Pusat Penyelidikan dan Pengajian Jawi dan Kitab Turath. Seterusnya beliau juga pernah dilantik sebagai Pengarah di Pusat Penyelidikan dan Pengajian Jawi dan Kitab Turath, KUPU SB pada tahun 2020 (Mac hingga Jun 2020). Beliau pernah dilantik sebagai Dekan Pelajar, Bahagian Hal Ehwal Pelajar KUPU SB bermula pada tahun 2022 hingga 2024. Kini beliau telah dilantik menjalankan tugas sementara sebagai Penolong Ra'ees Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, KUPU SB.

Beliau juga mempunyai kelulusan Ijazah Sarjana Pendidikan (Pengajian Islam) dari Universiti Brunei Darussalam pada tahun 2017 dan Ijazah Sarjana Muda Perguruan Ugama Seri Begawan (Syariah) dari KUPU SB pada tahun 2012.

Bidang pengkhususan beliau ialah dalam bidang Pendidikan Ugama, Pengajian Islam, Jawi, Syariah dan Pengajian Melayu Islam Beraja. Berdasarkan bidang pengkhususan tersebut, beliau pernah dilantik sebagai Ahli jawatankuasa Pakar Rujuk Jawi Negara Brunei Darussalam, pakar motivasi pelajar-pelajar dari pelbagai peringkat pendidikan bermula peringkat sekolah rendah, sekolah menengah, sekolah ugama dan peringkat Institut Pengajian Tinggi (IPT). Dilantik sebagai ahli jawatankuasa penilai kurikulum pendidikan persekolah ugama dan dilantik sebagai pakar rujuk pengubalan kurikulum Melayu Islam Beraja peringkat IPT dan Menengah. Menjadi fasilitator dalam menyampaikan kuliah-kuliah berkaitan MIB di bawah kelolaan Majlis Tertinggi MIB.



**YANG MULIA PROFESOR DR. FARIZA BINTI MD SHAM**

Pengarah Institut Islam Hadhari Universiti Kebangsaan Malaysia

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

*The first female professor in the field of adolescent of Psychology Da'wah and Islamic Psychology. A subject matter expert in this field, nationally and internationally. In addition to being a consulting subject matter expert in the development, evaluation and accreditation of academic programs in the field of Islamic studies/civilization, da'wah and Islamic Psychology by MQA and public universities (IPTA)/private universities (IPTS) such as UnIPSAS, University of Melaka (UNIMEL) or KUIM and Selangor International Islamic University (UIS).*

*Her expertise is also consulted by religious and women agencies/institutions such as the Department of Islamic Development Malaysia (JAKIM), Islamic Da'wah Foundation Malaysia*

*(YADIM), State Islamic Religious Council, State Islamic Religious Department, Malaysian Prisons, Youth Rehabilitation Center, Ministry of Home Affairs (KDN), Ministry of Women, Family and Community Development (KPWKM), Pahang Women's Development Council and Ministry of Health Malaysia.*

*Under administration and leadership, the most recent position is the Director of Institute of Islam Hadhari (Institute of Islamic Civilization), UKM. One of the female directors who leads one of UKM Research Institutes, out of 12 institutes. Empowering the fields of Islamic Civilization that are multidisciplinary, namely the fields of economics, politics, leadership, psychology, socio-cultural, environmental and health education, as well as science and technology based on contemporary Islam in solving current societal issues.*

**ABSTRAK : Penggunaan Media Sosial, Kesan Psikologi Remaja Dan Proses Intervensi. Kajian Dalam Konteks Malaysia**

Sebahagian remaja terlalu obses dengan media sosial sehingga mereka mampu menghabiskan masa seharian untuk melayarinya. Mereka menjadikan gajet dan media sosial sebagai sumber rujukan. Jenis kandungan yang terdapat dalam media sosial bukan sahaja bersifat positif, malah terdapat juga jenis kandungan berunsur negatif. Hal ini menjadi cabaran bagi remaja dalam memilih jenis kandungan media sosial yang

sesuai dengan mereka. Kajian lepas menunjukkan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan memberi kesan dari sudut psikologi dan tingkah laku remaja. Bagi remaja yang tidak dapat mengurus emosi dengan baik mereka cenderung mengalami stres dan kemurungan. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji penggunaan media sosial dalam kalangan remaja, kesan kepada psikologi mereka dan proses intervensi. Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah satu set soal selidik untuk mengenalpasti kesan penggunaan media sosial terhadap psikologi remaja. Bilangan responden yang terlibat dalam kajian ini seramai 453 orang pelajar. Data kajian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif berdasarkan perisian SPSS. Hasil kajian mendapati penggunaan media sosial boleh menyebabkan remaja mengalami kesan terhadap psikologi. Ini kerana mereka membandingkan gaya hidup orang lain dengan mereka. Antara kesan tersebut ialah sering rasa bersalah, mengalami gangguan tidur, rasa seperti gagal kerana telah mengecewakan keluarga atau diri dan sangat sensitif. Hasil kajian ini menunjukkan penggunaan media sosial memberi kesan terhadap psikologi remaja dan memerlukan intervensi bagi mengurangkan kesan dan mengawal penggunaan media sosial yang keterlaluan.





**YANG MULIA DR. EL-SAYED ABDALLA AMIN**

Penolong Kanan Profesor, Fakulti Usuluddin  
Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Dr. El-Sayed memiliki Ijazah Sarjana Masyarakat (MSW) dalam *Master of Social Work, Clinical Specialization, Community Health and Wellbeing* dari *University of Calgary* pada tahun 2023. Sebelum itu, beliau adalah Felo Penyelidikan Pascadoktoral dalam *Comparative Applied Tafsir: Classical and Modern* di Universiti Brunei Darussalam dari bulan Mac 2013 hingga Mac 2014. Beliau juga memperoleh Ijazah Doktor Falsafah (PhD) dalam Teologi dan Agama dari *University of Birmingham* pada tahun 2010. Dr. El-Sayed juga memiliki Kelayakan Pra-Masters yang merangkumi dua tahun pengajian pasca-graduat dalam Pengajian Islam dalam Bahasa Inggeris dari Universiti Al-Azhar, pada bulan Julai 2003. Beliau merupakan Graduan Kehormatan dalam Ijazah Sarjana Muda Pengajian Islam dalam Bahasa Inggeris dari Universiti Al-Azhar, pada tahun 2000.

**ABSTRAK : *Towards An Islamically-Integrated Mental Health For Adolescents In Brunei Darussalam***

*Globally, different age groups face varying degrees of mental health challenges. According to the World Health Organization, one in seven 10-19-year-olds experiences a mental disorder, accounting for 13% of the global burden of disease in this age group. Adolescents in Brunei Darussalam are no exception. In 2022, the number of cases being followed up in the Children and Adolescents Mental Health at RIPAS Hospital and Brunei-Muara district clinic were 811. This number is on the rise. Using an analytical approach, this paper attempts to not only highlight the various mental health challenges faced by adolescents and emerging adults in Brunei Darussalam, and the factors contributing to them, but also contributes to initiating Islamically-integrated mental health for adolescents based on Melayu Islam Beraja (MIB), and the school of thought of Ahli Al-Sunnah Wa Al-Jama'ah. It is hoped that this paper will further advance adolescent mental health discussions, provide practical solutions to some of their problems as well as inform policy makers to infuse more culturally and Islamically integrated approaches to mental health in Brunei, in general, and adolescent mental health, in particular.*



**YANG MULIA DR. SHAHEEN ZINNA BINTI DATO PADUKA  
DR. HAJI SHAUKAT ZINNA**

Associate Specialist, Jabatan Psikiatri, Kementerian Kesihatan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

*Dr. Shaheen Zinna is a passionate Child and Adolescent Psychiatrist with an interest in medical education and promoting strategies to improve mental health through community engagement.*

*She completed six years of Core and Higher Specialist psychiatry training at the South London and Maudsley NHS Foundation Trust in London, attaining Consultant Grade in September 2020.*

*Her years working in psychiatry have provided her with invaluable experience across a broad range of psychiatric sub-specialties, particularly in mood and anxiety disorders, obsessive-compulsive disorder, eating disorders, and neurodevelopmental disorders such as Autism, ADHD, and learning disabilities.*

**ABSTRAK : Mental Health And Adolescence.**

*Introduction: Adolescent mental health is an important area as this period of life is marked by significant changes in physical, emotional and social demands/needs. According to the World Health Organisation (WHO), globally one in seven 10-19-year-olds experiences a mental disorder, accounting for 13% of the global burden of disease in this age group. Depression and anxiety are among the leading causes of illness and disability among adolescents, and can affect both their academic and social functioning, with potentially significant impacts on their life. Mirroring the global increase in adolescent mental health problems, Child and Adolescent Mental Health Services (CAMHS) Brunei has also seen an increase in adolescents being referred to our service each year. Over 40% of the young people attending CAMHS are diagnosed with a depressive or anxiety disorder, and the third most common reason for referral to our service is self-harm or suicidal thoughts. As such, addressing mental health disorders in our adolescent population is of paramount importance.*

*Common stressors: There are many reasons for why an adolescent may develop poor mental health disorder. These include biological factors such as genetics or brain development,*



environmental factors such as stressful family dynamics, parental conflict or neglect, and financial stressors. Social factors include a history of trauma or bullying, peer pressure to conform and excessive social media use. Academic stressors also play an important role with adolescents feeling excessive pressure to succeed. Other factors include struggles with identity, lack of social support, feelings of loneliness or substance misuse.

*Improving mental health of adolescents in school:* Adolescents spend a significant time in school each day, and schools play a crucial role in identifying, supporting and promoting good mental health amongst its students. Common mental health problems seen in school include anxiety, depression, self-harm, significant academic stress and behavioural disorders like attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Signs that adolescents could be struggling with their mental health include unexpected changes in their academic performance, withdrawal from their peers and social activities, increased irritability or changes in mood, school avoidance or repeated physical health complaints without a medical cause. CAMHS Brunei offers a workshop for teachers to help teachers identify mental health problems and 2) provide them with the tools to support and accommodate for mental health problems in the classroom. Schools can further promote adolescent mental health by ensuring their staff receive adequate training, developing counselling services in schools, fostering a positive school culture, tackling bullying appropriately and in a timely manner, engaging parents through open communication and workshops, implementing programs to teach coping skills and build resilience, and ensure there is a robust protocol in place to respond to mental health crises.

*Seeking help and treatment:* Adolescence is a challenging time and undoubtedly there will be many struggles along the way. Experiencing difficulty does not necessarily indicate an underlying mental disorder, and many young people will overcome their difficulties with the support of family and friends. Parents can support their children by having open conversations, normalise their experiences and encourage education and empowerment. Signs that extra support is needed include persistent sadness or irritability, prolonged withdrawal from friends/activities, significant changes in academic performance or regular physical health symptoms without a medical cause. Seeking help for adolescent mental health is a crucial step towards recovery and can include 1. Visiting the school counsellor who can provide support/useful resources/refer them to CAMHS. The national helpline Talian Harapan (145) is another good way to get support. Adolescents can also visit their local health clinic and request a referral to Psychological services or CAMHS. In a crisis, adolescents can attend Accident and Emergency who can then refer to the appropriate service.





**YANG MULIA MEJAR (B) AWANG HAJI ROSLI BIN HAJI BUJANG**

Ketua Pegawai Eksekutif EMPOWERIOR, Presiden PERKAB dan Pensyarah Adjung  
Universiti Brunei Darussalam

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

*Major (R) Awang Haji Rosli serves as the CEO of Empowerior Counselling & Consultancy and as an Adjunct Lecturer at Universiti Brunei Darussalam (UBD). With over two decades of experience in counseling, psychological services, and corporate training, he leads a team dedicated to promoting mental health and well-being. His work encompasses professional counseling, workplace learning, and life coaching, with a focus on empowering individuals to unlock their potential through the Qalbu-Oriented Approach, a method that blends psychological principles with emotional wisdom. As the President of the Brunei Darussalam Counselling Association (PERKAB), he spearheads initiatives addressing the nation's mental health needs and serves as an advisor on mental health policies for government and corporate bodies.*

**ABSTRAK : Memahami Impak Teknologi Terhadap Peribumi Digital**

Dalam dunia hari ini yang serba tersambung secara digital, remaja sering dirujuk sebagai peribumi digital (digital natives) yang membesar dalam persekitaran yang dipenuhi dengan pelbagai bentuk teknologi. Mereka dan teknologi sudah menjadi bahagian yang tidak dapat dipisahkan lagi. Daripada media sosial kepada permainan secara dalam talian dan pembelajaran secara maya. Landskap digital ini membuka ruang dan peluang yang cukup luas untuk mereka berkembang namun dalam masa yang sama ia juga membawa cabaran yang unik terhadap kesihatan mental mereka. Penggunaan teknologi yang tidak terkawal sering dikaitkan dengan meningkatnya kadar kerisauan, kemurungan, dan ketagihan dalam kalangan anak-anak muda.

Pembentangan Remaja dan Kesihatan Mental: Memahami Impak Teknologi terhadap Peribumi Digital mengupas pengaruh penggunaan digital terhadap kesejahteraan mental remaja. Dengan bersandarkan pada dapatan-dapatan dan contoh praktikal, kami akan meneroka bagaimana teknologi telah membentuk harga diri, interaksi sosial, dan perkembangan emosi remaja. Tumpuan utama pembentangan ialah penggunaan skrin yang berlebihan dan kesan kesihatan mental terhadap penggunaan media sosial.

Lebih jauh lagi, di samping mengenal pasti cabaran-cabaran yang ada, sesi ini akan menggariskan strategi praktikal khusus untuk ibu bapa, pendidik, dan pemimpin masyarakat bagaimana membangunkan habit digital remaja. Dengan menekankan kepentingan literasi digital, sempadan yang berkesan, dan persekitaran yang membina, kita insya-Allah boleh membantu para remaja melalui cabaran dunia digital dengan penuh rasa tanggungjawab sekali gus mengupayakan mereka dengan pengetahuan dan kemahiran yang terbukti dan berkesan.



**YANG MULIA USTAZ HAJI MOHD KHAIRUL NAZIF BIN  
HAJI AWANG DAMIT  
(MODERATOR)**

Timbalan Dekan, Hal Ehwal Pelajar, Universiti Islam Sultan Sharif Ali

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

- Timbalan Dekan, Pejabat Hal Ehwal Pelajar, 2024
- Alumni Australia Asean Muslim Exchange Programme
- Ketua, Pejabat Hal Ehwal Alumni UNISSA, 2023
- Ahli Lembaga Pengarah UNISSA Café, 2022 to present
- Ahli Jawatankuasa Aktiviti, Fakulti Usuluddin UNISSA, 2017 hingga sekarang
- Penyelaras Pasukan Kadet Bomba dan Penyelamat UNISSA, 2019 hingga sekarang





**YANG MULIA PROFESSOR DR. SHUKRAN BIN ABDUL RAHMAN**

Dekan, Kuliah Ilmu Pengetahuan Berteraskan Wahyu dan Sains  
Kemanusiaan Abdul Hamid Abu Sulayman, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Shukran Abdul Rahman ialah seorang profesor di Jabatan Psikologi, Kulliyah Ilmu Pengetahuan Bertersakan Wahyu Dan Sains Kemanusiaan Abdul Hamid Abu Sulayman, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM). Beliau memiliki Ijazah Kedoktoran dalam Psikologi Pekerjaan dari Universiti Murdoch, Australia. Di sepanjang perkhidmatan, beliau menyampaikan kuliah dalam bidang Psikologi Personel, Psikometrik, Perubahan dan Pembangunan Organisasi, Sejarah dan Falsafah Psikologi serta Pembangunan kerkaya. Bidang penyelidikan beliau merangkumi pembangunan kerjaya; pembangunan organisasi; tingkah laku organisasi; budaya akademik; perubahan dan pembangunan dalam pendidikan tinggi; kebolehpasaran dan keupayaan graduan di institusi pengajian tinggi.

Beliau berpengalaman sebagai Pensyarah Pelawat di Jabatan Psikologi Pendidikan di Universiti Taibah, Arab Saudi, dan juga Professor Pelawat di Universiti Sains Malaysia. Beliau juga merupakan Penyelaras untuk Unit Penyelidikan Graduan dan Felo Penyelidik Bersekutu di Institut Penyelidikan Pendidikan Tinggi Negara (IPPTN), Malaysia. Selain itu, beliau juga merupakan Dekan, Kulliyah Ilmu Pengetahuan Bertersakan Wahyu Dan Sains Kemanusiaan Abdul Hamid Abu Sulayman dan Presiden Persatuan Psikologi Malaysia.

**ABSTRAK : Perubahan Persekitaran Dan Kesihatan Mental**

Keadaan persekitaran planet dan penghuninya sedang menghadapi suasana yang semakin berubah dan mencabar, menyebabkan kemunduran atau kemerosotan kualiti kesejahteraan dalam kehidupan mereka. Fenomena ini, yang sering dirujuk sebagai perubahan iklim, harus difahami sebagai perubahan dalam semua aspek aktiviti dan proses yang berlaku di sekeliling kita. Perubahan iklim boleh dicirikan sebagai pola suasana semasa yang mempengaruhi semua aspek kehidupan di planet ini. Ia tidak terhad hanya kepada perubahan cuaca, bencana alam atau kekurangan makanan tetapi juga merujuk kepada perubahan cara atau gaya hidup. Perubahan persekitaran atau lingkungan yang berlaku secara global telah dan akan menjejaskan aspek ekonomi, sosial, dan psikologi masyarakat. Penduduk planet ini kini menderita akibat kesan

buruk perubahan persekitaran mereka, termasuk kemerosotan tahap kesihatan mental. Kertas kerja ini bertujuan untuk membincangkan (a) konsep perubahan persekitaran, termasuk perubahan tingkah laku; (b) perubahan aspek psikososial-spiritual, termasuk kemerosotan nilai-nilai kemanusiaan, dan gaya hidup yang tidak sihat; (c) punca perubahan persekitaran yang berkaitan dengan tingkah laku manusia; (d) kesan buruk perubahan persekitaran terhadap generasi semasa dan masa depan; dan (e) cadangan usaha untuk merancang intervensi bagi memulihkan persekitaran yang sihat dan menyokong kewujudan kesihatan mental yang baik dalam masyarakat.

**Kata kunci:** Perubahan Persekitaran, Kesihatan Mental, Psikososial-spiritual, Kesejahteraan Masyarakat.



**YANG MULIA PROFESOR MADYA DR. SHAIKH ABDUL MABUD**

Profesor Madya, Pusat Pengajian Islam Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddin  
Universiti Brunei Darussalam

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

*Dr. Shaikh Abdul Mabud has fifty years of experience (1973 – 2024) as a University Lecturer, Assistant Professor, Associate Professor, Professor, Guest Lecturer, Invited Speaker, Keynote Speaker, Panel Moderator, Director of a Research Institution, Television Presenter, Master's and PhD Theses Examiner, Researcher, Administrator, Author, Editor of Books and Journals, and Member of Editorial Boards of more than ten international journals. He has also been a Publisher and Conference and Workshop Organizer.*

*His activities span multiple countries, including the USA, UK, Holland, Switzerland, Italy, Germany, Turkey, Syria, Jordan, Saudi Arabia, Egypt, Pakistan, India, Bangladesh, Malaysia, Singapore, Brunei, Indonesia, and Australia, covering subjects such as Solid State Physics, Crystallography, Laser Spectroscopy, Biology, Education, Spirituality, Sufism, Mysticism, Islamic Psychology, Religion (Hadith, Quran, Fiqh), Philosophy, Ethics & Morality, Globalization, Biological Evolution, Arabic Language, and Islamic Studies.*

**ABSTRAK : Body-Mind Dualism Or Somatic-Psychological Unification:  
Understanding Human Nature Through Science And Religion**

*This lecture explores the contrasting perspectives of body-mind dualism and somatic-psychological unification through both biomedical and Islamic approaches. In Western thought, body-mind dualism, rooted in Cartesian philosophy, views the body and mind as separate entities, with the body governed by mechanical laws and the mind existing in a non-physical realm. This concept significantly influenced the development of biomedicine by encouraging empirical, objective study and limiting inquiry to the physical body. However, the rise of diseases with psychological, social, and environmental causes challenges this reductionist approach. In contrast, early Islamic scholars, such as al-Razi, pioneered a holistic view of mental health, integrating spirituality, ethics, and medicine. Al-Razi established the world's first psychiatric ward in 705 CE, treating mental disorders with both psychotherapy and medicinal interventions. This approach highlights the interconnection of the body, mind, and soul, providing an early example of somatic-psychological unification. The lecture ultimately seeks to bridge these views, showing the potential synergy between empirical science and spiritual wisdom in understanding human nature.*





**YANG MULIA PROFESOR MADYA DR. MUHAMMAD ZAHIRI  
BIN AWANG MAT**

Profesor Madya, Fakulti Pendidikan, Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

- Pensyarah, Fakulti Pendidikan, KUPU SB: 2018-sekarang
- Pensyarah UIAM: 1998-2018
- Penceramah Tetap Kuliah Maghrib di Masjid Omar 'Ali Saifuddin, Masjid Bunut dan Masjid Jangsak.:2019-sekarang
- Penceramah Jemputan Bulan Ramadhan di Masjid-Masjid Negara Brunei Darussalam
- Ceramah Isra' dan Mi'raj: Halaqah Bimbingan Da'ie ke 74, Pusat Dakwah Islamiah, KHEU: 15 Februari 2023,
- Dekan, Fakulti Pendidikan, KUPU SB: Julai 2018-Jun 2020, Julai 2022-Jun 2023
- Panel Hiwar Tarbiyah: Radio Nur Islam, RTB: 2019-2023
- Panel Pakar Kurikulum JPI, KHEU: 2019-2021
- Panel Pakar Kurikulum Bahagian Kurikulum, MoE: 2023-2024
- Panel Penilai Modul Pendidikan Islam Politeknik Brunei: 2022-2023 Panel Penasihat Program Bachelor Pendidikan Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin (UNISZA), Terengganu, Malaysia: 2022-2024
- Pakar Penggubal, Falsafah Pendidikan Islam. Institut Pendidikan dan Dakwah Sabah (IPDAS), Malaysia: 2021-2022
- Panel Penilai, Program Bachelor Pendidikan Islam, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia: 2021-2022

**ABSTRAK : Perubahan Persekitaran Dan Kesihatan Mental**

Isu berkaitan kesihatan mental hangat diperbincangkan secara global dan ini tidak terkecuali di Negara Brunei Darussalam. Faktor berkaitan dengan ketidakseimbangan emosi, rohani, psikologi dan kognitif dapat menjejaskan kesihatan mental mahupun fizikal individu. Penekanan kepada amalan kerohanian dan penerapan terapi Islam dalam kehidupan seharian perlu ditekan oleh individu dalam menghadapi kesukaran hidup seharian. Kajian ini bertujuan membincangkan kepentingan kesejahteraan mental dari perspektif Islam dan juga meneroka amalan terapi Islam dalam kalangan penjawat awam di Negara Brunei Darussalam. Kajian tinjauan telah dijalankan di mana soal selidik mengandungi empat konstruk berkaitan dengan amalan terapi Islam telah diedarkan kepada responden kajian yang terdiri dari penjawat awam seramai 349 orang. Dapatan kajian menunjukkan bahawa secara umum penjawat awam di Negara Brunei Darussalam

mempunyai sikap yang positif terhadap amalan terapi Islam dalam urusan pekerjaan dan kehidupan seharian. Konstruk Kepercayaan Spiritual (Rohani) dan Penyerahan Diri kepada Allah Taala (min=4.84), Penyucian Jiwa (4.77), Penglibatan Rohani (min=4.59) dan Hasil Keperibadian: Jujur, Integriti, Tanggungjawab & Ikhlas (min=4.53). Ini menunjukkan kesedaran dan kepentingan amalan terapi Islam perlu dipertingkatkan dan diperluaskan penggunaannya dan merupakan pendekatan Islamik dalam memberi rawatan dan bantuan kepada individu yang mengalami masalah kesihatan mental.



**YANG MULIA NOR SYAHMUN BINTI HAJI MATASSAN  
(MODERATOR)**

Psikologis Klinikal dan Ketua Strategi Kesihatan Mental  
Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

- Memulakan tugas sebagai Pegawai Psikologi terlatih di bawah Jabatan Perkhidmatan Kesihatan dan diperbantukan di Pusat Perkembangan Kanak-Kanak Kiarong, Hospital RIPAS (mulai 16 April 2004 – Mac 2006)
- Psikologis Klinikal, di bawah Bahagian Psikologi Masyarakat, Jabatan Perkhidmatan Kesihatan dan ditugaskan separuh masa di Unit Psikologi Klinikal, Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha (mulai April 2008 – Ogos 2008)
- Psikologis Klinikal, Bahagian Psikologi Masyarakat, Jabatan Perkhidmatan Kesihatan (mulai April 2008 – Julai 2017)
- Ketua Bahagian Psikologi Masyarakat, Jabatan Perkhidmatan Kesihatan (mulai Julai 2012 – Februari 2017)
- Ketua Strategi Kesihatan Mental, Pusat Promosi Kesihatan (mulai 1 Ogos 2017 – hingga sekarang)





**YANG MULIA AWANG HAJI ALI YUSRI BIN HAJI ABDUL GHAFOR**

Ketua Bahagian Kaunseling, Kementerian Pendidikan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

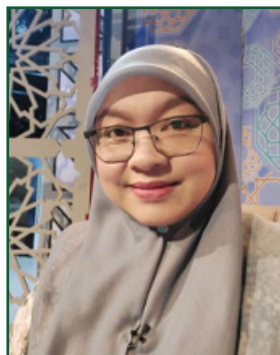
- Pegawai Tugas-Tugas Khas Kanan Pejabat KDYMM (Oktober 2019-1 Februari 2022)
- Mentor dan Speaker “Konvensyen Pemimpin Belia Muda Brunei 2024 (Brunei Young Leaders Convention 2024)
- Kaunselor Lawatan Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)
- Pemangku Ketua Unit Pendidikan Khas, Jabatan Pendidikan Khas (30-01-2020)
- Ketua Unit Kaunseling dan Kerjaya, Jabatan Sekolah-Sekolah
- Guru Cemerlang Bidang Kaunseling, Sempena Hari Guru ke-21, 2011
- Khidmat Bakti Sukarelawan Yayasan, 2015
- Sukarelawan Yayasan Sultan Haji Hassanal Bolkiah bermula tahun 2000.
- Naib Presiden PCBD “Paralympic Council Brunei Darussalam” tahun 2018-2022.
- Ahli Panel Forum Belia Sempena Menyambut Hari Kebangsaan ke-32, 21 Februari 2016
- Ahli Jawatankuasa Meneliti dan Mempertimbangkan Sokongan Pengurniaan Bintang-Bintang dan Pingat-Pingat Kehormatan Negara Brunei Darussalam, Jabatan Sekolah-Sekolah, Tahun 2016
- Dilantik sebagai “Chief de Mission” ASEAN PARA GAMES, Solo, Indonesia ; 30 Julai 2022-6 Ogos 2022
- Selaku Pengurus Pasukan Negara Brunei Darussalam – Thailand World Para Bowling Championship 2022 ; 27 November 2022-3 Disember 2022
- Dilantik sebagai “Chief de Mission” 12<sup>th</sup> ASEAN Para Games, Cambodia ; 2 Jun 2023 hingga 9 Jun 2023
- Menyampaikan kertas kerja di seminar masalah sosial 15 Disember 2014, anjuran Majlis Tertinggi Melayu Islam Beraja
- Menghadiri 3rd ASEAN Social Work Consortium (ASWC), 14-16 Ogos 2014, Bangkok, Thailand
- Menghadiri ‘2nd ASEAN Social Work Consortium (ASWC) Conference’ 11-12 December 2012, Manila, Phillipines
- Menghadiri cadangan bagi meninjau pelaksanaan ‘ASEAN students exchange programme 2012’, Yogyakarta, Indonesia, 15-18 Oktober 2012
- Menyampaikan kertas kerja mengenai ‘Understanding The Focus on Young People from Key Affected Population in Concentrated and Low Prevalence HIV Epidemics, Bangkok Thailand, 27-31 Ogos 2012

- Menghadiri ‘American Counseling Association Conference’, di San Francisco, USA 20-30 Mac 2012
- Menghadiri ‘21<sup>st</sup> IAVE World Volunteer Conference’, di Singapura 24-27 Januari 2011
- Menyampaikan kertas kerja mengenai Program Pendidikan Penyalahgunaan Dadah, Kementerian Pendidikan, “Regional Conference on Drug Prevention Best Practices” Hanoi, Vietnam, 27 September-1 Oktober 2010
- Menghadiri kursus “Anger Therapy”, University of Derby, United Kingdom Februari 2009
- Menghadiri dan menyampaikan kertas kerja di Singapore di Workshop 15<sup>th</sup> IFNGO ASEAN, November 2006
- Menghadiri dan menyampaikan kertas kerja di IFNGO Drug Abuse, Enhancing the Role of ‘Youth in the New Millennium’, 26-29 September 1999, Jakarta Indonesia
- Menghadiri “ The 12th ASEAN+3 Centre for The Gifted in Science (ACGS) Board of Meeting (BOD) ; 15 Januari 2019, Seongnam, Republic Korea

### **ABSTRAK : Kesihatan Mental Dan Pekerjaan**

“Alhamdulillah syukur dapat keraja.”

Mendapat pekerjaan adalah idaman, kebahagiaan dan kejayaan yang amat besar di dalam kehidupan setiap insan. Ia juga di antara persyaratan yang perlu dalam mendirikan rumahtangga. Selain itu mendapat pekerjaan menjamin masa depan yang lebih cemerlang dan berjaya. Dengan adanya pekerjaan kita boleh merealisasikan, mempamerkan potensi dan kepakaran yang kita perolehi dari bangku sekolah hingga ke institusi tinggi demi meningkatkan produktiviti sesebuah organisasi. Mengapa pekerjaan boleh menyentuh dan mengakibatkan kita terjebak dalam isu kesihatan mental? Di antara sebab mungkin ketidakpuasan hati dalam bidang tugas yang dipohon tidak mengikut kehendak jurusan atau kelulusan akademik yang diperolehi ataupun tidak ada pilihan lain. Antara faktor lain juga, suasana bekerja dengan rakan sejawat yang tidak kondusif dan tidak sihat. Dari itu di mana pun kita bertugas dan apa pun jenis pekerjaan, yang penting keberkatan rezeki yang diterima. Kerja saja-saja atau kerja untuk berjaya atau berjasa? Menurut Al-Hadis Riwayat Thabrani, “Seorang pekerja apabila menunaikan tugasnya dengan baik dan menerima haknya, maka dia dianggap sebagai pejuang di jalan Allah sampai dia pulang ke rumahnya.”



**YANG MULIA DAYANG IRNAWATI BINTI HAJI MAHIR**

Pemangku Penolong Pengarah Bahagian Orang Kelainan Upaya,  
Jabatan Pembangunan Masyarakat, Kementerian Kebudayaan Belia dan Sukan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Seorang Pegawai Pembangunan Masyarakat yang berpengalaman selama 22 tahun bertugas di Jabatan Pembangunan Masyarakat, Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan yang diberi kepercayaan memangku jawatan Penolong Pengarah Bahagian Orang Kelainan Upaya (BOKU) setelah dilantik selaku Ketua Unit Kaunseling dan Sukarelawan di JAPEM.

Pada tahun 2019, beliau diberi peluang oleh Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan untuk menghadiri Perhimpunan Agung Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu ke-74, UNGA di Amerika Syarikat selaku salah seorang delegasi jawatankuasa ketiga. Pengalaman beliau menjadi delegasi sememangnya pengalaman yang sangat bermakna.

**ABSTRAK : Kesihatan Mental Dan Pekerjaan**

Di dalam dunia yang serba serbi mencabar ini, sepertimana perkara-perkara lain, alam pekerjaan juga telahpun melalui pelbagai fasa perubahannya. Sedikit sebanyak, keadaan ini telah memberikan kesan terhadap produktiviti kerja. Walau bagaimanapun, bagi memastikan produktiviti ataupun prestasi kerja tetap mantap, setiap pekerja semampunya harus sentiasa memastikan kesihatan mental yang terjaga. Berbalik kepada memiliki asas konsep diri yang kukuh, mempunyai pendirian yang terarah membolehkan setiap pekerja mencapai kecemerlangan peribadi. Dengan berbekalkan niat mencapai kepuasan intrinsik dan bukan sahaja dari segi ekstrinsik dapat membantu setiap pekerja untuk melihat lebih jauh akan pencapaian diri sebenar. Pemegang-pemegang amanah ini perlu redha dan menerima, tetap terus istiqomah di dalam menjalankan tugas dan tanggungjawab serta tetap terus memberikan yang terbaik.

Kata kunci: Produktiviti, Prestasi Kerja, Penjagaan Kesihatan Mental, Pendirian Diri, Peribadi Cemerlang, Pencapaian Intrinsik dan Ekstrinsik, Amanah, Niat, Istiqomah, Terbaik.





**YANG MULIA DR. NUR AMALI BIN AMINNUDIN**

Pensyarah, Pusat Pengajian Islam Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien  
Universiti Brunei Darussalam

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Memegang jawatan Timbalan Ketua Jabatan Perkhidmatan Psikiatri di Hospital RIPAS Terlibat sebagai pensyarah dan pemeriksa undangan di Universiti Brunei Darussalam Tetamu jemputan untuk beberapa rancangan radio dan televisyen terbitan RTB Brunei Terlibat dalam memberi taklimat kesihatan mental kepada pelbagai agensi kerajaan dan swasta.

**ABSTRAK : *Applying The Ihsan Self-Regulation Model: Enhancing Workplace Mental Health Through Al-Takhalli, Al-Tahalli, And Al-Tajalli***

*The Ihsan Self-Regulation Model is a framework I am proposing, grounded in Islamic concepts and designed to address contemporary challenges in various domains. In this paper, I focus on its application to mental health in the workplace. Rooted in the three stages of al-Takhalli (purging negative traits), al-Tahalli (adorning oneself with virtues), and al-Tajalli (achieving enlightenment or transformation), the model provides a structured pathway to fostering psychological well-being, personal growth, and excellence (Ihsan) in professional environments. Its core principle of intentional self-regulation integrates religious concepts within psychological paradigms to help employees manage stressors, toxic habits, and emotional burdens through al-Takhalli; cultivate resilience, gratitude, and collaboration through al-Tahalli; and realise mental clarity, purpose, and fulfilment through al-Tajalli. Additional accompanying concepts—such as ridha (contentment), zuhud (detachment), and tawakkal (trust in God)—and specific actions are proposed as aligned with the three stages. The synergy of these stages fosters individual growth, which in turn contributes to better mental health. As a result, employees will collectively create a healthier workplace culture, forming a positive loop that further enhances personal well-being and benefit the workplace. Overall, this paper highlights the Ihsan Self-Regulation Model in its application for mental health in the workplace as a holistic approach, combining Islamic concepts with modern psychological insights.*

*Keywords : psychology of Islam, positive psychology, organisational culture, self-development, self-empowerment.*



**YANG MULIA AWANG HAJI MUHAMMAD NAZIR BIN HAJI OTHMAN  
(MODERATOR)**

Pegawai Perkembangan Ugama, Pusat Da'wah  
Kementerian Hal Ehwal Ugama

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Haji Muhammad Nazir bin Haji Othman kini memegang jawatan sebagai Pegawai Perkembangan Ugama di Pusat Da'wah Islamiah, Kementerian Hal Ehwal Ugama.

Haji Muhammad Nazir mempunyai kelulusan Ijazah Sarjana dalam Usuluddin dari Universiti Islam Sultan Sharif Ali pada tahun 2023. Pada tahun 2010, beliau telah menamatkan pengajian dengan kelulusan Ijazah Sarjana Muda dalam Syariah dari Universiti Brunei Darussalam.

Dalam kapasiti profesionalnya, Haji Muhammad Nazir kini bertugas sebagai Pegawai Perkembangan Ugama di Pusat Da'wah Islamiah, di mana beliau terlibat dalam menganjurkan pelbagai program dan aktiviti dakwah di peringkat kebangsaan. Tugasnya juga merangkumi penganjuran bengkel dan seminar berkaitan hal-hal agama. Selain itu, beliau turut berkhidmat sebagai pensyarah undangan dalam kursus-kursus agama yang dianjurkan oleh pelbagai institusi negara. Haji Muhammad Nazir juga sering dijemput sebagai moderator panel bagi beberapa forum agama yang disiarkan di televisyen tempatan. Salah satu sumbangan beliau ialah usaha aktifnya dalam mempromosikan Seni Khat Islam sebagai medium dakwah melalui pameran dan bengkel.

Berkenaan dengan penulisan, Haji Muhammad Nazir telah menerbitkan sebuah artikel bertajuk "Seni Khat Sebagai Medium Da'wah di Negara Brunei Darussalam".



**YANG MULIA PROFESOR MADYA DR. MOHD ZOHD BIN MOHD AMIN**  
Profesor Madya, Fakulti Pengajian Quran Dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia

#### **PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Mula terlibat dalam dunia akademik di Kolej Universiti Islam Malaysia (1999) dan seterusnya di Universiti Sains Islam Malaysia sehingga kini sebagai Profesor Madya di fakulti Pengajian Quran dan Sunnah. Pernah diberi amanah sebagai Ketua Program Quran dengan Multimedia di Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah (2014-2016), Timbalan Dekan Bahagian Akademik dan Penyelidikan (2016-2020), dan terkini sebagai Dekan Fakulti (2021 - sehingga sekarang).

Tujahan kepakaran beliau dikembangkan melalui beberapa penyelidikan dan penulisan berkaitan dengan Psikospiritual Islam dalam penyelesaian masalah Ummah seperti isu:

- Penyalahgunaan Dadah
- Kecelaruan Gender
- Kepincangan Rohani
- Rawatan Islam
- Pendekatan Dakwah Berhikmah
- Kesejahteraan Spiritual dan Mental

Pengalaman menjalankan beberapa geran penyelidikan diperingkat Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia memberi kelebihan dalam penguasaan berkaitan dengan Psikospiritual Islam, di antara penyelidikan yang pernah dijalankan ialah:

- Model Pendidikan Kesopanan Komunikasi Remaja berasaskan Retorik berdasarkan al-Quran (2017-2019)
- Model Baharu Terapi Psiko Spiritual Berasaskan Quran Dan Hadis Dalam Rawaan Penagihan Dadah (2017-2019)
- Model Baharu Terapi Psiko Spiritual Berasaskan Quran Dan Hadis Dalam Rawatan Pemulihan Maknyah (Transgender) (2019-2022)
- Kerangka Kerja Holistik Pusat Bimbingan Komuniti Maknyah Berteraskan Terapi Psikospiritual (2023-2026)



## **ABSTRAK : Terapi Psiko-Spiritual melalui Majelis Zikir dalam Menangani Isu Kesehatan Mental Menurut Perspektif Al-Quran dan Sunnah**

Kertas kerja ini meneliti peranan majlis zikir sebagai terapi psiko-spiritual dalam menangani masalah kesihatan mental berdasarkan perspektif Al-Quran dan Sunnah. Pada era moden ini, masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan, dan tekanan emosi semakin meningkat, khususnya dalam kalangan masyarakat Islam. Majlis zikir, yang melibatkan pengingatan kepada Allah secara berjemaah, merupakan salah satu amalan spiritual yang diyakini dapat membawa ketenangan jiwa dan menyumbang kepada kesejahteraan mental individu. Kajian terdahulu menunjukkan bahawa amalan zikir berjemaah membantu mengurangkan tekanan, memperbaiki kesihatan mental, dan meningkatkan daya tahan psikologi. Melalui zikir, individu dapat melepaskan beban emosi, memperkukuhkan hubungan spiritual dengan Allah, serta mengurangkan simptom gangguan mental seperti kebimbangan dan gangguan pasca trauma. Selain itu, zikir juga berfungsi sebagai benteng perlindungan daripada gangguan spiritual, termasuk godaan syaitan dan bisikan negatif yang mempengaruhi hati dan minda. Kertas ini turut membincangkan keberkatan dan rahmat yang diperoleh melalui amalan zikir, yang membawa ketenangan dan kesejahteraan dalam kehidupan seharian. Zikir berjemaah juga berperanan sebagai medium yang memperkukuhkan sokongan sosial dalam kalangan masyarakat, di mana peserta majlis saling memberikan sokongan emosi dan spiritual antara satu sama lain. Dengan merujuk kepada dalil Al-Quran, hadis, serta pandangan ulama muktabar, kertas kerja ini menegaskan kepentingan majlis zikir dalam menyokong kesihatan mental dan kesejahteraan spiritual, khususnya dalam menghadapi cabaran kehidupan moden. Amalan ini bukan sahaja memberi manfaat duniawi dari sudut kesihatan mental, tetapi juga menyediakan pelaburan rohani untuk kehidupan akhirat. Kata kunci: Zikir, kesihatan mental, terapi psiko-spiritual, majlis zikir, Al-Quran, Sunnah



**YANG MULIA DR HAFINI BIN MAHMUD**  
Pensyarah, Fakulti Syariah  
Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)

#### **PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Memberikan tazkirah dan ceramah melalui televisyen, radio dan masjid-masjid. Selain itu pernah menjadi penyampai Ulasan Khutbah, RTB. Bertugas sebagai Penolong Pensyarah Secara Sambilan, UNISSA mulai 3 Ogos 2020 hingga 31 Disember 2020. Kemudian bertugas sebagai Pegawai Ugama di Bahagian Kawalan Makanan Halal, Jabatan Hal Ehwal Syariah pada 4 Januari 2021 hingga 8 Mei 2021. Mulai 10 Mei 2021 hingga sekarang bertugas sebagai Pensyarah di Fakulti Syariah, UNISSA.

Selain itu, di UNISSA pernah berkhidmat sebagai Penyelaras Bengkel Ko-Kurikulum, Ketua Pejabat Hal Ehwal Alumni UNISSA, Ketua Program Pengajian Lepas Ijazah Pusat Penyelidikan Mazhab Syafi'i & sekarang sebagai Ketua Unit Hal Ehwal Antarabangsa, Pusat Perhubungan Awam & Antarabangsa UNISSA.

Antara tugas-tugas profesional adalah seperti berikut:

1. Fasilitator Bengkel Panduan Perkiraan Zakat Harta Menurut Ahli Sunnah Wal-Jama'ah Mazhab Shafi'i, 21-22 Jun 2023, Dewan Kuliah, Balai Khazanah Islam Sultan Haji Hassanah Bolkiah
2. Fasilitator Program Jati Diri Pasukan Polis Diraja Brunei, 1,4,7,9,13,15 & 18 November 2023, Dewan Serbaguna, Pusat Latihan Polis, Gadong
3. Tenaga Pakar Bagi Proses Validasi Draf Kurikulum Pendidikan Islam, bagi Jawatankuasa Sukatan Pelajaran dan Penilaian Pengintegrasian Mata Pelajaran Ugama ke Dalam Sistem Pendidikan Umum
4. Penilai Jurnal "Al-Syafi'i, Jurnal Antarabangsa Kajian Islam Kontemporari
5. Penilai Aritkel Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari
6. Penilai "Chapter In Book Muzakarah Ulama Nusantara Mazhab Syafi'i II": Marriage With A Woman Of Ahli Kitab According To Ijtihad Umar Bin Khattab, 29 November 2023
7. *Pre-Assessor For Manuscript "Beef Cattle In Halal Industry And Maqasid Syariah", 19 December 2023*
8. Rappoteur Persidangan Waqaf Antarabangsa: Merealisasikan Pelaksanaan Dan Pengurusan Waqaf Secara Komprehensif (Myce 2022), 1-2 Jun 2022

9. Perbincangan Meja Bulat Bicara Undan-Undang Dan Hukum Syara': Anak Tidak Sah Taraf Dan Penafian Harta Waris, Al-Wady Consultant Service, 23 Julai 2022
10. Felo Penyelidik Pusat Penyelidikan Mazhab Syafi'i
11. Reviewer, The Malaysian Journal of Syariah and Law (MJSL) Online ISSN: 2590-4396 and Print ISSN: 1985-7454, Faculty of Shariah & Law, USIM

**ABSTRAK : Pencegahan Penyakit Mental Menurut Perspektif Maqasid Syariah**

Dalam era moden ini, kadar penyakit mental yang semakin meningkat memerlukan pendekatan pencegahan yang holistik iaitu pendekatan kesihatan moden dan juga agama. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan untuk membincangkan kepentingan menjaga akal dalam Islam dan juga perspektif Maqasid Syariah dalam mencegah penyakit mental, terutama dari segi daruriyat, hajiyat dan tahsinyaat. Kajian ini adalah kajian kualitatif dengan menggunakan kaedah kepustakaan, iaitu merujuk kepada buku-buku turath yang berkaitan dengan Maqasid Syariah, buku-buku moden dan artikel yang berkaitan. Antara hasil dapatan kajian ini ialah, melalui perspektif Maqasid Syariah, ia dapat dicegah sama ada dalam bentuk individu atau masyarakat. Dari sudut individu, ialah seperti dengan mencegah perbuatan-perbuatan yang melemahkan fungsi akal atau yang menyebabkan kekacauan padanya. Manakala dari sudut masyarakat ialah dengan mencegah kerosakan akal yang disebabkan oleh media massa dan sebagainya.





**YANG MULIA AWANG AHMAD ZAHID BIN MD. DAUD**

Psikologis, Unit Klinikal Psikologi  
Kementerian Kesihatan

**PENGALAMAN KERJA / SUMBANGAN**

Awang Ahmad Zahid bin Md Daud telah bekerja di Kementerian Kesihatan sejak tahun 2015 di Unit Psikologi Klinikal sebagai seorang Pegawai Psikologi. Beliau merupakan ahli eksekutif pertama bagi Demensia Brunei. Dalam tugasannya, beliau menyediakan penilaian dan psikoterapi kepada klien berkaitan kesihatan mental dan gangguan neuropsikologi.

Beliau juga terlibat secara aktif dalam meningkatkan kesedaran tentang kesihatan mental melalui media sosial, sering bertindak sebagai penceramah dan panelis untuk pelbagai program kesihatan mental. Awg Ahmad Zahid telah terpilih menyertai Bengkel Serantau YSEALI mengenai Kesejahteraan Mental untuk Pengurangan Penggunaan Narkotik.

Selain itu, beliau juga bekerjasama dengan penyelidik di Universiti Brunei Darussalam (UBD) dan telah bersama-sama menerbitkan dua kertas penyelidikan setakat ini. Beliau memainkan peranan sebagai penyelia dalam projek-projek yang melibatkan pelajar UBD.

Beliau juga telah dipilih untuk menjalani latihan di bawah Civil Service Leadership Pipeline (CSLP), Program Eksekutif Muda Pertama (YEP-1), serta Program Pembangunan Eksekutif ke-32 untuk Pegawai Pengurusan Pertengahan.

**ABSTRAK : Kesihatan Mental: Pentingnya Kefahaman, Penanganan Berkesan, Dan Langkah Pencegahan**

Kesihatan mental memainkan peranan penting dalam kesejahteraan individu dan masyarakat. Di Negara Brunei Darussalam, isu kesihatan mental semakin mendapat perhatian, dengan peningkatan kes kemurungan, kebimbangan, dan tekanan dalam kalangan penduduk. Kertas kerja ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran awam tentang kepentingan kesihatan mental, mengenal pasti tanda-tanda awal masalah kesihatan mental, serta menerangkan langkah-langkah pencegahan yang boleh diambil di peringkat individu dan komuniti. Pendekatan sepanjang hayat digunakan untuk memahami faktor risiko yang berbeza mengikut fasa kehidupan, termasuk fasa pra-konsepsi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia tua. Kertas kerja ini juga

membincangkan langkah pencegahan kesihatan mental melalui tiga peringkat: *primary*, *secondary*, dan *tertiary*. Langkah-langkah pencegahan di peringkat individu, seperti mengamalkan gaya hidup sihat, menjaga sokongan sosial, dan mendapatkan bantuan profesional juga dibincangkan. Kertas kerja ini diakhiri dengan penerangan mengenai perkhidmatan klinikal yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan untuk menyokong individu yang memerlukan bantuan kesihatan mental. Dengan peningkatan kesedaran awam, sokongan yang mencukupi, serta Pendekatan '*Whole of Nation Approach*' isu kesihatan mental dapat ditangani dengan lebih berkesan di Negara Brunei Darussalam, menjurus kepada masyarakat yang lebih sihat dari segi mental dan fizikal.

Kata kunci: Kesihatan Mental, Pencegahan, Penanganan, Kebimbangan, Sokongan Sosial, Stres, Bantuan, Keluarga.