

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



KESIHATAN MENTAL DAN AMALAN TERAPI ISLAM DALAM KALANGAN WARGA BRUNEI DARUSSALAM

PROF. MADYA DR. MUHAMAD ZAHIRI BIN AWANG MAT
FAKULTI PENDIDIKAN, KUPU SB

Seminar Majlis Ilmu

Sempena Sambutan Perayaan Hari Keputeraan KDYMM Paduka Seri Baginda Sultan Dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam yang ke-78.

Tema: Menangani Gejala Mental.

2 Oktober 2024/ 29 Rabiulawwal 1446H.

Dewan Plenary, Pusat Persidangan Antarabangsa (ICC), Berakas.



مناغني كجالامينتل

MENANGANI GEJALA MENTAL

سمبوتن قرايائن هاري كقوتراءن

كباوه دولي يعمها مليا فادك سري بكندا سلطان دان يغد قرتوان

نكارا بروني دارالسلام ك-٧٨ تاهون

Seminar Majlis Ilmu

حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عُمَرَ
عَنِ ابْنِ جُرَيْجٍ
عَنِ ابْنِ زَيْدٍ
عَنِ ابْنِ أَبِي لَيْلَى
عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَرَ
عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَرَ

PEMBENTANGAN

Kajian Tentang Kesehatan Mental

Kesehatan Mental & Amalan Terapi Agama

Dapatan Kajian Amalan Terapi Islam Dalam Kalangan Penjawat Awam Di Negara Brunei Darussalam



PENDAHULUAN

- Isu berkaitan kesihatan mental hangat dibincangkan secara global dan tidak terkecuali di Negara Brunei Darussalam.
- Faktor berkaitan ketidakseimbangan emosi, rohani, psikologi dan kognitif dapat menjejaskan kesihatan mental mahupun fizikal individu.
- Tahun 2018 Perlembagaan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*World Health Organization - WHO*) melaporkan anggaran 450 juta orang mengalami masalah mental
- Tahun 2019 berlakunya peningkatan dengan anggaran hampir satu billion orang mengalami masalah mental termasuklah 14 peratus daripada kalangan remaja mengalami masalah kesihatan mental
- Gejala kesihatan mental boleh memberi kesan yang negatif terhadap individu yang mengalaminya termasuklah kesan terhadap kesihatan dan kehidupan seharian mereka.

KESIHATAN MENTAL: PERSPEKTIF ISLAM

ZAKIAH DHARAJAT

- Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.
- Zakiah Daradjat. (1996). Kesehatan Mental, Cet. 23. Jakarta: Toko Gunung Agung.



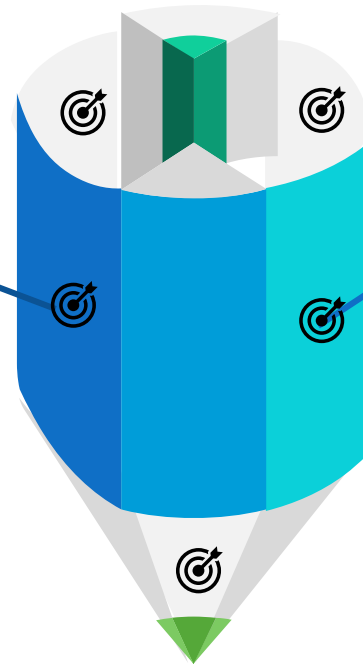
HASAN LANGGULUNG

- Kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari tenaga berbagai seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya.
- Hasan Langgulung. (1992). Teori-Teori Kesehatan Mental, Cet. 2. Jakarta: Pustaka Al-Husna.

ISU KESIHATAN MENTAL WARGA KERJA

Yang Berhormat Dato Seri Setia Awang Haji Nazmi bin Haji Mohamad, Menteri Kebudayaan Belia dan Sukan dalam Ucapan Perasmian Forum Kesihatan Mental dan Kesejahteraan di Tempat Kerja menyatakan sebanyak **1.5 peratus penduduk Brunei mengalami gangguan kesihatan mental**.

Ini menunjukkan bahawa perlunya perhatian dan usaha perawatan serta menyebarkan kesedaran dalam menangani masalah kesihatan mental (Pelita Brunei, 12 Oktober 2022).

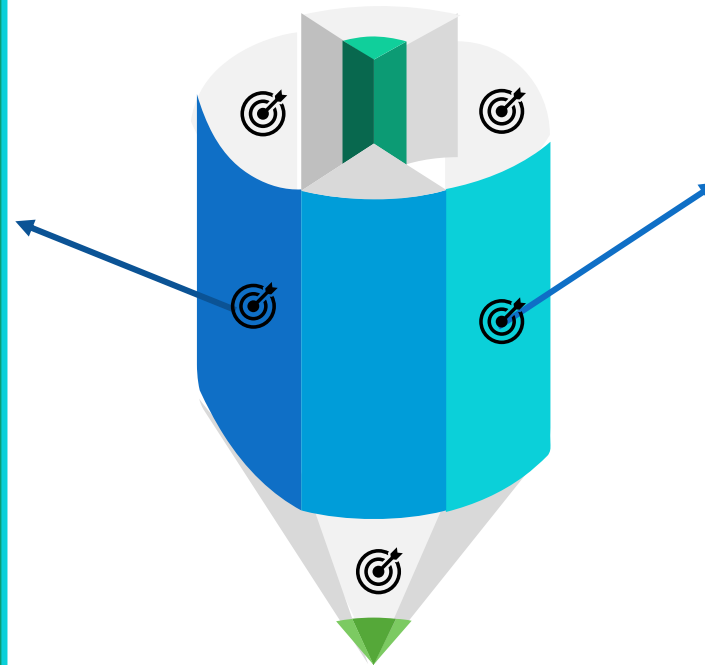


Yang Berhormat Dato Seri Setia Dr Haji Mohammad Isham bin Haji Jaafar, Menteri Kesihatan menyatakan tentang **kepentingan kesihatan mental di tempat kerja** perlu diberikan keutamaan kerana **kesejahteraan kesihatan mental juga dapat mempengaruhi prestasi dan produktiviti individu** dan memberi kesan terhadap ekonomi global. Buktinya catatan Organisasi Buruh Antarabangsa mendapati sebanyak 12 bilion hari bekerja hilang setiap tahun atas faktor kemurungan dan kebimbangan di tempat kerja (Borneo Buletin, 10 Oktober 2022).

ISU KESIHATAN MENTAL WARGA KERJA

Di Brunei mencatatkan lebih 3000 kes mengalami penyakit *mood disorder* seperti kemurungan dan *bipolar disorder* berlaku dalam kalangan penduduknya (Pelita Brunei, 2020).

Pada tahun 2021 menerusi rekod kesihatan BruHIMS mendapati bahawa seramai 1515 individu didiagnosis dengan masalah *anxiety disorder* dan 900 individu mengalami *depressive disorder* (Borneo Buletin, 10 Oktober 2022).



Selain itu, dalam MMN 2022/2023 dilaporkan masalah kemurungan (*depression*), keresahan (*anxiety*) dan tekanan (*stress*) berlaku dalam kalangan rakyat Brunei lebih-lebih lagi semasa gelombang *COVID-19* (Pelita Brunei, 9 November 2022).

PELAN TINDAKAN KESIHATAN MENTAL BRUNEI DARUSSALAM 2022-2025:

Antaranya untuk menggalakkan masyarakat Brunei menjaga kesihatan mental dan kesejahteraannya, mencegah gangguan mental, mengukuhkan penjagaan yang kos efektif dan mampan, menggalakkan dan meningkatkan pemulihan serta mengurangkan kematian, *morbidity* dan hilang upaya bagi orang yang mempunyai masalah kesihatan.

For Brunei Darussalam, a 2020 survey looking into the mental well-being in workplaces carried out amongst 262 government employees sampled from the twelve ministries, indicated in its preliminary findings that:



BRUNEI DARUSSALAM MENTAL HEALTH ACTION PLAN 2022 - 2025

TOGETHER ENSURING A MENTALLY HEALTHY
AND RESILIENT NATION

USAHA MENGATASI PENYAKIT KESIHATAN MENTAL



Kementerian Kesihatan: Menyediakan perkhidmatan **Talian Harapan 145** untuk membolehkan masyarakat Brunei mendapatkan perkhidmatan bantuan krisis kesihatan mental dan menjadi landasan bagi pemanggil untuk mereka dapat mengongsikan masalah yang dihadapi di samping mendapatkan khidmat nasihat dan kaunseling secara *anonymous* (Pelita Brunei, 10 Oktober 2020; Laporan Majlis Mesyuarat Negara, 2020 & Pelita Brunei, 10 Oktober 2020).

Muzakarah Kementerian Kesihatan bersama ahli-ahli Majlis Mesyuarat Negara (MMN) pada 16 Februari 2023, Menteri Kesihatan menyatakan tentang pandangan beliau bahawa perlunya ada usaha dalam menangani isu kesihatan mental dalam kalangan masyarakat di mana menurutnya **pendekatan seperti kerohanian, kemahiran, pembangunan minda, pendidikan dan kewangan** sebagai usaha menangani isu ini. Tambah beliau lagi, rakyat Brunei yang sihat mental dan berdaya tahan akan melahirkan modal insan yang sempurna seterusnya menjana generasi yang berwawasan sesuai dengan matlamat Wawasan Brunei 2035 (Media Permata, 17 Februari 2023).



Petikan 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 Sambutan Hari Raya Aidil Adha 1443 Hijrah bersamaan 2022 Masehi. Baginda bertitah:

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



KAJIAN TENTANG KESIHATAN MENTAL

Mental Health & Religiosity

The positive impact of religiosity has been detected in Muslim samples globally. Previous research clearly demonstrates that religiosity and mental health are positively related

Study of **1000 Pakistani Muslims that found religiosity was related to greater life satisfaction**, even after accounting for many other factors. As believers, we should be that much more optimistic and motivated to think about the positive effects of religiosity on mental health.

Ahmed M. Abdel-Khalek and Ghada K. Eid, "Religiosity and Its Association with Subjective Well-Being and Depression among Kuwaiti and Palestinian Muslim Children and Adolescents," *Mental Health, Religion and Culture* 14, no. 2 (2011): 117–27;

Ahmed M. Abdel-Khalek, "Religiosity, Subjective Well-Being, and Neuroticism," *Mental Health, Religion and Culture* 13, no. 1 (2010): 67–79;

Ahmed M. Abdel-Khalek, "Religiosity and Subjective Well-Being in the Arab Context: Addendum and Extrapolation," *Mental Health, Religion and Culture* 22, no. 8 (2019): 860–69;

Fouzia Gull and Saima Dawood, "Religiosity and Subjective Well-Being amongst Institutionalized Elderly in Pakistan," *Health Promotion Perspectives* 3, no. 1 (2013): 124;

Ali Ayten and Sezai Korkmaz, "The Relationships between Religiosity, Prosociality, Satisfaction with Life and Generalized Anxiety: A Study on Turkish Muslims," *Mental Health, Religion and Culture* 22, no. 10 (2019): 980–93;

Khadeeja Munawar and Omama Tariq, "Exploring Relationship between Spiritual Intelligence, Religiosity and Life Satisfaction among Elderly Pakistani Muslims," *Journal of Religion and Health* 57, no. 3 (2018): 781–95.
Zahiri-KUPUSB-Seminar Majlis Ilmu 2024



KAJIAN TENTANG KESIHATAN MENTAL

Mental Health & Religiosity

- Within primarily **Christian samples, religious doubt has been found to relate to higher levels of depression, anxiety, and psychological distress.**
- These studies suggest that religious doubts stemming from confusion about suffering and evil in the world are especially related to psychopathology.
- Another line of research has found that **doubts concerning “divine struggles” (i.e., negative perceptions about God) or the meaning of life are also related to depression, anxiety and anger.**

Christopher G. Ellison and Jinwoo Lee, “Spiritual Struggles and Psychological Distress: Is There a Dark Side of Religion?,” *Social Indicators Research* 98 (2010): 501–517, Luke William Galen and James D. Kloet, “Mental Well-Being in the Religious and the Non-Religious: Evidence for a Curvilinear Relationship,” *Mental Health, Religion and Culture* 14, no. 7 (2011): 673–89, Kathleen Galek, Neal Krause, Christopher G. Ellison, Taryn Kudler, and Kevin J. Flannely, “Religious Doubt and Mental Health across the Lifespan,” *Journal of Adult Development* 14, no. 1 (2007): 16–25.



Kesihatan Mental & Agama

- ✓ Pendekatan psikoterapi Islam mampu membantu mengurangkan tekanan atau stress yang dialami.
- ✓ Nilai keagamaan dapat meningkatkan kesejahteraan pesakit.
- ✓ Elemen batiniah yang kurang sihat memberi kesan terhadap gangguan kejiwaan seperti marah, sedih, cemas, resah, pilu dan jiwa tidak tenteram sehingga memberi kesan terhadap kesihatan mental.
- ✓ Keperluan elemen agama dalam proses membantu individu dalam menangani masalah kesihatan mental telah mendapat perhatian di Barat

Norhafizah & Che Zarrina. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Jurnal Usuluddin*, 47(1), 1-34.

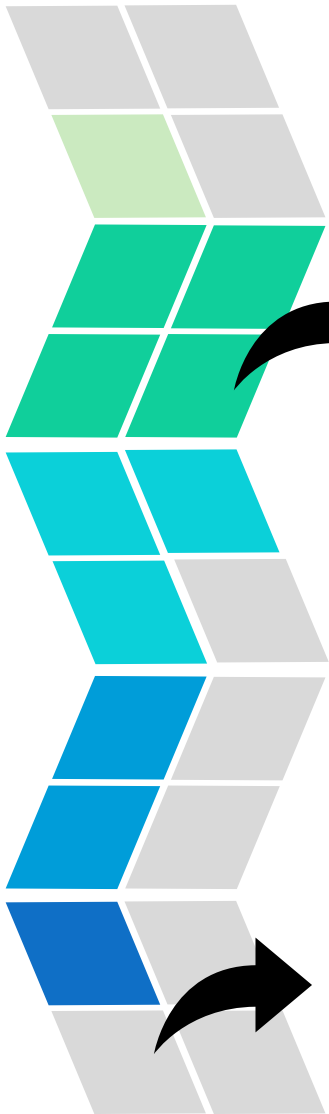
Abdul Rashid et. al. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 31 - 44.

Sharifah Basirah & Che Zarrina (2015). *Kaedah Psikoterapi Islam Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib Al-Makki*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.

Mohd. Nasir .(2016). *Aplikasi Modul Terapi Jiwa dalam Kalangan Pesakit mMntal dan Faedahnya Terhadap Kesihatan Jiwa*. Tesis PHD. Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia.

Skinner, R. (2018).. Tradition, paradigms and basic concepts in Islamic psychology. *Journal Of Religion and Health*, 58, 1097-1094.

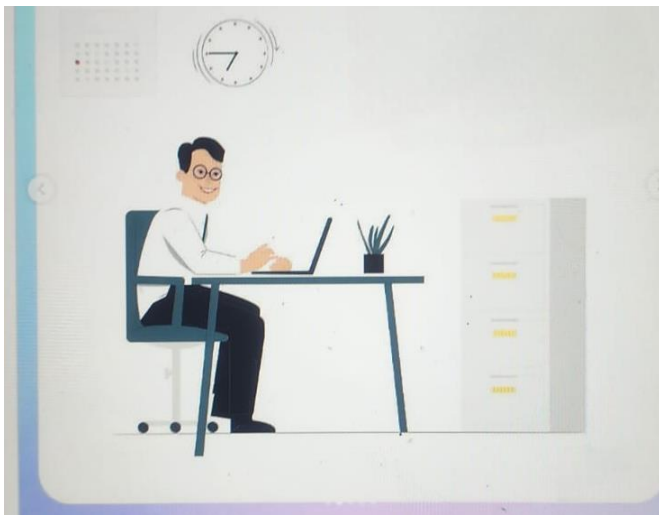
PENDEKATAN AGAMA DALAM KESIHATAN MENTAL



- **Systematic Literature Review (SLR) Tentang Kesehatan Mental. Empat Tema**
 - Pendekatan Tazkiyat al-Nafs
 - Pengobatan al-Tibb Nabawi
 - Pendekatan Terapi Psikospiritual
 - Kesehatan Mental Berpandukan Sunnah

Kamal Azmi et al. (2021). Kajian Systematic Literature Review (SLR) Tentang Kesehatan Mental Di Malaysia Semasa Pandemik Covid-19. Sains Insani 2021, Volume 06 No 3: 167- 182. eISSN: [0127-7871]

KAJIAN AMALAN TERAPI ISLAM DALAM KALANGAN PENJAWAT AWAM DI NEGARA BRUNEI DARUSSALAM



KAJIAN LAPANGAN AMALAN TERAPI ISLAM

- **Objektif Kajian**
- Mengenal pasti amalan terapi Islam untuk mengatasi masalah kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam di Negara Brunei Darussalam.

- **Rekabentuk kajian**
- Kajian ini telah dilaksanakan secara kajian tinjauan. Analisis deskriptif dijalankan bagi mencapai objektif kajian.

- **Sampel kajian**
- Seramai 361 responden, terdiri dari pegawai-pegawai dan kakitangan di bawah Kementerian Hal Ehwal Ugama (KHEU) dan Institut Tahfiz Al-Quran Sultan Haji Hassanal Bolkiah (ITQSHHB).





DEMOGRAFI RESPONDEN AMALAN TERAPI ISLAM

Perkara	Kekerapan	Peratus
Jantina		
Lelaki	181	50.1
Perempuan	175	48.5
Tiada makluman	5	1.4
Umur (tahun)		
18-29 tahun	48	13.3
30-39 tahun	95	26.3
40-49 tahun	140	38.8
50-60 tahun	76	21.1
Tiada makluman	2	0.6
Daerah Tempat Berkhidmat		
Brunei Muara	304	84.2
Tutong	19	5.3
Kuala Belait	19	5.3
Temburong	18	5
Tiada makluman	1	0.3
Bahagian		
Division 1	2	0.6
Division II	148	41
Division III	94	26
Division IV	69	19.1
Division V	34	9.4
Lain-lain	6	1.7
Tiada makluman	8	2.2

KONSTRUK AMALAN TERAPI ISLAM

1

Kepercayaan Spiritual dan
Penyerahan Diri kepada Allah

3

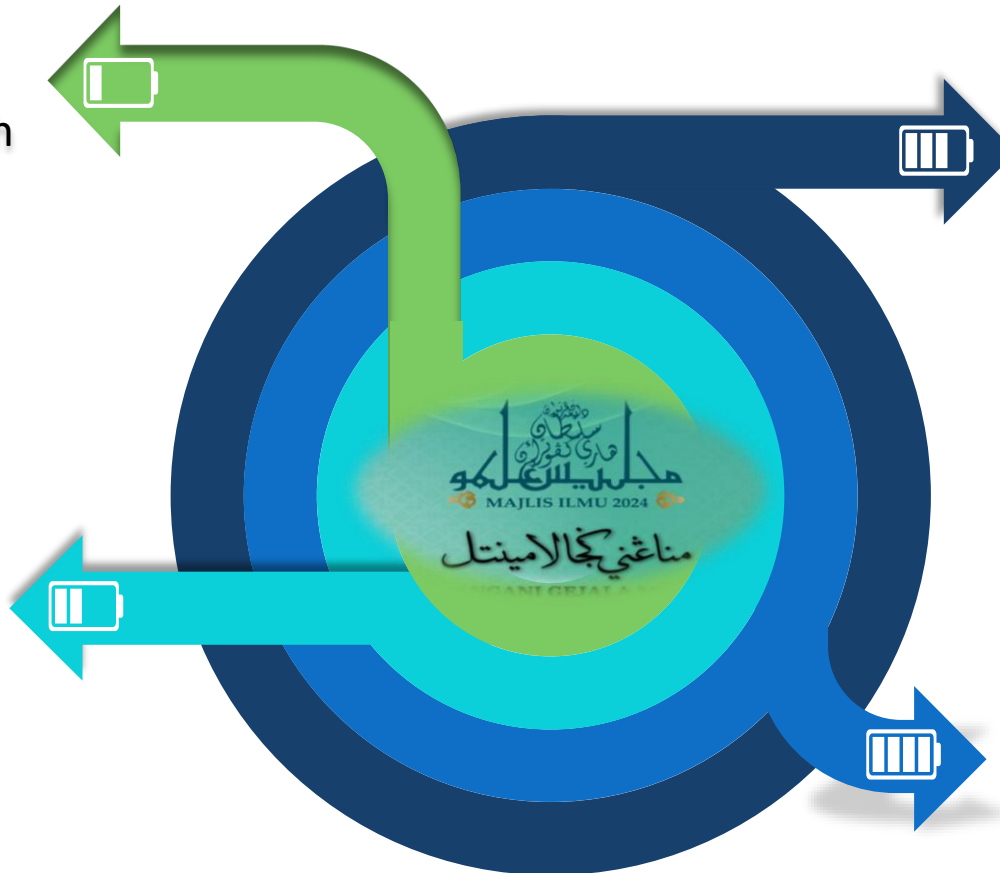
Keperibadian Mulia (Jujur, Integriti,
Tanggungjawab, Ikhlas)

2

Penyucian Jiwa

4

Penglibatan Spiritual dan Hasil





KONSTRUK AMALAN TERAPI ISLAM

Konstruk	Jumlah Item
Kepercayaan Spiritual dan Penyerahan Diri kepada Allah	7
Penyucian Jiwa	12
Keperibadian Mulia (Jujur, Integriti, Tanggungjawab, Ikhlas)	10
Penglibatan Spiritual dan Hasil	9
Jumlah Keseluruhan	38

PENGUKURAN SKALA POIN AMALAN TERAPI ISLAM

1	Tidak Pernah
2	Jarang-Jarang
3	Kadang-Kadang
4	Kerap
5	Sangat Kerap

INTERPRETASI SKOR MIN

Skor Min	Interpretasi
1.00-2.00	Rendah
2.01-3.00	Sederhana Rendah
3.01-4.00	Sederhana Tinggi
4.01-5.00	Tinggi

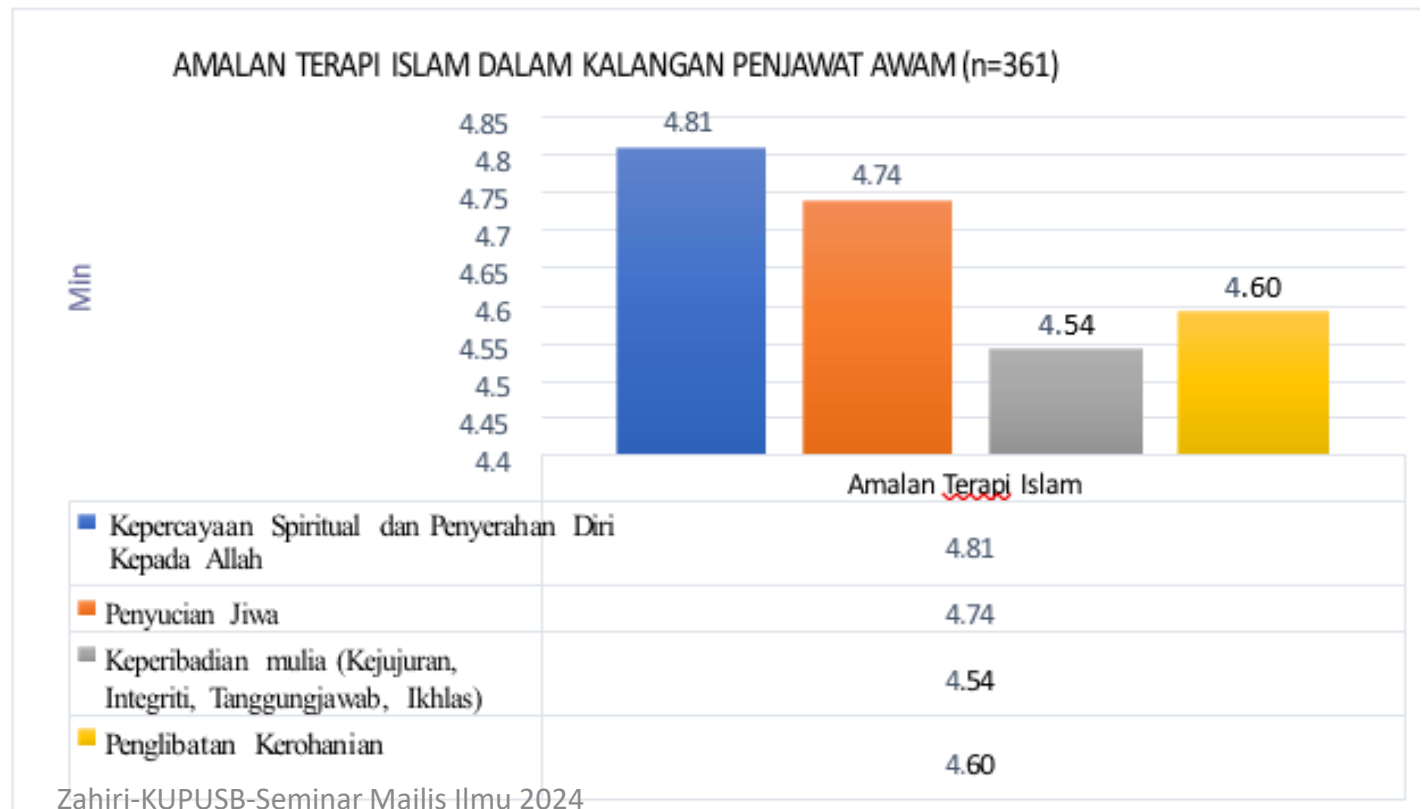


مناغني كمال امينتل

ANGANI GEJALA

Perbandingan Nilai Min bagi Konstruk Amalan Terapi Islam ($n= 361$)

Kategori	JUMLAH ITEM	MIN	SP
Kepercayaan Spiritual dan Penyerahan Diri kepada Allah	7	4.81	.383
Penyucian Jiwa	12	4.74	.400
Keperibadian Mulia (Jujur, Integriti, Tanggungjawab, Ikhlas)	10	4.54	.443
Penglibatan Spiritual dan Hasil	9	4.60	.471
Jumlah Keseluruhan	38	4.67	.388





Tahap Amalan Terapi Islam Bagi Konstruk Kepercayaan Spiritual Dan Penyerahan Diri Kepada Allah

Item	Pernyataan	f/ (%)					Min	SP
		TP	JJ	KK	K	SK		
1	Saya percaya dengan kuasa Allah boleh membantu saya melaksanakan urusan harian.	1 (0.3%)	3 (0.8%)	8 (2.2%)	31 (8.6%)	318 (88.1%)	4.83	.516
2	Tidak kira keadaan saya, saya masih boleh mengubah nasib saya melalui doa kepada Allah Ta'ala.	-	3 (0.8%)	12 (3.3%)	51 (14.1%)	295 (81.7%)	4.77	.544
3	Tidak kira keadaan saya, saya masih boleh berusaha mengubah nasib saya melalui tawakkal kepada Allah Ta'ala.	1 (0.3%)	2 (0.6%)	12 (3.3%)	61 (16.9%)	285 (78.9%)	4.74	.573
4	Saya percaya bahawa doa akan menambahkan kekuatan dalam diri saya.	-	1 (0.3%)	4 (1.1%)	42 (11.6%)	316 (87%)	4.85	.406
5	Saya rasa lebih dekat dengan Allah Ta'ala apabila membaca al-Quran.	-	1 (0.3%)	8 (2.2%)	38 (10.5%)	314 (87%)	4.84	.441
6	Kepercayaan agama saya membimbing tindakan seharian saya.	1 (0.3%)	2 (0.6%)	10 (2.8%)	44 (12.2%)	304 (84.2%)	4.80	.534
7	Keimanan saya memberi makna kepada hidup saya.	-	-	9 (2.5%)	42 (11.6%)	310 (85.9%)	4.83	.435
Jumlah Keseluruhan (n= 361)						4.81	.384	

Item	Pernyataan	f / (%)					Min	SP
		TP	JJ	KK	K	SK		
8	Saya memohon perlindungan daripada Allah Ta'ala setiap kali saya fikir saya akan melakukan dosa.	1 (0.3%)	4 (1.1%)	11 (3%)	48 (13.3%)	297 (82.3%)	4.76	.586
9	Zikir membantu saya untuk mengawal hawa nafsu.	1 (0.3%)	3 (0.8%)	12 (3.3%)	62 (17.2%)	283 (78.4%)	4.73	.591
10	Selawat membantu saya untuk mengawal hawa nafsu.	1 (0.3%)	4 (1.1%)	18 (5%)	65 (18%)	273 (75.6%)	4.68	.648
11	Zikir akan membantu untuk mencapai ketenangan jiwa	-	1 (0.3%)	10 (2.8%)	51 (14.1%)	299 (82.8%)	4.80	.485
12	Selawat akan membantu untuk mencapai ketenangan jiwa	-	-	10 (2.8%)	46 (12.7%)	305 (84.5%)	4.82	.453
13	Saya memilih untuk menghindari perbuatan dosa atas kesedaran beragama saya.	1 (0.3%)	2 (0.6%)	10 (2.8%)	68 (18.8%)	280 (77.6%)	4.73	.566
14	Solat subuh memberikan ketenangan kepada saya.	-	3 (0.8%)	8 (2.2%)	31 (8.6%)	319 (88.4%)	4.84	.475
15	Solat Zohor memberikan ketenangan kepada saya	-	-	9 (2.5%)	42 (11.6%)	310 (85.9%)	4.83	.435
16	Solat Asar memberikan ketenangan kepada saya.	-	1 (0.3%)	7 (1.9%)	41 (11.4%)	312 (85.9%)	4.84	.437
17	Solat Maghrib memberikan ketenangan kepada saya.	-	-	7 (1.9%)	44 (12.2%)	310 (85.9%)	4.84	.417
18	Solat Isya' memberikan ketenangan kepada saya.	-	3 (0.8%)	5 (1.4%)	40 (11.1%)	313 (86.9%)	4.84	4.64
19	Saya melakukan muhasabah diri pada setiap hari.	2 (0.6%)	9 (2.5%)	68 (18.8%)	126 (34.9%)	156 (43.2%)	4.18	.861
Jumlah Keseluruhan (n= 361)							4.74	.400

Tahap Amalan Terapi Islam Bagi Konstruk Penyucian Jiwa





Tahap Amalan Terapi Islam bagi konstruk Keperibadian Mulia (Jujur, Integriti, Tanggungjawab, Ikhlas)

Item	Pernyataan	f / (%)					Min	SP
		TP	JJ	KK	K	SK		
20	Tidak kira keadaan saya, saya masih boleh mengubah nasib saya melalui usaha berterusan	2 (0.6%)	6 (1.7%)	20 (5.5%)	89 (24.7%)	244 (67.6%)	4.57	.724
21	Saya akan berasa kesal jika saya mengikut keinginan tanpa berfikir.	9 (2.5%)	5 (1.4%)	48 (13.3%)	85 (23.5%)	214 (59.3%)	4.36	.938
22	Saya sentiasa mempelajari ilmu agama untuk peningkatan diri.	1 (0.3%)	-	32 (8.9%)	87 (24.1%)	241 (66.8%)	4.57	.676
23	Saya terdorong untuk melakukan perbuatan baik selepas menghadiri program keagamaan.	-	3 (0.8%)	18 (5%)	85 (23.5%)	255 (70.6%)	4.64	.617
24	Saya menemui ketenangan jika saya bersikap jujur dalam kehidupan.	-	1 (0.3%)	11 (3%)	60 (16.6%)	289 (80.1%)	4.76	.508
25	Saya menganggap tanggungjawab sebagai satu amanah dalam diri saya.	1 (0.3%)	1 (0.3%)	3 (0.8%)	61 (16.9%)	295 (81.7%)	4.80	.480
26	Saya boleh dipercayai untuk mengambil tanggungjawab.	-	-	26 (7.2%)	116 (32.1%)	219 (60.7%)	4.53	.628
27	Saya boleh membantu orang ramai tanpa mengharapkan ganjaran sebagai balasan.	1 (0.3%)	3 (0.8%)	24 (6.6%)	92 (25.5%)	241 (66.8%)	4.58	.679
28	Saya melakukan perbuatan baik tanpa diminta oleh orang lain	-	1 (0.3%)	18 (5%)	106 (29.4%)	236 (65.4%)	4.60	.598
29	Saya menyelesaikan segala masalah mengikut kehendak saya sendiri.	4 (1.1%)	11 (3%)	97 (26.9%)	119 (33%)	130 (36%)	4.00	.923
Jumlah Keseluruhan (n= 361)						4.54	.443	





Tahap Amalan Terapi Islam bagi konstruk Penglibatan Spiritual dan Hasil

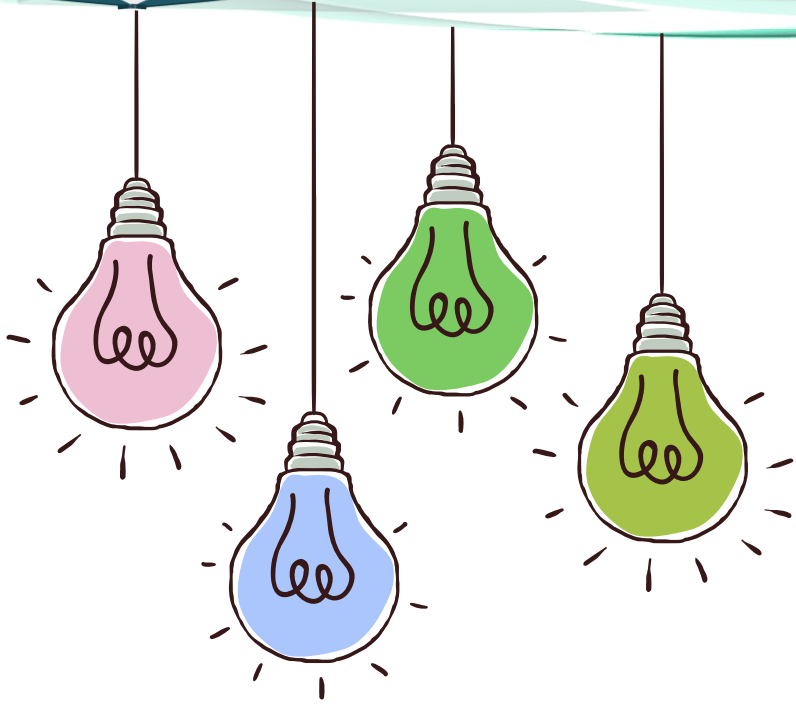
Item	Pernyataan	f / (%)					Min	SP
		TP	JJ	KK	K	SK		
30	Saya menyertai ceramah-ceramah agama.	4 (1.1%)	31 (8.6%)	136 (37.7%)	90 (24.9%)	100 (27.7%)	3.70	1.003
31	Saya berdoa untuk menguatkan kehidupan rohani saya	-	4 (1.1%)	12 (3.3%)	77 (21.3%)	268 (74.2%)	4.69	.591
32	Saya membaca al-Quran untuk menguatkan kehidupan rohani saya.	-	6 (1.7%)	21 (5.8%)	76 (21.1%)	258 (71.5%)	4.62	.672
33	Amalan Kerohanian saya mempengaruhi kesihatan fizikal saya.	2 (0.6%)	7 (1.9%)	25 (6.9%)	98 (27.1%)	229 (63.4%)	4.51	.757
34	Amalan kerohanian saya mempengaruhi kesihatan mental saya.	3 (0.8%)	7 (1.9%)	20 (5.5%)	79 (21.9%)	252 (69.8%)	4.58	.756
35	Saya percaya segala amalan rohani (seperti do'a dan zikir) mempunyai kesinambungan selepas kematian.	-	-	13 (3.6%)	36 (10%)	312 (86.4%)	4.83	.464
36	Saya percaya segala amalan kebajikan (seperti derma dan sedekah) mempunyai kesinambungan selepas kematian.	-	1 (0.3%)	5 (1.4%)	39 (10.8%)	316 (87.5%)	4.86	.410
37	Amalan rohani (seperti berdoa, berpuasa atau lain-lain) membantu untuk meningkatkan kesihatan fizikal saya.	-	3 (0.8%)	13 (3.6%)	47 (13%)	298 (82.5%)	4.77	.534
38	Amalan rohani (seperti berdoa, berpuasa, atau lain-lain) membantu untuk meningkatkan kesihatan mental saya.	-	2 (0.6)	10 (2.8%)	45 (12.5%)	304 (84.2%)	4.80	.497
Jumlah Keseluruhan (n=361)						4.60	.471	



KESIMPULAN

Kesejahteraan mental amat penting dalam kehidupan seseorang, lebih-lebih lagi dalam kalangan warga kerja. Banyak faktor yang mendorong ke arah kesejahteraan minda dan emosi dan yang utama adalah faktor keagamaan. Amalan terapi agama mampu menjadikan individu lebih sihat minda, emosi, rohani dan psikologi dimana akhirnya dapat membantu membangunkan masyarakat dan negara secara proaktif.





الحمد لله
شكرًا جزيلاً