

URUS TEKATAN MENTAL

Pendekatan agama sebagai kekuatan perbaiki diri

Kuala Lumpur: Pendekatan agama perlu dilihat sebagai kekuatan untuk memperbaiki diri termasuk membantu orang ramai, khususnya golongan pekerja dalam mengurus tekanan mental secara lebih seimbang dan positif.

Timbalan Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Hal Ehwal Agama), Marhamah Rosli berkata, persepsi yang mengaitkan masalah kesihatan mental dengan kelemahan iman perlu dilihat dalam kerangka yang lebih membina, bukan bersifat menghukum.

Katanya, cabaran kesihatan mental hari ini tidak hanya dihadapi remaja, malah turut memabatkan golongan dewasa termasuk pekerja, susulan tekanan hidup dan beban kerja yang semakin kompleks.

“Dalam berdepan ujian dan konflik, yang penting adalah bagaimana kita meletakkan keyakinan diri. Sama ada melihat masalah sebagai sesuatu yang melemahkan atau sebagai ruang untuk membentuk diri menjadi lebih baik.

“Kita perlu tafsirkan per-



MARHAMAH (tengah) bersama peserta yang hadir pada Persidangan Meja Bulat Hala Tuju Kesejahteraan Psikospiritual Dalam Komuniti anjuran bersama Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM) dan Universiti Teknologi MARA (UiTM) di Mercure Hotel Selayang. - Gambar NSTP/EIZAIRI SHAMSUDIN

kara ini secara positif, bukan sekadar defensif. Fokusnya ialah apa yang boleh diperbaiki untuk memperkukuh kepercayaan dan pergantungan diri,” katanya kepada media selepas menyempurnakan Kon-

vensyen Kesejahteraan Spiritual dan Psikologi Komuniti (KKSPK) serta Persidangan Meja Bulat Hala Tuju Kesejahteraan Psikospiritual dalam Komuniti 2026, di sini, semalam.

Turut hadir, Ketua Pen-

garah Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM), Prof Madya Datuk Dr Mohamed Azam Mohamed Adil; Timbalan Pengerusi Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM), Prof Emeritus Datuk Dr Mohd Yusof Oth-

man; Penolong Naib Canselor Universiti Teknologi MARA, Prof Dr Amer Sharik Zainol; Timbalan Pengarah Klinikal (Perubatan), menjalankan tugas Pengarah, Hospital Al-Sultan Abdullah UiTM, Prof Dr Ahmad Izuanuddin Ismail serta Dekan, Fakulti Perubatan UiTM, Prof Dr Fazah Akhtar Hanapiah.

Mengulas lanjut, Marhamah berkata, inisiatif yang menggabungkan elemen psikologi dan spiritual itu penting dalam mengisi jurang pendekatan sedia ada, terutama dalam menangani krisis dalaman yang sering tidak diberi perhatian.

“Kita sering bercakap mengenai krisis yang bersifat fizikal, tetapi kurang menitikberatkan krisis dalaman seperti kecelaruan emosi dan tekanan mental yang semakin ketara ketika ini.

“Usaha seperti KKSPK 2026 ini bukan saja mem-

beri impak kepada kepimpinan dan agensi, tetapi juga kepada masyarakat secara keseluruhan termasuk dari sudut pekerjaan, komuniti dan pengurusan keluarga,” katanya.

Sementara itu, bersempena sambutan Hari Pekerja, Marhamah berkata, aspek kesejahteraan psikospiritual di tempat kerja perlu diberi perhatian serius kerana tekanan kerja sering memberi kesan berpanjangan hingga ke institusi keluarga.

“Isu di tempat kerja selalunya terbawa-bawa ke rumah dan memberi impak kepada diri serta keluarga. Justeru, pekerja perlu dilengkapi dengan kemahiran mengurus emosi, konflik dan jangkauan.

“Pendekatan ini membantu membentuk masyarakat yang bukan sahaja memahami, tetapi mampu mengamalkan cara hidup yang lebih sejahtera,” katanya.