

## **KECERDASAN SPIRITUAL DAN KESIHATAN MENTAL REMAJA**

**Siti Nazurulaina Haji Aripin**

Fakulti Sains Sosial, Kolej Universiti Islam Melaka

**Siti Aishah Yahya**

Fakulti Sains Sosial, Kolej Universiti Islam Melaka

**Suhaya Deraman**

Fakulti Sains Sosial, Kolej Universiti Islam Melaka

**Noraini Abdol Raop**

Fakulti Sains Sosial, Kolej Universiti Islam Melaka

*Corresponding Author's Email: nazurul@kuim.edu.my*

### ***Article history:***

*Received* : 18 June 2021

*Accepted* : 13 August 2021

*Published* : 10 September 2021

### **ABSTRAK**

Kajian ini merupakan kertas konsep yang bertujuan mengkaji kecerdasan spiritual dan kesihatan mental dalam kalangan remaja di sekitar Kuala Sungai Baru, Melaka. Metodologi kajian ini menggunakan kajian perpustakaan iaitu menganalisis kajian lepas berdasarkan tajuk utama kajian ini. Menurut data statistik kajian lepas, menunjukkan tahap kesihatan mental dalam kalangan penduduk Malaysia semakin membimbangkan. Masalah kesihatan mental dijangkakan akan menjadi pembunuh nombor dua di Malaysia selepas penyakit jantung dalam abad ke-21 ini. Kesihatan mental yang tidak diuruskan dengan baik boleh membawa kepada pelbagai kemudaratan sama ada kepada diri sendiri mahupun kepada individu lain. Berdasarkan situasi ini, aspek kecerdasan spiritual dijangkakan mempunyai perkaitan dengan kesihatan mental kerana banyak permasalahan dalam kehidupan hari ini dikenal pasti berpunca daripada masalah spiritual yang tidak diurus dengan sempurna. Oleh itu, kecerdasan spiritual dilihat sebagai pemangkin utama kepada kesejahteraan kesihatan mental remaja dalam mendepani setiap permasalahan hidup yang penuh cabaran dan perlukan sokongan pelbagai pihak untuk membantu remaja dalam pengurusan kehidupan seharian untuk lebih produktif dan cemerlang.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Spiritual, Kesehatan Mental, Remaja

## ***SPIRITUAL INTELLIGENCE AND MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS***

### **ABSTRACT**

*This paper concept study purposely discusses the spiritual intelligence and mental health among the adolescents in Kuala Sungai Baru, Melaka. The method uses library research and based on the literature reviews analysis that related to the main topic of this study. The statistics data of previous studies show that the level of mental health among the Malaysian population is getting worse. In the 21st century, the mental health problem is expected to be the second leading cause after heart disease in Malaysia. The poor management of mental health can lead to the harmful actions among human beings. Based on this situation, spiritual intelligence is expected to have a significant relationship with mental health because the way they manage their spiritual intelligence is improper. Therefore, spiritual intelligence is the dominant element of mental health well-being in facing every challenging problem of life and help them to manage their daily life properly.*

**Keywords:** *Spiritual Intelligence, Mental Health, Adolescents*

### **PENGENALAN**

Masalah kesihatan mental dilihat semakin membimbangkan di seluruh dunia dewasa ini. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah melaporkan bahawa separuh daripada hampir semua jenis penyakit mental bermula pada usia seawal 14 tahun kerana kebanyakannya tidak dapat dikesan dan mendapat rawatan pada peringkat awal (Berita Harian, 2018). Statistik penyakit mental bagi golongan dewasa meningkat daripada 10.7% pada tahun 1996 kepada 12 peratus pada tahun 2011. Bagi kanak-kanak dan remaja berumur 15 tahun dan ke bawah pula, peningkatannya semakin besar di mana ia mencapai 20% pada tahun 2011 berbanding 13% pada tahun 1996. Di Malaysia, masalah kesihatan mental ini juga dilihat semakin naik yang berpunca daripada pelbagai isu yang melanda kehidupan manusia. Pada tahun 2015, hasil dapatan kajian ada menunjukkan bahawa seramai 4.2 juta rakyat Malaysia dalam lingkungan usia 16 tahun ke atas atau 29.2% daripada populasi negara, didapati mengalami pelbagai masalah mental. Keadaan ini jelas menunjukkan peningkatan kadar masalah kesihatan mental sebanyak 11.2% berbanding 2006 (Berita Harian, 2018).

Menerusi Laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (*Institute for Public Health*) pada tahun 2016 pula telah mendapati bahawa jumlah golongan remaja yang berumur dalam lingkungan 10 hingga 18 tahun yang mengalami masalah kemurungan adalah sebanyak 16.5%. Berdasarkan hasil laporan ini juga, remaja perempuan didapati mengalami masalah kemurungan yang lebih tinggi iaitu 18.5% berbanding dengan remaja lelaki yang menyumbang 13.4%. Bagi golongan dewasa pula, statistik kemurungan

menunjukkan bahawa golongan perempuan lebih mendominasi iaitu sebanyak 5.6% berbanding dengan golongan lelaki iaitu 2.7%. (Berita Harian, 2018).

Statistik oleh Institut Kesihatan Umum dan Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2017 pula mendapati bahawa sebanyak 4.2 juta bersamaan 29.2% rakyat Malaysia telah mengalami masalah kesihatan mental. Hasil turut menyatakan bahawa bagi individu yang berumur 16 tahun dan ke atas didapati mengalami peningkatan dalam peratusan masalah kesihatan mental iaitu sebanyak 29.2%. (Berita Harian, 2018). Daripada dapatan-dapatan kajian ini jelas menunjukkan masalah kesihatan mental semakin meruncing dan menemui jalan buntu untuk bertemu dengan jalan penyelesaiannya.

Oleh yang demikian, kajian kesihatan mental ini perlu diperluaskan dan dikukuhkan lagi dengan elemen kecerdasan spiritual agar penduduk Malaysia khususnya golongan remaja yang bakal menerajui negara suatu hari nanti mampu menangani setiap isu dalam permasalahan hidup mereka dengan sempurna dan mempunyai kekuatan mental dan spiritual yang mantap dan seimbang.

## **KECERDASAN SPIRITUAL**

Dalam mengurus hal ehwal duniawi yang kita lalui saban hari, kecerdasan spiritual boleh ditakrifkan sebagai kemampuan seseorang untuk mengaitkan makna hidup mereka secara mendalam dengan dunia dan seluruh isinya adalah satu kecerdasan yang berkaitan dengan kemampuan spiritual untuk membantu seseorang untuk hidup lebih baik. Kemampuan ini sebenarnya keupayaan kita untuk menyatukan kehidupan batin (*inner life*) dan kehidupan zahir (*outer life*) secara lebih tersusun dan seimbang.

Kecerdasan spiritual menjadikan manusia yang benar-benar kuat secara intelektual, emosi dan spiritual, serta dapat menjembatani diri sendiri dan orang lain. Hal ini kerana kecerdasan spiritual membuat manusia lebih mengerti tentang siapa dirinya, makna semua bagi dirinya, bagaimana ia dapat memberikan tempat pada dalam dirinya ataupun pada orang lain. Makna-makna tersebut pada akhirnya akan mendidik dan membentuk peribadi yang memiliki budi pekerti yang baik, beretika utuh dan memanifestasikan dalam kehidupan sehari-hari baik sosial, keluarga, maupun untuk menghadapi masalah biasa hingga masalah yang berat seperti penderitaan (Nggermanto, 2007).

Kecerdasan spiritual secara hakikinya menunjukkan bagaimana seseorang manusia itu menghargai kebahagiaan hidupnya melalui psikologi dan persekitarannya. Bahagia dilihat sebagai perasaan yang subjektif dan lebih bermakna jika berhubung dengan Allah Maha Pencipta (Ernie Yantiek, 2014).

Menurut Syaiful M. Maghsri di dalam Artikel Solusi bertarikh 29 Ogos 2019, beliau telah menyenaraikan 7 ciri individu yang memiliki kecerdasan spiritual iaitu:

- i. Fleksibel  
Individu yang mudah menyesuaikan diri dengan pelbagai situasi serta sentiasa tenang dalam berhadapan dengan setiap cabaran hidup.

- ii. **Selalu Berfikir Kritis:**  
Individu yang mampu memberi respons dan bertindak balas secara positif dengan kemampuan diri sendiri. Mereka juga memiliki kemampuan yang tinggi dalam menganalisa permasalahan rumit yang berlaku dalam diri mereka.
- iii. **Memahami Diri Sendiri:**  
Individu yang berupaya meneroka kekuatan dan kelemahan diri sendiri dan mampu mengenali diri sendiri sebaik-baiknya. Mereka juga pandai menguruskan emosi sesuai dengan situasi agar tidak melampaui batas dalam bertingkah laku.
- iv. **Kreatif dan Inovatif:**  
Individu yang mampu menyampaikan idea dengan bernas dan bermanfaat bukan sahaja untuk diri sendiri malahan untuk orang lain. Di samping, memiliki kemampuan untuk memberi inspirasi kepada orang lain.
- v. **Mampu Berfikir Secara Holistik:**  
Individu yang boleh berfikir secara menyeluruh dengan menghubungkan semua hal yang berbeza secara sistematik.
- vi. **Mampu Menjadikan Masalah Sebagai Peluang:**  
Individu mampu bersikap berlapang dada dengan setiap permasalahan yang berlaku dan menjadikan setiap ujian hidup itu sebagai ruang dan peluang untuk meningkatkan kesedaran diri. Mereka turut belajar untuk mengambil pengajaran dan hikmah di sebalik apa yang berlaku kepada kehidupan mereka.
- vii. **Berani Melawan Arus:**  
Individu yang berani membuang ajaran atau ikutan yang bersalahan dengan konsep kemanusiaan yang sebenar walaupun perkara tersebut sudah digunapakai sekian lama oleh keturunan yang terdahulu. Dalam kata lain, berani membawa perubahan demi untuk menghasilkan iput yang lebih bermanfaat untuk semua dan menggantikan unsur-unsur yang negatif dengan unsur-unsur positif di dalam perubahan tersebut.

Kesimpulannya, kecerdasan spiritual merupakan rahsia terbesar kejayaan dalam hidup kita. Apabila kita memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, maka kita akan mampu mengawal jiwa, akal, emosi dan nafsu kita untuk lebih kenal diri kita dan meningkatkan hubungan kita dengan Allah SWT terutamanya demi untuk mencapai redhaNya ([www.syaifulmaghsri.com](http://www.syaifulmaghsri.com)).

## **KESIHATAN MENTAL**

Kesehatan mental adalah merupakan salah satu komponen yang paling penting dalam pembentukan modal insan yang hebat. Ia juga antara faktor penentu kepada pertumbuhan sesebuah negara dalam menghadapi cabaran masa kini.

Menurut Pertubuhan Kesehatan Sedunia (WHO), kesehatan mental merujuk kepada keadaan kesejahteraan di mana seseorang individu itu menyedari kebolehan mereka sendiri, dapat menghadapi tekanan normal kehidupan, boleh bekerja secara produktif dan mampu menyumbang kepada masyarakat (WHO 2007). Namun demikian, kesehatan mental boleh terjejas bila mana ianya dikaitkan dengan peningkatan kes jenayah, gejala sosial, penyalahgunaan dadah, sumbang mahram, kes rogol dan sebagainya (Shamzaeffa Samsudin dan Kevin Tan Chee Chong, 2016).

Masalah kemurungan, kebimbangan dan tekanan merupakan masalah yang sering dihadapi oleh pelajar termasuk yang berada di pusat pengajian tinggi. Terdapat banyak kajian yang menunjukkan bahawa pencapaian pelajar sekolah, kolej dan universiti boleh dipengaruhi oleh masalah kemurungan (Andrews & Wilding; Stark & Brookman, 1994), kebimbangan (Andrews & Wilding 2004; Seligman & Wuyek, 2007) dan tekanan (Demakis & McAdams, 1994; Md Aris Safree Md Yasin & Mariam Adawiah Dzulkifli, 2011). Antara kajian-kajian yang dilakukan di Malaysia juga mendapati masalah-masalah psikologi ini menyumbang kepada pencapaian akademik yang lebih rendah di kalangan pelajar-pelajar pusat pengajian tinggi di Malaysia (Sherina et al. 2003; Md Aris Safree Md. Yasin & Mariam Adawiyah Dzulkifli, 2009; Zaid et al. 2007). Walau bagaimanapun, kajian-kajian ini tidak melihat kesan bersih masalah mental ke atas pencapaian akademik seseorang pelajar itu. Kesan bersih dapat dilihat dengan mengawal kesan faktor-faktor lain ke atas pencapaian akademik seperti faktor demografi, sosioekonomi dan persekitaran secara serentak dengan menggunakan model ekonometrik. Penganggaran kesan bersih kesehatan mental ke atas prestasi pelajar adalah penting dalam merangka polisi yang sesuai dan efektif (Shamzaeffa Samsudin dan Kevin Tan Chee Chong, 2016).

Di samping itu, masalah kesehatan mental pada remaja lebih banyak berbanding peringkat umur yang lain. Dianggarkan 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami keadaan kesehatan mental, tetapi banyak di antaranya masih tidak didiagnosis dan diubati. Remaja yang gagal menangani keadaan kesehatan mental remaja memberi kesan kepada kehidupan di kemudian hari, membahayakan kesehatan fizikal dan mental dan mengehadkan peluang untuk menjalani kehidupan sebagai orang dewasa. Menyedari tanda-tanda masalah kesehatan mental dan mengambil langkah yang sesuai untuk anda atau orang yang anda sayangi dapat membawa perubahan positif yang berkekalan. Masalah kesehatan mental adalah keperluan mendesak bagi remaja (Sherina, M.S. et al, 2003).

Sebilangan besar masalah ini kelihatan dan sama pada masa remaja seperti yang berlaku pada masa dewasa. Kemurungan dan kegelisahan adalah dua masalah kesehatan mental dengan tanda-tanda yang konsisten di kalangan remaja dan orang dewasa. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC)

mendapati bahawa: 7.1% kanak-kanak berumur 3-17 tahun (kira-kira 4.4 juta) telah mendiagnosis kegelisahan dan 3.2% kanak-kanak berumur 3-17 tahun (kira-kira 1.9 juta) mempunyai kemurungan yang didiagnosis, 7.1 % kanak-kanak berumur 3-17 tahun telah mendiagnosis kebimbangan, 3.2 % kanak-kanak berumur 3-17 tahun telah mengesan kemurungan, Terdapat beberapa gangguan kesihatan mental yang bermula dan / atau lebih biasa pada masa remaja. Ini termasuk gangguan makan, *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), dan bahaya diri (Anon, 2021).

## **KEPENTINGAN KAJIAN**

Terdapat beberapa kepentingan kajian yang dikemukakan oleh pengkaji terhadap remaja, guru dan pentadbiran di sekolah dalam memberi ilmu dan bersama-sama berganding bahu dalam menangani isu kesihatan mental dan kecerdasan spiritual dalam kalangan remaja.

### **i) Remaja**

Kajian ini menjadi satu panduan untuk remaja memahami dengan lebih mendalam tentang kecerdasan spiritual dan kesihatan mental mereka serta dapat mengetahui kesan yang akan terjadi sekiranya mereka tidak dapat menangani masalah dengan betul. Ia juga adalah satu langkah bagi memastikan masalah mereka dapat dibendung dengan sewajarnya dan seterusnya dapat meningkatkan kualiti hidup remaja itu sendiri.

### **ii) Guru**

Kajian ini turut dapat membantu pihak guru dengan mengetahui masalah remaja dengan mendalam dari sudut spiritual dan mental serta dapat memperbaiki serta membantu mereka menyesuaikan diri dengan pendekatan yang bersesuaian.

### **iii) Pentadbiran Sekolah**

Kajian ini diharapkan dapat dijadikan garis panduan untuk pihak pentadbiran sekolah bagi merangka program atau aktiviti pembangunan pelajar serta meningkatkan mutu perkhidmatan dan kemudahan untuk keselesaan para pelajar. Oleh itu, melalui kajian tentang kecerdasan spiritual dan kesihatan mental ini diharapkan dapat memberikan maklumat secukupnya kepada semua pihak dalam melahirkan anak bangsa yang mampu memberikan sumbangan terbaik dalam pembangunan rohani dan jasmani sesebuah negara.

### **iv) Ibu bapa**

Kajian ini diharapkan dapat memberikan pendedahan kepada ibu bapa untuk lebih memahami anak-anak mereka yang mengalami perubahan perkembangan dari kanak-kanak kepada remaja secara lebih menyeluruh.

## PERANAN GOLONGAN SASARAN KAJIAN

### Remaja

Dalam tempoh pembesaran remaja mengalami pelbagai pancabura dalam kehidupan. Jika remaja berjaya melaluinya dengan tenang segala ujian dan cabaran hidup, maka remaja akan mencapai tahap kematangan yang tinggi dalam kehidupan. Kehidupan remaja perlu diseimbangkan antara kecerdasan spiritual dan kesihatan mental. Ini kerana, banyak terdapat isu-isu yang timbul jika kedua perkara ini tidak diseimbangkan.

Menurut Robert Havighurst (1951), terdapat lapan (8) tugas perkembangan yang membolehkan remaja membina identiti yang unik iaitu:

- i. Menerima keadaan fizikal diri. Setiap remaja mengalami pemulaan akil baligh dan kadar perubahan badan yang berbeza antara satu sama lain.
- ii. Mencapai rol sosial seorang lelaki (masculine) dan perempuan (feminine). Orang dewasa atau orang sekeliling remaja perlu memberi peluang dan ruang kepada remaja untuk meneliti dan menguji pelbagai rol sosial supaya mereka dapat membuat pilihan, membina dan melaksanakan rol sosial sebagai lelaki dan perempuan secara bijaksana.
- iii. Menerima hubungan baru dan lebih matang. Remaja belajar melalui eksperimen untuk berinteraksi seperti orang dewasa dengan orang lain. Kematangan fizikal mempengaruhi perhubungan dengan kelompok sebaya. Remaja yang matang awal atau lewat daripada norma akan tercicir daripada kelompok sebayanya.
- iv. Mencapai kebebasan emosi daripada ibu bapa dan dewasa lain. Pergantungan kepada ibu bapa digabung dengan tekanan supaya remaja cepat membesar, mencetuskan situasi konflik bagi remaja dan juga ibu bapa mereka.
- v. Persediaan untuk kerjaya ekonomi. Dalam masyarakat moden, status dewasa hanya dicapai apabila remaja mampu menyara diri dari segi kewangan. Oleh itu, pada usia remaja ini, tumpuan diberikan terhadap pendidikan dan bimbingan kerjaya adalah sangat penting untuk menyediakan remaja menjadi warganegara produktif, khususnya dari segi kewangan.
- vi. Membina dan mengamalkan perlakuan sosial yang bertanggungjawab. Remaja mengenali diri melalui kehidupan dalam keluarga dan peranan sosial yang baru.
- vii. Mengamalkan sistem nilai dan etika sebagai panduan tingkahlaku remaja. Remaja perlu membina ideologi tertentu sebagai panduan bertingkahlaku seterusnya dapat menjaga kesihatan mental remaja.
- viii. Persediaan untuk kehidupan berkeluarga. Asas kepada tugas perkembangan ini adalah kematangan seksual dan andaian bahawa majoriti individu akan berkahwin dan membentuk keluarga.

Oleh itu, pencapaian tugas perkembangan merupakan cabaran kepada remaja dan sistem keluarganya dalam menyeimbangkan antara kecerdasan

spiritual dan kesihatan mental. Jika remaja berjaya mencapai tugas perkembangannya yang dipercayai oleh orang sekeliling, maka remaja akan mencapai tahap kematangan dan bersedia menangani cabaran di awal dewasa (Anon, 2021).

## **Guru**

Guru berperanan dalam pembangunan dan penerapan nilai-nilai murni di sekolah. Peranan guru lebih berkesan dalam menyampaikan ilmu-ilmu secara formal dan tidak formal kepada pelajar. Menurut Abdul Rahman et.al (2008), salah satu penyelewangan moral adalah faktor keibubapaan yang lemah, dan tradisi keluarga sebagai 'guru' moral yang pertama bagi kanak-kanak semakin hilang. Kanak-kanak tidak dapat lagi mempelajari nilai murni di rumah. Persekitaran di luar rumah juga adalah tidak mesra terhadap perkembangan nilai murid sekolah. Oleh itu, pendidikan nilai di sekolah sebagai penggerak utama dalam pembinaan watak bertambah penting.

Sekolah secara umumnya dan guru secara khususnya memainkan peranan penting dan mempunyai pengaruh yang besar di dalam menerapkan nilai-nilai murni. Melaluinya, pelajar dididik supaya berakhlak, berrnoral dan mengamalkan budaya hidup yang murni. Abd Rahim Abd Rashid (2001) juga menjelaskan pendidikan dan persekolahan perlu memainkan peranan yang berkesan bagi menyemai dan menanamkan nilai-nilai murni sebagai langkah membentuk dan melahirkan masyarakat yang mempunyai kualiti moral, sosial dan kerohanian. Tanggungjawab bagi mendidik dan memupuk nilai-nilai murni tidak boleh diambil ringan. Nilai-Nilai murni perlu menjadi agenda utama dalam pembangunan negara, pembangunan pendidikan, penggubalan dan pelaksanaan kurikulum, polisi dan dasar pembangunan sekolah dan mencorakkan peranan dan tanggungjawab guru (Abd. Rahim Abd Rashid, 2001).

Ini jelas membuktikan bahawa, kecerdasan spiritual dan kesihatan mental perlu diajarkan disekolah dan semua pihak terutama para guru perlu memainkan peranan yang penting dalam menonjolkan nilai-nilai murni dengan mewujudkan suasana yang memberangsang dan budaya sekolah yang positif (Zakaria Kasa et.al (1996).

Dalam menjayakan aspek penerapan nilai murni dan penghayatan nilai murni, guru merupakan orang yang penting dalam melaksanakan strategi KBSM ini. Guru hendaklah terlebih dahulu mengamal dan menghayati nilai murni hendak diajar. Disamping itu juga, tanggungjawab guru sebagai model penerapan nilai murni, iaitu guru perlu menjadi penjaga, model dan mentor, mencipta komuniti moral, mengamal disiplin moral, membina kelas yang bercirikan demokrasi, mengajar nilai merentas kurikulum, menggunakan pembelajaran kooperatif, memupuk keprihatinan melangkaui batas kelas, membina budaya moral yang positif di sekolah, dan jadikan ibu bapa sebagai rakan kongsi dalam menjayakan dan memastikan semua pelajar yang dididik sejahtera dari segi semua aspek terutama dalam aspek kecerdasan spiritual dan kesihatan mental pelajar.



## **Pentadbiran Sekolah**

Pihak pentadbiran sekolah boleh membantu mencari maklumat tentang pelajar-pelajar yang bermasalah agar sama-sama dapat mengatasi masalah remaja terutamanya yang melibatkan isu kecerdasan spiritual dan kesihatan mental dengan lebih berkesan. Pentadbiran sekolah juga mampu menjadi medium di antara pelajar dengan guru dan ibu bapa untuk sama-sama menangani masalah pelajar sebaik-baiknya.

## **Ibu Bapa**

Ibubapa memainkan peranan yang sangat besar dalam mendidik dan membesarkan anak-anak. Ibu bapa merupakan watak atau pelakon utama dalam proses pembelajaran anak-anak. Oleh itu, ibu bapa semestinya menunjukkan tingkah laku yang sentiasa positif, bermoral dan beradab dalam menjamin kecerdasan spiritual dan kesihatan mental anak-anak remaja terutamanya ketika a anak remaja sedang melalui proses perkembangan kehidupan ini. (Rozumah Baharudin et.al, 2008).

Selain itu, ibu bapa juga bertanggungjawab untuk mengawasi pergerakan anakanak. Ibu bapa perlulah mengawasi tingkah laku anak mereka sama ada di sekolah mahu pun di luar kawasan sekolah. Ini kerana tempoh transisi jiwa remaja ketika ini dalam keadaan jiwa yang suka memberontak dan suka mencuba segala perkara dalam kehidupan mereka. Ibu bapa perlu mewujudkan keluarga yang bahagia demi membentuk personaliti anak-anak yang mulia sehingga berjaya. Ini juga kerana ibu bapa menjadi suri teladan yang mampu membentuk sahsiah anak-anak.

Di samping itu juga, ibu bapa harus menyediakan segala keperluan psikologikal anak-anak remaja terutamanya keperluan perhatian dan kasih sayang. Kasih sayang yang sempurna dan kamil amat diperlukan oleh anak-anak. Ekoran daripada itu , ibu bapa wajar memberikan kasih sayang yang sepenuhnya kepada anak-anak. Kejadian ini berlaku kerana anak-anak yang kurang mendapat kasih sayang akan mudah terpengaruh oleh gejala sosial. Ibu bapa juga perlu memberikan pujian yang ikhlas ketika anak mereka mencapai sesuatu kejayaan atau melakukan perkarayang betul. Dengan itu, anak-anak akan berasa gembira dan seronok berada di rumah bersama-sama dan anak-anak akan dapat merasakan kerapatan apabila bersama ibu bapa mereka. (Mohamad Khairi Othman et.al , 2010).

## **CADANGAN KAJIAN LANJUTAN**

Diharapkan kajian ini dapat memberikan cadangan kepada pengkaji akan datang dalam menambahbaik dan meluaskan skop kajian ini. Dalam mengkaji tentang kecerdasan spiritual dan kesihatan mental golongan remaja, khususnya pelajar sekolah menengah, pengkaji perlulah menggunakan kaedah *mix method* iaitu dengan mengedarkan soal selidik sekaligus melakukan sesi temubual bersama responden. Ini dapat membantu pengkaji dalam memahami dan mendalami

spiritual dan mental mereka dalam berhadapan dengan pelbagai isu dalam kehidupan.

Selain itu juga, pengkaji akan datang disarankan untuk melakukan kajian di semua sekolah menengah negeri Melaka bagi mendapatkan data yang lebih menyeluruh tentang kajian yang dilakukan.

Program intervensi juga perlu diwujudkan dalam mendapatkan data tentang kecerdasan spiritual dan kesihatan mental dalam kalangan remaja dan pihak pengurusan dan pentadbiran di setiap sekolah perlu mengambil cakna masalah-masalah peribadi pelajar dan mengambil langkah yang sewajarnya mengikut permasalahan yang mereka hadapi. Program intervensi yang dilakukan juga perlulah menerapkan pendekatan rohani berbanding dengan pendekatan lahiriah semata-mata.

## **KESIMPULAN**

Setiap remaja disarankan agar lebih bijak menangani masalah, lebih asertif dan berani membuat keputusan bagi memudahkan aktiviti seharian. Remaja yang matang mampu menangani sebarang permasalahan yang datang dengan mudah. Akhir sekali, kajian ini diharapkan dapat memberikan pelbagai input terhadap golongan tertentu seperti keluarga, rakan sebaya, masyarakat, guru-guru, pihak sekolah dan individu itu sendiri dalam menjaga kecerdasan spiritual dan kesihatan mental dalam kalangan remaja. Ini kerana remaja merupakan pewaris negara yang akan memimpin negara pada masa akan datang.

## **RUJUKAN**

- Abd Rahim Abd Rashid. (2001). *Nilai-Nilai Murni Dalam Pendidikan: Menghadapi Perubahan dan Cabaran Alaf Baru*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Abdul Rahman Md.Aroff, Asmawati Suhid & Nur Surayyah Madhubala Abdullah. (2008). *Pendidikan Nilai dan Pembinaan Watak. Pendidikan di Sekolah: Isu dan Cabaran*. Serdang : Universiti Putra Malaysia.
- Anon. (2018). Berita Harian.
- Anon. (2021). *Tanda dan Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Remaja*. (<https://mentalhealthtx/2021>)
- Demakis, G.J. & McAdams, D.P. (1994). Personality, Social Support, And Well-Being Among First Year College Students. *College Student Journal* 28(2): 235-243.
- Ermi Yantiek (2014). Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prosocial Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 3, No 01, hal 22-31.
- Md Aris Safree Md Yasin & Mariam Adawiah Dzulkifli. (2009). Differences In Psychological Problems Between Low And High Achieving Students. *The Journal of Behavioral Science* 4(1): 60-71.

- Md Aris Safree Md Yasin & Mariam Adawiah Dzulkifli. (2011). The Relationship Between Social Support And Academic Achievement. *International Journal of Humanities and Social Science* 1(5): 277-281.
- Mohamad Khairi Othman & Asmawati Suhid. (2010). Peranan Sekolah Dan Guru Dalam Pembangunan Nilai Pelajar Menerusi Penerapan Nilai Murni: Satu Sorotan. *SEA Journal of General Studies*.
- Ngermanto, A. (2003). *Quantum: Quotient: Cara Praktis Melejitkan SQ, EQ, SQ Yang Harmonis*. Bandung: Nuansa.
- Roslee Ahmad & Mohamed Sharif Mustaffa & Jamaludin Ramli. (2005). Kesehatan Mental Rakyat Malaysia Masa Kini, Suatu Pendekatan Kaunseling Berdasarkan Nilai-Nilai Islam. *Kertas Kerja Dibentangkan di Persidangan Kaunseling Universiti Malaya*. 28-29 November. Anjuran Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya.
- Rozumah Baharudin & Rahimah Ibrahim. (2008). *Keluarga, Kanak-Kanak & Remaja*. Penerbit UPM, Serdang, Selangor.
- Shamzaeffa Samsudin & Kevin Tan Chee Hong. (2016). Hubungan Antara Tahap Kesehatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda : Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesehatan Malaysia* 14 (1) : 11-16.
- Sherina, M.S., Rampal, L. & Kaneson, N. (2003). Prevalence Of Emotional Disorders Among Medical Students In A Malaysian University. *Asia Pacific Family Medicine* 2: 213-217.
- Zakaria Kasa, Abdul Rahman Md. Aroff, Abdul Majid Mohd Isa, Rahil Hj. Mahyuddin. (1996). Penerapan Nilai Murni Merentas Kurikulum : Satu Tinjauan. *Laporan Penyelidikan Kementerian Pendidikan Malaysia dan Fakulti Pengajian Pendidikan Universiti Pertanian Malaysia*.