**INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)**<https://gaexcellence.com/ijepc>**KONSEP TERAPI SENI ISLAM SEBAGAI PENDEKATAN
ALTERNATIF DALAM MENYOKONG KESIHATAN
MENTAL REMAJA***CONCEPTUALISING ISLAMIC ART THERAPY AS AN ALTERNATIVE
APPROACH TO TEENAGERS' MENTAL HEALTH*Nur Sakinah Dini Kamaruddin^{1*}, Nor Azlin Hamidon², Mohammed Iqbal Badaruddin³¹Fakulti Seni Lukis & Seni Reka, Universiti Teknologi MARA Cawangan Kelantan, Kampus Kota Bharu, Malaysia 2024985557@student.uitm.edu.my <https://orcid.org/0009-0009-3538-604X>²Fakulti Seni Lukis & Seni Reka, Jabatan Seni Halus, Universiti Teknologi MARA Cawangan Selangor, Kampus Puncak Alam, Malaysia norazlin@uitm.edu.my <https://orcid.org/0009-0007-7119-9327>³Fakulti Seni Lukis & Seni Reka, Jabatan Pengajian Budaya Visual, Universiti Teknologi MARA Cawangan Kelantan, Kampus Machang, Malaysia iqbal688@uitm.edu.my <https://orcid.org/0009-0003-9604-4373>

*Corresponding Author

Article Info:**Article history:**

Received date: 16.07.2026

Revised date: 30.07.2026

Accepted date: 12.08.2026

Published date: 20.09.2026

Abstrak:

Kesihatan mental remaja semakin menjadi isu yang membimbangkan di seluruh dunia termasuk dalam negara majoriti Muslim seperti Malaysia. Peningkatan kadar stres, kebimbangan, kemurungan, dan tekanan psikososial dalam kalangan remaja menuntut pendekatan intervensi yang lebih holistik. Walaupun pendekatan psikoterapi Barat terbukti berkesan dalam menangani gangguan mental, kebanyakan intervensi tersebut kurang menitikberatkan dimensi agama dan spiritual yang merupakan elemen penting dalam kehidupan remaja Muslim. Artikel konseptual ini membincangkan konsep Terapi Seni Islam sebagai pendekatan alternatif dan pelengkap dalam menyokong kesihatan mental remaja Muslim dan menghuraikan bagaimana integrasi seni visual Islam seperti geometri Islam, kaligrafi, refleksi al-Quran, dan elemen *tazkiyah al-nafs* dapat membantu regulasi emosi, kesedaran sendiri, kesejahteraan psikologi, dan pembangunan spiritual remaja. Perbincangan turut menghubungkan pendekatan ini dengan epistemologi Imam al-Ghazali yang menekankan pembangunan jiwa

To cite this document:

Kamaruddin, N. S. D., Hamidon, N. A., & Badaruddin, M. I. (2026). Konsep Terapi Seni Islam Sebagai Pendekatan Alternatif Dalam Menyokong Kesehatan Mental Remaja. *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 11(64), 1007-1019.

DOI: 10.35631/IJEPC.1164052

melalui dimensi sensori,imaginasi, intelektual, intuitif, dan spiritual. Selain itu, artikel ini turut membincangkan implikasi Terapi Seni Islam dalam konteks sekolah, komuniti, dan pembangunan kesejahteraan mental remaja sekali gus mencadangkan bahawa Terapi Seni Islam berpotensi menjadi pendekatan intervensi yang lebih relevan dan berpotensi menyokong pembangunan intervensi kesihatan mental remaja Muslim yang berteraskan psikospiritual Islam.

Kata Kunci:

Imam Al-Ghazali, Kesehatan Mental Remaja, Kesejahteraan Mental, Psikologi Islam, Terapi Seni Islam

Abstract:

Adolescent mental health is increasingly becoming a concerning issue worldwide, including in Muslim-majority countries such as Malaysia. The rising rates of stress, anxiety, depression, and psychosocial distress among adolescents demand more holistic intervention approaches. Although Western psychotherapeutic approaches have proven effective in addressing mental disorders, many of these interventions pay limited attention to religious and spiritual dimensions, which are essential elements in the lives of Muslim adolescents. This conceptual article discusses the concept of Islamic Art Therapy as an alternative and complementary approach in supporting the mental health of Muslim adolescents. The article further explains how the integration of Islamic visual arts such as Islamic geometry, calligraphy, Quranic reflection, and elements of *tazkiyah al-nafs* (purification of the soul) can contribute to emotional regulation, self-awareness, psychological well-being, and adolescents' spiritual development. The discussion also relates this approach to Imam al-Ghazali's epistemology, which emphasizes the development of the soul through sensory, imaginative, intellectual, intuitive, and spiritual dimensions. In addition, this article discusses the implications of Islamic Art Therapy within school, community, and adolescent mental well-being development contexts, while suggesting that Islamic Art Therapy offers considerable potential as a more relevant intervention approach for Muslim adolescents.

Keyword:

Adolescent Mental Health, Islamic Art Therapy, Islamic Psychology, Imam Al-Ghazali, Mental Well-Being



© The authors (2026). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact ijepe@gaexcellence.com

Pengenalan

Kesihatan mental remaja merupakan antara isu kesihatan awam yang semakin mendapat tumpuan di peringkat global. Hal ini memperlihatkan bahawa fasa remaja ialah tempoh perkembangan yang kritikal kerana individu mengalami perubahan fizikal, emosi, kognitif dan sosial yang pesat, sekali gus meningkatkan kerentanan terhadap pelbagai cabaran psikologi. Pertubuhan Kesihatan Sedunia melaporkan bahawa satu daripada tujuh remaja berumur 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan mental, dengan kemurungan, kebimbangan dan gangguan tingkah laku dikenal pasti sebagai antara pencetus utama morbiditi dan ketidakupayaan dalam kumpulan umur tersebut. Di samping aspek tersebut, bunuh diri merupakan penyebab kematian ketiga tertinggi dalam kalangan individu berumur 15 hingga 29 tahun, sekali gus menunjukkan bahawa kesihatan mental remaja merupakan isu global yang memerlukan perhatian segera daripada pelbagai pihak (World Health Organization (WHO), 2025).

Di Malaysia, isu kesihatan mental remaja turut menunjukkan *trend* yang membimbangkan. Fenomena ini menunjukkan bahawa peningkatan tekanan akademik, cabaran pembentukan identiti diri, konflik keluarga, pengaruh media sosial serta perubahan gaya hidup selepas pandemik COVID-19 telah meningkatkan risiko gangguan emosi dan psikologi dalam kalangan remaja. Jelas bahawa keadaan ini menuntut pelaksanaan pendekatan intervensi yang bukan sahaja memberi tumpuan kepada aspek psikologi, malah mengambil kira faktor sosial, budaya dan spiritual yang mempengaruhi kesejahteraan mental remaja, khususnya dalam kalangan masyarakat Muslim (WHO, 2025).

Justeru itu, bagi menangani cabaran tersebut, pelbagai pendekatan psikoterapi telah diperkenalkan termasuk *Cognitive Behavioural Therapy (CBT)*, terapi berasaskan kesedaran (*mindfulness*) dan terapi seni (*art therapy*). Susulan daripada itu, dalam beberapa tahun kebelakangan ini, bukti empirikal semakin menunjukkan bahawa terapi seni berpotensi membantu meningkatkan regulasi emosi, kesedaran sendiri, komunikasi interpersonal, keyakinan diri serta mengurangkan simptom kemurungan dalam kalangan kanak-kanak dan remaja. Bahkan, dapatan daripada beberapa *systematic review* dan *meta-analysis* terkini turut menyokong penggunaan terapi seni sebagai intervensi yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi dan menyokong proses pemulihan kesihatan mental (Versitano et al., 2025; Zhang et al., 2025).

Selanjutnya, kebanyakan model terapi seni yang diterapkan pada masa kini dibangunkan berasaskan paradigma psikologi Barat yang memberi penegasan kepada aspek emosi, tingkah laku dan kognitif. Kendatipun pendekatan tersebut terbukti berkesan dalam banyak konteks, namun, dimensi agama dan spiritual masih kurang diberikan perhatian. Sedangkan, aspek tersebut merupakan komponen mustahak dalam kehidupan seseorang remaja Muslim. Rentetan daripada itu, dalam perspektif Islam, kesejahteraan mental tidak hanya ditentukan oleh ketiadaan simptom psikologi, tetapi turut melibatkan keseimbangan antara jasad, akal, hati dan roh yang akhirnya membentuk hubungan manusia dengan Allah SWT (Badri, 2018; Koenig, 2012).

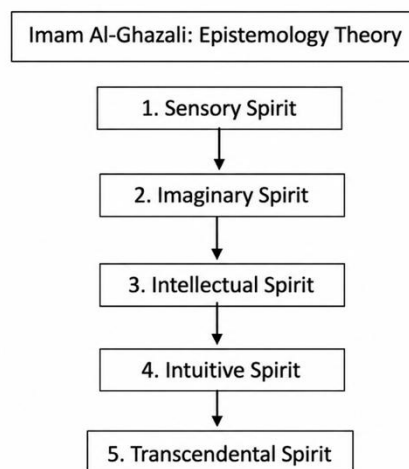
Turut diperhatikan bahawa kajian mengenai terapi seni dan psikoterapi Islam semakin berkembang, namun masih terdapat kekurangan pendekatan yang mengintegrasikan seni visual Islam dengan pendekatan psikospiritual yang berasaskan epistemologi Imam al-Ghazali. Oleh yang demikian, artikel ini bertujuan membangunkan satu kerangka konseptual Terapi Seni

Islam yang berasaskan epistemologi Imam al-Ghazali sebagai pendekatan alternatif yang mana berpotensi menyokong kesejahteraan mental remaja melalui integrasi elemen seni visual Islam, amalan psikospiritual dan proses terapeutik secara holistik.

Methodologi Kajian

Pada asasnya, kajian ini merupakan sebuah kajian konseptual yang bertujuan membangunkan satu kerangka konseptual Terapi Seni Islam sebagai pendekatan alternatif dalam menyokong kesihatan mental remaja. Kajian ini juga menggunakan pendekatan analisis dokumen dan sorotan literatur secara naratif bagi menghimpunkan, menilai dan mensintesis pengetahuan sedia ada berkaitan terapi seni, kesihatan mental remaja, psikologi Islam, psikoterapi Islam, psikospiritual dan juga epistemologi Imam al-Ghazali.

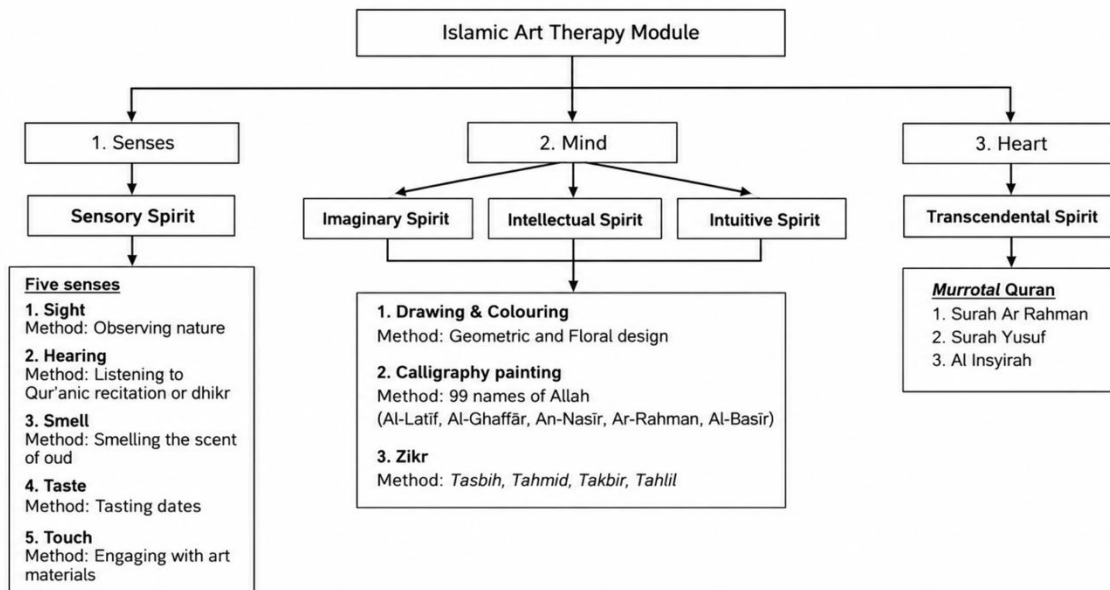
Seterusnya, sorotan literatur dilaksanakan melalui pencarian sumber daripada pangkalan data akademik menggunakan kata kunci seperti *Islamic Art Therapy*, *art therapy*, *adolescent mental health*, *Islamic psychology*, *psychospiritual*, *tazkiyah al-nafs* dan Imam al-Ghazali. Pada masa yang sama, kajian ini memberi keutamaan kepada artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Hal ini bertujuan bagi memastikan perbincangan disokong oleh dapatan penyelidikan yang terkini. Namun begitu, beberapa karya yang berkaitan masih dirujuk bagi menjelaskan perkembangan konsep terapi seni dan psikospiritual. Dalam kajian ini, epistemologi Imam al-Ghazali dijadikan sebagai asas teori utama dalam pembinaan kerangka konseptual Terapi Seni Islam yang dicadangkan.



Rajah 1: Epistemologi Imam al-Ghazali Sebagai Asas Teori Kajian

Berpandukan dapatan tersebut, bagi memperjelaskan asas teori yang digunakan dalam kajian ini, Rajah 1 menunjukkan struktur epistemologi Imam al-Ghazali yang menjadi landasan kepada pembinaan kerangka konseptual Terapi Seni Islam. Selain itu juga, epistemologi tersebut menerangkan bahawa pembangunan insan berlaku secara bertahap melalui lima dimensi utama, iaitu *Sensory Spirit*, *Imaginary Spirit*, *Intellectual Spirit*, *Intuitive Spirit* dan *Transcendental Spirit*. Kelima-lima dimensi ini menjadi asas kepada proses sintesis literatur dan pembangunan komponen Terapi Seni Islam.

Seterusnya, literatur yang dikenal pasti dianalisis secara tematik bagi mengenal pasti konsep-konsep utama, persamaan, perbezaan serta jurang penyelidikan berkaitan penggunaan terapi seni dan pendekatan psikospiritual. Kemudian, dapatan hasil analisis tersebut dirumuskan untuk membangunkan satu kerangka konseptual yang menghuraikan hubungan antara elemen seni visual Islam, amalan psikospiritual Islam, proses terapeutik dan hasil kesejahteraan mental remaja. Rajah 2 telah menunjukkan proses penterjemahan asas teori kepada pembinaan kerangka Terapi Seni Islam.



Rajah 2: Model Terapi Seni Islam Berdasarkan Epistemologi Imam al-Ghazali

Berdasarkan Rajah di atas, dimensi *Sensory Spirit*, *Imaginary Spirit*, *Intellectual Spirit*, *Intuitive Spirit* dan *Transcendental Spirit* diterjemahkan kepada tiga komponen utama, iaitu *Senses*, *Mind* dan *Heart*. Ketiga-tiga komponen tersebut kemudiannya menjadi asas dalam mengenal pasti elemen seni visual Islam, amalan psikospiritual serta proses terapeutik. Hasilnya, kerangka konseptual yang dicadangkan dijadikan tunjang kepada perbincangan mengenai potensi Terapi Seni Islam sebagai satu pendekatan alternatif dalam menyokong kesihatan mental remaja Muslim.

Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Psikologi Remaja Muslim

Kesihatan mental sangat penting untuk remaja kerana ia mempengaruhi cara mereka berfikir, mengawal emosi, membuat keputusan, membina hubungan, dan menyesuaikan diri dengan perubahan. Remaja melalui satu fasa peralihan yang agak mencabar. Dalam masa ini, mereka mengalami banyak perubahan fizikal, emosi, dan sosial pada masa yang sama. Jika cabaran-cabaran ini tidak diurus dengan baik, remaja lebih berisiko mengalami tekanan, kebimbangan, kemurungan, dan masalah tingkah laku. Akibatnya, semua ini boleh menjejaskan kesejahteraan hidup mereka.

Dari sudut psikologi moden, kesejahteraan psikologi bukan hanya bermaksud tiada masalah mental. Malah, ianya juga melibatkan keupayaan seseorang mengurus tekanan, mengawal emosi, membina ketahanan diri, ada tujuan hidup dan menjaga hubungan sosial yang baik.

Dalam Islam pula, kesihatan mental dilihat lebih luas kerana komponen fitrah manusia terdiri daripada jasad, akal, hati, emosi dan roh. Oleh itu, kesejahteraan mental bukan sekadar soal psikologi. Ia juga kebergantungan seseorang kepada kekuatan akidah, amalan ibadah, akhlak dan hubungan dengan Allah SWT.

Imam al-Ghazali menyatakan bahawa kesejahteraan seseorang individu boleh dicapai dengan membersihkan jiwa daripada sifat buruk dan membentuk akhlak yang baik. Ini termasuk mengawal nafsu, membersihkan hati, menambah ilmu, menghayati ibadah, dan mengukuhkan hubungan dengan Allah SWT. Dengan cara ini, seseorang boleh mendapat ketenangan jiwa. Tambahan pula, gangguan emosi bukan hanya disebabkan oleh faktor luar, tetapi juga keadaan hati dan spiritual seseorang. Ibn Qayyim al-Jawziyyah juga menyatakan bahawa masalah seperti kegelisahan dan kekosongan jiwa tidak boleh diselesaikan jika hanya memfokuskan pada aspek psikologi atau tingkah laku. Hal ini ditegaskan bahawa ketenangan sebenar hanya boleh dicapai apabila hati sentiasa mengingat Allah SWT melalui zikir, doa dan hubungan spiritual yang kuat. Perkara ini menunjukkan bahawa kesejahteraan psikologi dalam Islam sangat berkait dengan pembangunan spiritual individu tersebut.

Dari kedua-dua pandangan ini, jelas bahawa untuk menyokong kesihatan mental remaja Muslim, kita perlu gabungkan aspek psikologi dan spiritual secara seimbang. Hal ini kerana jikalau proses terapi ini hanya memfokuskan pada simptom psikologi, ia mungkin membantu untuk sementara waktu sahaja. Tetapi ia tidak cukup untuk membina kesejahteraan diri sepenuhnya. Jadi, gabungan pembangunan emosi, psikologi dan spiritual lebih berkesan untuk membantu remaja mengawal emosi, membina kesedaran diri, ketahanan psikologi dan hubungan yang kuat dengan yang Maha Esa.

Terapi Seni Islam sebagai Pendekatan Psikospiritual dalam Menyokong Kesihatan Mental Remaja

Terapi seni secara umumnya ditakrifkan sebagai satu pendekatan terapeutik yang menggunakan proses kreatif dan penghasilan karya seni. Dalam proses ini, ianya ditakrifkan sebagai medium untuk membantu individu meluahkan emosi, memahami pengalaman hidup, meningkatkan kesedaran sendiri serta menyokong kesejahteraan psikologi (Malchiodi, 2012). Bahkan dalam bidang kesihatan mental, terapi seni telah digunakan secara meluas sebagai strategi pelengkap kepada individu yang mengalami masalah mental. Bukan itu sahaja, malahan kajian-kajian terkini turut menunjukkan bahawa terapi seni berpotensi meningkatkan regulasi emosi, keyakinan diri, kemahiran komunikasi dan kesejahteraan psikologi, khususnya dalam kalangan kanak-kanak dan remaja (Versitano et al., 2025; Zhang et al., 2025).

Namun, kebanyakan model terapi seni yang digunapakai pada masa kini dibangunkan berasaskan paradigma psikologi yang memfokuskan kepada aspek ekspresi emosi, perubahan tingkah laku dan perkembangan psikologi individu semata-mata. Meskipun pendekatan tersebut terbukti berkesan dalam konteks klinikal, dimensi agama dan spiritual masih kurang diberikan perhatian dalam pelaksanaan terapi tersebut. Hakikatnya, keadaan ini mengakibatkan pendekatan terapi yang digunakan berkemungkinan kurang memenuhi keperluan remaja yang beragama Islam, yang pada dasarnya, agama sebagai asas dalam memahami kehidupan, mengurus emosi dan membentuk kesejahteraan diri (Badri, 2018; Pargament, 2013).

Sehubungan itu, artikel ini mengkonseptualisasikan Terapi Seni Islam sebagai satu pendekatan intervensi psikospiritual yang mengintegrasikan aktiviti seni visual dengan nilai, prinsip dan amalan Islam bagi melengkapkan keperluan hakiki setiap individu. Sebaliknya berbeza daripada terapi seni konvensional, Terapi Seni Islam menjadikan aktiviti seni bukan sekadar medium ekspresi emosi, tetapi juga wasilah untuk proses *tafakkur*, muhasabah dan *tazkiyah al-nafs*, selaras dengan konsep pembangunan insan menurut Islam (Sa'ari & Syed Muhsin, 2012; Ahmad Wajahtera & Nurjannah, 2021).

Di samping itu, menurut kajian dalam bidang psikologi Islam kontemporari, terapi berasaskan seni Islam dilihat sebagai pendekatan yang menggabungkan elemen komunikasi bukan verbal dengan nilai spiritual. Hal ini sekali gus membantu mengekspresikan tekanan psikologi secara lebih simbolik dan bermakna. Pendekatan ini penting khususnya bagi remaja yang sukar mengekspresikan emosi secara lisan, kerana seni itu sendiri berfungsi sebagai “bahasa alternatif” kepada pengalaman dalaman mereka (Ahmad Wajahtera & Nurjannah, 2021; Versitano et al., 2025). Dalam konteks Pendidikan pula, Terapi Seni Islam juga boleh menjadi medium pencegahan awal (*early intervention*) yang membantu remaja mengurus tekanan akademik, konflik sosial, dan cabaran perkembangan diri secara lebih seimbang.

Selanjutnya, konsep *tazkiyah al-nafs* dalam psikoterapi Islam menekankan proses penyucian jiwa melalui perubahan dalaman yang berperingkat seperti muhasabah, pengawalan emosi, dan pengukuhan nilai akhlak. Menurut Sa'ari dan Syed Muhsin (2012), “*tazkiyah al-nafs* merupakan proses transformasi spiritual yang membawa perubahan dalaman manusia ke arah kesejahteraan jiwa dan ketenangan hati”. Hal ini menunjukkan bahawa kesejahteraan mental dalam Islam tidak hanya bersifat simptomatik, tetapi melibatkan perubahan struktur spiritual dalam diri individu itu sendiri. Dalam erti kata lain, pendekatan berasaskan seni Islam dilihat lebih mudah diterima oleh remaja Muslim kerana ia tidak bersifat klinikal atau terlalu bersifat stigma. Malahan terdapat kajian yang dijalankan oleh Ahmad Wajahtera dan Nurjannah (2021) turut menjelaskan bahawa Islamic Art Therapy mempunyai ciri komunikasi bukan verbal, penggunaan metafora, dan orientasi hubungan yang membantu individu memahami tekanan psikologi secara lebih lembut dan tidak mengancam.

Epistemologi Imam al-Ghazali sebagai Asas Pembinaan Terapi Seni Islam

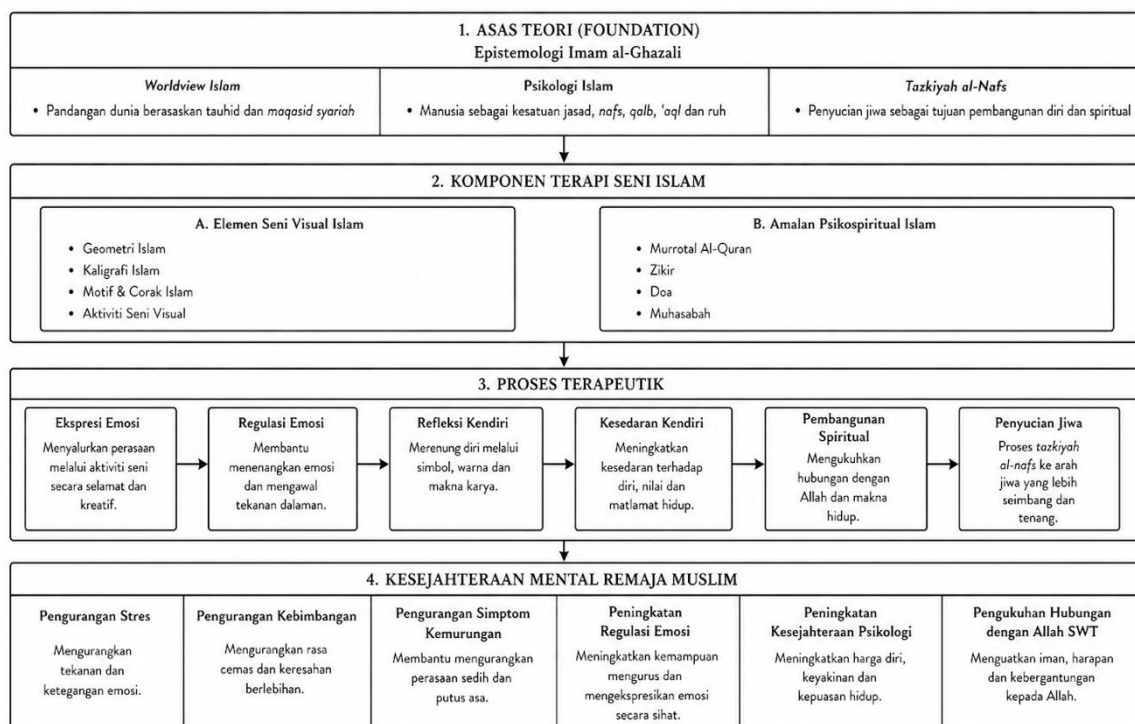
Kerangka konseptual Terapi Seni Islam yang dicadangkan dalam artikel ini dibangunkan berasaskan epistemologi Imam al-Ghazali. Berbeza daripada perspektif psikologi moden yang lebih menumpukan aspek emosi dan kognitif, epistemologi Imam al-Ghazali menjelaskan bahawa pembangunan insan perlu dilihat secara menyeluruh dengan mengketengahkan keseluruhan fitrah manusia. Penyepaduan ini bertujuan membentuk keseimbangan diri serta mengukuhkan hubungan manusia dengan Allah SWT. (Badri, 2018; Al-Attas, 1995).

Berdasarkan epistemologi tersebut, artikel ini mengadaptasikan lima dimensi perkembangan insan sebagai asas pembinaan Terapi Seni Islam. Dimensi *Sensory Spirit* menekankan kepentingan pengalaman melalui lima deria sebagai asas pemerolehan ilmu. Sehubungan itu, modul ini mencadangkan aktiviti seperti memerhati alam, mendengar bacaan al-Quran, zikir, menghidu aroma oud, menikmati makanan sunnah seperti kurma serta berinteraksi dengan bahan seni bagi merangsang kesedaran sensori dan meningkatkan fokus peserta (Al-Ghazali, 2005; Malchiodi, 2012).

Seterusnya, bahagian *Imaginary Spirit*, *Intellectual Spirit* dan *Intuitive Spirit* diterjemahkan melalui komponen *mind* dalam modul Terapi Seni Islam. Pada peringkat ini, aktiviti melukis corak geometri Islam, mewarna motif flora, menghasilkan kaligrafi Asma' al-Husna serta mengamalkan zikir seperti tasbih, tahmid, takbir dan tahlil bukan sahaja berfungsi sebagai medium ekspresi emosi, malah membantu peserta mengembangkan kreativiti, membina pemikiran reflektif, memahami nilai-nilai Islam serta memperkukuhkan kesedaran sendiri dan spiritual (Ahmad Wajahtera & Nurjannah, 2021; Badri, 2018; Al-Ghazali, 2005).

Kemuncak modul ini ialah dimensi *Transcendental Spirit* yang memberi penekanan kepada pembangunan hubungan manusia dengan Allah SWT melalui aktiviti murrotal al-Quran. Dalam modul yang dicadangkan, *Surah Ar-Rahman*, *Surah Yusuf* dan *Surah Al-Insyirah* dipilih sebagai bahan kerana kandungannya menekankan nilai syukur, kesabaran, harapan dan pergantungan kepada Allah SWT ketika menghadapi cabaran kehidupan. Hal ini boleh membimbing peserta melakukan refleksi terhadap pengalaman hidup serta membentuk ketenangan jiwa dan kesejahteraan rohani (Al-Ghazali, 2005; Akib et al., 2025).

Tuntasnya, artikel ini mencadangkan bahawa setiap dimensi epistemologi Imam al-Ghazali diterjemahkan kepada proses penyembuhan dalam modul Terapi Seni Islam. Ianya bermula daripada rangsangan deria, diikuti pembangunan imaginasi, intelektual, intuisi dan akhirnya pengukuhan spiritual. Oleh itu, epistemologi Imam al-Ghazali bukan sekadar menjadi asas teori dalam artikel ini, malah berfungsi sebagai kerangka konseptual yang membimbing pembinaan keseluruhan modul Terapi Seni Islam (Sa'ari & Syed Muhsin, 2012; WHO, 2025)



Rajah 3: Kerangka Konseptual Terapi Seni Islam sebagai Pendekatan Alternatif dalam Menyokong Kesihatan Mental Remaja

Rajah 3 menunjukkan kerangka konseptual Terapi Seni Islam yang dicadangkan dalam artikel ini. Elemen seni visual Islam seperti geometri Islam dan kaligrafi berfungsi sebagai medium ekspresi kreatif yang membantu remaja mengenal pasti serta mengekspresikan pengalaman emosi secara simbolik (Malchiodi, 2012; Ahmad Wajahtera & Nurjannah, 2021). Bukan itu sahaja, aktiviti seni tersebut kemudiannya diperkukuhkan melalui amalan psikospiritual Islam seperti *murrotal* al-Quran, zikir, *tafakkur* dan *tazkiyah al-nafs* yang berperanan membimbing individu ke arah refleksi sendiri, penyucian jiwa dan pengukuhan hubungan dengan Allah SWT (Sa'ari & Syed Muhsin, 2012; Akib et al., 2025). Interaksi antara kesemua komponen tersebut membentuk satu pendekatan berasaskan nilai-nilai Islam secara berperingkat. Sehubungan itu, Rajah 1 bukan sahaja menerangkan hubungan antara komponen utama Terapi Seni Islam, malah memperlihatkan mekanisme konseptual yang menyokong cadangan pendekatan ini (Versitano et al., 2025; Akib et al., 2025).

Perbandingan antara Terapi Seni Konvensional dan Terapi Seni Islam

Aspek	Terapi Seni Konvensional	Terapi Seni Islam
Asas teori	Psikologi Barat (Humanistik, Psikodinamik, CBT dan lain-lain)	Worldview Islam, Psikologi Islam dan Epistemologi Imam al-Ghazali
Matlamat	Membantu ekspresi emosi dan kesejahteraan psikologi	Membantu ekspresi emosi, penyucian jiwa (<i>tazkiyah al-nafs</i>), pembangunan spiritual dan kesejahteraan psikologi
Medium	Lukisan, catan, arca, kolaj dan media seni	Lukisan, kaligrafi Islam, geometri Islam serta aktiviti seni visual yang disepadukan dengan amalan psikospiritual
Pendekatan	Berpusatkan klien (<i>client-centred</i>)	Berpusatkan tauhid dan pembangunan insan secara holistik
Intervensi	Aktiviti seni sebagai medium terapeutik	Aktiviti seni yang diintegrasikan dengan tadabbur al-Quran, zikir, doa dan muhasabah
Hasil	Regulasi emosi, peningkatan konsep sendiri dan kesejahteraan psikologi	Regulasi emosi, kesejahteraan psikologi, pembangunan spiritual, pembentukan akhlak dan pengukuhan hubungan dengan Allah SWT

Jadual 1: Perbandingan antara Terapi Seni Konvensional dan Terapi Seni Islam

Jadual 1 di atas membandingkan ciri-ciri utama antara terapi seni konvensional dan Terapi Seni Islam berdasarkan aspek asas teori, matlamat, medium, pendekatan, intervensi dan hasil terapi. Perbandingan ini menunjukkan bahawa Terapi Seni Islam tidak bertujuan menggantikan terapi seni konvensional, sebaliknya memperluaskan kerangka sedia ada melalui pengintegrasian penghayatan nilai-nilai Islam (Malchiodi, 2012; Badri, 2018).

Di samping itu, terapi seni konvensional lazimnya dibangunkan berasaskan teori psikologi Barat seperti pendekatan humanistik, psikodinamik dan kognitif-tingkah laku yang memberi penekanan kepada ekspresi emosi, perubahan tingkah laku dan kesejahteraan psikologi (Malchiodi, 2012). Terapi Seni Islam sebaliknya, ianya berasaskan *worldview* Islam dengan menjadikan tauhid, pembangunan insan dan epistemologi Imam al-Ghazali sebagai asas konseptual. Perbezaan utama antara kedua-dua pendekatan turut dapat dilihat pada bentuk mekanisme yang digunakan. Integrasi yang dijalankan dalam Terapi Seni Islam membolehkan proses terapi berkembang daripada sekadar membantu individu mengurus emosi kepada usaha

membentuk penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT (Ahmad Wajahtera & Nurjannah, 2021; Akib et al., 2025).

Berdasarkan perbandingan tersebut, artikel ini mencadangkan bahawa Terapi Seni Islam mempunyai nilai tambah yang tersendiri kerana menggabungkan dimensi psikologi, kreativiti dan spiritual dalam satu strategi khusus. Justeru, pendekatan ini berpotensi menjadi alternatif yang lebih sesuai bagi remaja Muslim kerana mengambil kira keperluan emosi, psikologi dan kerohanian secara serentak (Versitano et al., 2025; WHO, 2025).

Potensi Terapi Seni Islam dalam Menyokong Kesihatan Mental Remaja

Artikel ini menghujahkan bahawa Terapi Seni Islam berpotensi menjadi satu pendekatan alternatif secara menyeluruh dan seimbang dalam menyokong kesihatan mental remaja Muslim melalui kaedah yang dicadangkan. Pendekatan ini dibangunkan berdasarkan *foundation* bahawa kesejahteraan mental remaja Muslim tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologi, malah berkait rapat dengan tahap kesejahteraan spiritual dan hubungan individu dengan Allah SWT. Oleh itu, gabungan aktiviti seni visual dijangka dapat menyediakan satu pengalaman penyembuhan yang lebih tenang dan tidak bersifat memaksa berbanding pendekatan yang hanya memberi tumpuan kepada pengurangan simptom psikologi (Koenig, 2012; Akib et al., 2025).

Secara keseluruhannya, artikel ini menyumbang kepada perkembangan ilmu dalam bidang psikologi Islam dengan mencadangkan satu kerangka konseptual yang mengintegrasikan seni visual Islam, amalan psikospiritual dan epistemologi Imam al-Ghazali dalam satu model strategi yang sistematik. Kerangka ini diharapkan dapat menjadi asas kepada pembangunan modul, pelaksanaan intervensi dan penyelidikan empirikal pada masa hadapan bagi menyokong kesejahteraan mental remaja Muslim (WHO, 2025; Versitano et al., 2025).

Implikasi Terapi Seni Islam

Selaras dengan itu, pelaksanaan Terapi Seni Islam dalam menyokong kesejahteraan mental remaja menunjukkan keperluan kepada pendekatan yang lebih sesuai dengan latar belakang agama, nilai, dan kehidupan seseorang remaja Muslim. Antaranya ialah termasuklah sekolah, aktiviti seni berasaskan nilai Islam boleh dimasukkan sebagai sebahagian daripada program kesejahteraan emosi (Tengku Kasim et al., 2024), pembangunan sahsiah, dan sokongan psikososial. Rentetan daripada itu, pendekatan ini juga membuka ruang kerjasama antara guru, kaunselor, ahli psikologi, dan institusi agama dalam membina sistem sokongan mental yang lebih menyeluruh.

Dengan kata lain, pendekatan ini berpotensi digunakan dalam program pembangunan remaja, intervensi komuniti, pusat pemulihan psikososial dan program sokongan wanita dan belia. Bahkan secara tidak langsung, Terapi Seni Islam dapat menyumbang kepada pembangunan model sokongan kesejahteraan mental yang lebih inklusif dan relevan dengan konteks masyarakat Muslim di Malaysia. Pada sisi yang lain, pendekatan ini juga berpotensi menyokong agenda pembangunan kesejahteraan mental yang menekankan sensitiviti budaya dan agama dalam kalangan masyarakat Muslim (WHO, 2025; Tengku Kasim et al., 2024).

Cadangan Penyelidikan Masa Hadapan

Berpandukan analisis tersebut, walaupun artikel ini mengemukakan kerangka konseptual Terapi Seni Islam sebagai pendekatan lain dalam menyokong kesihatan mental remaja, namun beberapa aspek masih memerlukan penelitian empirikal. Kajian akan datang disarankan untuk menilai keberkesanan kerangka yang dicadangkan melalui pelaksanaan intervensi secara sistematik menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif atau kaedah campuran. Penilaian terhadap perubahan tahap tekanan, kebimbangan, kemurungan, kesejahteraan psikologi dan kesejahteraan spiritual selepas intervensi juga wajar dilaksanakan bagi mengukuhkan bukti empirikal berkaitan keberkesanan Terapi Seni Islam.

Pada masa yang sama, penyelidikan masa hadapan boleh meneroka aplikasi Terapi Seni Islam dalam pelbagai kumpulan sasaran seperti pelajar institusi pengajian tinggi, golongan dewasa, warga emas dan individu yang mengalami cabaran psikososial yang berbeza. Perbandingan antara Terapi Seni Islam dengan pendekatan terapi seni konvensional juga boleh dijalankan bagi mengenal pasti sumbangan unik pendekatan psikospiritual Islam terhadap pembangunan kesejahteraan mental individu secara menyeluruh. Justeru, pembangunan instrumen penilaian khusus bagi Terapi Seni Islam juga wajar diteroka bagi menyokong proses pengesahan empirikal terhadap kerangka konseptual yang dicadangkan.

Kesimpulan

Rumusannya, artikel ini telah mengemukakan satu kerangka konseptual Terapi Seni Islam sebagai pendekatan alternatif dalam menyokong kesihatan mental remaja Muslim melalui pengintegrasian elemen seni visual Islam, amalan psikospiritual dan epistemologi Imam al-Ghazali (Al-Ghazali, 2005; Sa'ari & Syed Muhsin, 2012). Walau bagaimanapun, cadangan ini masih bersifat konseptual dan memerlukan pengujian empirikal bagi menilai keberkesanan hubungan antara komponen-komponen yang dicadangkan dalam kerangka tersebut. Bukan itu sahaja, artikel ini juga memperluaskan perbincangan mengenai terapi seni dengan memperkenalkan satu kerangka konseptual yang mengintegrasikan teori psikologi, seni visual Islam dan epistemologi Imam al-Ghazali dalam satu pendekatan psikospiritual yang sistematik. Kerangka ini diharapkan dapat menjadi asas kepada pembangunan modul intervensi sekali gus membuka ruang kepada pembangunan garis panduan pelaksanaan Terapi Seni Islam dalam konteks pendidikan dan komuniti, penyelidikan empirikal serta amalan profesional dalam bidang psikologi Islam dan kesihatan mental remaja pada masa hadapan (WHO, 2025; Al-Ghazali, 2005). Sebagai penutup, kerangka konseptual yang dicadangkan ini diharapkan dapat menjadi asas kepada pembangunan intervensi berasaskan bukti (*evidence-based intervention*) yang mengintegrasikan dimensi psikologi, seni visual dan psikospiritual Islam dalam menyokong kesejahteraan mental remaja Muslim.

Penghargaan:	Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Fakulti Seni Lukis & Seni Reka, Universiti Teknologi MARA (UiTM) atas sokongan dan kemudahan yang diberikan sepanjang kajian ini dijalankan..
Pernyataan Pembiayaan:	Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan.
Pernyataan Konflik Kepentingan:	Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan penerbitan kertas kerja ini. Semua penulis telah menyumbang kepada kajian ini dan telah meluluskan versi akhir manuskrip untuk penyerahan kepada International Journal of Education, Psychology and Counseling (IJEPC).
Pernyataan Etika:	Kajian ini tidak melibatkan sebarang responden manusia, haiwan, atau data sensitif yang memerlukan kelulusan etika. Penulis mengesahkan bahawa penyelidikan ini telah dijalankan selaras dengan prinsip integriti akademik dan piawaian etika penerbitan yang diterima umum.
Pernyataan Sumbangan Penulis:	Semua penulis telah menyumbang secara signifikan terhadap pembangunan manuskrip ini. Nur Sakinah Dini Kamaruddin bertanggungjawab terhadap pengkonsepkan, metodologi dan penyeliaan keseluruhan kajian. Nor Azlin Hamidon mengendalikan pengumpulan data, analisis serta tafsiran dapatan kajian. Mohammed Iqbal Badaruddin menyumbang kepada sorotan literatur, penyediaan draf, dan semakan kritikal manuskrip. Semua penulis telah membaca dan meluluskan versi akhir manuskrip sebelum penyerahan..

Rujukan

- Ahmad Wajahtera, & Nurjannah. (2021). *Teknik terapi seni Islami dan perspektif konseling Islam*. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.3849>
- Akib, M. M. M., Ishak, H., Zabidi, A. F. M., Sa'ari, C. Z., Muhsin, S. B. S., & Yahya, N. S. M. (2025). *Systematic literature review of the impact of Islamic psychotherapy on adolescent spiritual well-being*. *Journal of Religion and Health*, 64(5), 3365–3390. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Al-Attas, S. M. N. (1995). *Prolegomena to the metaphysics of Islam*. International Institute of Islamic Thought and Civilization.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' ulum al-din* (Vol. 3). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Badri, M. B. (2018). *Contemplation: An Islamic psychospiritual study*. International Institute of Islamic Thought.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2003). *Al-Da' wa al-Dawa' (Disease and Cure)*. Dar al-Hadith.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sa'ari, C. Z., & Syed Muhsin, S. B. (2012). Cadangan model psikoterapi remaja Islam berasaskan konsep *tazkiyah al-nafs*. *Jurnal Usuluddin*.
- Sahide, N. A. M., Pauzi, H. M., & Awang Noh, N. (2022). Psychological well-being and emotional stress among adolescents in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(8), 1500–1512. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v12-i8/14567>
- Tengku Kasim, T. S. A., Ahmad, S. S., & Syed Abdul Rahman, S. M. H. (2024). Psikoterapi tasawuf dan peranannya dalam pengurusan emosi pelajar. *Journal of Islamic Educational Research*, 10(1), 62–69. <https://doi.org/10.22452/jier.vol10no1.7>
- Versitano, S., Tesson, S., Lee, C.-W., Linnell, S., & Perkes, I. (2025). Art therapy with children and adolescents experiencing acute or severe mental health conditions: A systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 59(10), 863–887. <https://doi.org/10.1177/00048674251361731>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zhang, B., Yang, L., Sun, W., Xu, P., Ma, H., & Abdullah, A. (2025). The effect of art therapy interventions to alleviate depression symptoms among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clinics (São Paulo)*, 80, 100683. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2025.100683>