

MAQAMAT DALAM PSIKOSPIRITUAL ISLAM: TEKNIK INTERVENSI UNTUK KEBIMBANGAN SOSIAL

MAQAMAT IN ISLAMIC PSYCHOSPIRITUALITY: AN INTERVENTION TECHNIQUE FOR SOCIAL ANXIETY

Nurul Nafisah Mohamad Nazim¹, Nur Yani Che Hussin¹ &
Safiah Abd Razak¹

¹ Fakulti Pengajian Islam, Universiti Islam Pahang Sultan Ahmad Shah,
Malaysia

Abstrak

Kebimbangan sosial yang juga dikenali sebagai fobia sosial merupakan satu bentuk gangguan yang menjadikan penghidapnya berasa takut, bimbang dan cemas ketika berada dalam situasi sosial. Gangguan kebimbangan sosial merupakan gangguan ketiga terbesar selepas kemurungan. Sehubungan dengan itu, intervensi yang menfokuskan kepada spiritual seperti konsep Maqamat dilihat dapat membantu dalam mengawal gangguan ini. Walau bagaimanapun, intervensi kebimbangan sosial melalui pendekatan kerohanian masih kurang dibahas dan diterokai. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan untuk meneroka konsep Maqamat berdasarkan pendekatan psikospiritual Islam sebagai intervensi kebimbangan sosial. Melalui tinjauan literatur ini, didapati bahawa Maqam Taubat, Maqam Syukur, Maqam Tawakkal dan Maqam Reda dapat dijadikan intervensi kepada kebimbangan sosial. Kajian ini diharapkan dapat meningkatkan kesedaran berkaitan masalah kebimbangan sosial agar masyarakat lebih mengambil cakna tentang isu-isu berkaitan kesihatan mental ini.

Kata Kunci: Kebimbangan sosial, Psikospiritual Islam, Maqamat

Abstract

Social anxiety, also known as social phobia, is a form of disorder that causes individuals to feel fear, worry, and distress in social situations. It is the third most common psychological disorder after depression. In this regard, interventions that focus on spirituality, such as the concept of Maqamat, are seen as potentially helpful in managing this disorder. However, interventions for social anxiety through spiritual approaches remain under-discussed and under-explored. Therefore, this study aims to explore the concept of Maqamat based on the Islamic psychospiritual approach as an intervention for social anxiety. Through this

Perkembangan Artikel

Diterima: 28 Mac 2025

Disemak: 7 April 2025

Diterbit: 28 April 2025

*Corresponding Author: Nurul
Nafisah Mohamad Nazim, Fakulti
Pengajian Islam UnIPSAS

Email:
pib19130@siswa.unipsas.edu.my

literature review, it was found that Maqam Taubah (Repentance), Maqam Syukur (Gratitude), Maqam Tawakkul (Trust in God), and Maqam Redha (Acceptance) can serve as interventions for social anxiety. It is hoped that this study will raise awareness about social anxiety so that society will be more attentive to issues related to mental health.

Keywords: *social anxiety, islamic psychospiritual, maqamat*

PENGENALAN

Laporan yang dikeluarkan oleh Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019, memaparkan bahawa setengah juta rakyat Malaysia menghadapi simptom tekanan dan kemurungan. Pola kenaikan berkaitan gangguan ini semakin menaik dari tahun 2011 sehingga 2019 iaitu dari 1.8% hingga 2.3% (Sulaiman., 2022). Tambahan lagi, wabak Covid-19 yang melanda dunia telah menambahkan lagi kesan negatif kepada masalah kesihatan mental (Abd Malek, et.al, 2020). Hal ini berdasarkan laporan yang dilaporkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2020 sebanyak 1,080 kes percubaan bunuh yang dilaporkan oleh KKM (Roslan, 2021). Seterusnya, merujuk kepada hasil saringan yang dilakukan pada tahun 2022 memaparkan bahawa Wilayah Persekutuan dan Kuala Lumpur telah mencatatkan peratusan kebimbangan dan kemurungan tertinggi iaitu sebanyak (70%) diikuti oleh Negeri Johor (44%), Labuan (33%), Sabah (23%), Terengganu(3%) dan Kedah (6%). Berdasarkan kepada 336,906 pemeriksaan kesihatan mental yang dilakukan, 7.1% kes disebabkan kemurungan dan 9.7% adalah berkaitan kebimbangan (Halid, 2023). Berdasarkan statistik ini, kebimbangan sosial yang termasuk dalam kategori jenis kebimbangan menunjukkan gangguan yang ketara berlaku dikalangan individu khususnya golongan muda. Jika masalah tersebut tidak diatasi, ianya berpotensi besar dalam memberi pengaruh terhadap kehidupan individu dan menghalang mereka membina kemajuan dari sudut sosial dan emosi (Dialan & Almigo, 2021).

Secara umumnya, kebimbangan sosial termasuk dalam kategori penyakit mental yang sering terjadi kepada masyarakat di pelbagai peringkat umur. Namun, masih belum meluas perbahasannya dan jarang disedari sebagaimana penyakit mental lain seperti tekanan, kebimbangan, trauma dan kemurungan (Kindred & Bates, 2023). Ringkasnya, kebimbangan sosial merupakan keadaan psikologi yang menjadikan penghidapnya merasa takut dan bimbang yang berlebihan terhadap situasi sosial. Keadaan ini membawa mereka kepada tingkah laku negatif seperti penghindaran dan ketidakselesaian. Tambahan lagi, gangguan ini terjadi kepada individu apabila berada di keramaian, melibatkan pengucapan awam dan keadaan yang memerlukan individu dinilai. Oleh yang demikian, gangguan ini memerlukan satu intervensi khusus untuk membantu individu yang mengalami gangguan ini (Polat, et.all, 2022). Dalam hal ini, gangguan ini banyak dibahaskan oleh pengkaji barat dari segi punca, kesan serta cara rawatannya. Bagaimanapun, agak kurang dikaji dari aspek-aspek psikospiritual dalam mengatasi isu ini.

Menurut Wahed et al. (2022), penyakit rohani memerlukan kepada pengisian rohani atau pengamalan amalan spiritual yang terkandung di dalam ilmu tasawuf.. Dalam ilmu tasawuf terdapat pendekatan dan pengamalan ibadah yang dapat melindungi jiwa individu dari terus hanyut dalam arus kemodenan. Antaranya pendekatan Psikospiritual Islam yang mempunyai elemen seperti penyucian jiwa iaitu tazkiyyah an-nafs yang dapat membersihkan jiwa individu dari sifat-sifat keji dan latihan-latihan

ibadah seperti konsep maqamat sebagai jalan untuk kembali kepada Allah SWT (Paad et al., 2022).

Pendekatan Psikospiritual Islam mempunyai kekuatan serta kelebihan sebagai rawatan kepada penyakit kerohanian juga melibatkan jasmani. Pendekatan ini mula mendapat perhatian dan dijadikan intervensi untuk pelbagai jenis masalah yang melibatkan spiritual. Namun, isu kebimbangan sosial masih belum meluas lagi penerokaan nya ditambah dengan keterbatasan intervensi psikologi barat dalam mengatasi isu ini (Syukri et.al, 2022). Bertitik tolak daripada itu, kajian ini bertujuan untuk menganalisis konsep Maqamat di dalam pendekatan psikospiritual Islam sebagai intervensi kepada gangguan kebimbangan.

SOROTAN KAJIAN

Maksud Kebimbangan Sosial

Kebimbangan sosial secara umumnya merujuk kepada individu yang mempunyai perasaan takut, cemas dan cenderung mengelakkan diri ketika berhadapan dengan situasi sosial atau apa-apa situasi yang menjadikan mereka akan menjadi pusat perhatian. Hal ini termasuklah dengan interaksi sosial seperti berjumpa dengan orang tidak dikenali atau berhadapan dengan ramai orang seperti membuat persembahan, membuat pembentangan atau makan beramai-ramai. Individu yang mengalami kebimbangan sosial mempunyai bentuk pemikiran yang negatif bahawa mereka sedang dinilai, dimalukan atau ditolak oleh orang sekeliling (APA et al., 2013).

Menurut Jefferies & Ungar, (2020) masalah kebimbangan sosial merupakan penyakit mental yang selalu dialami oleh golongan remaja dan dewasa. Dapatan kajian menunjukkan bahawa aspek seperti umur, negara, status pekerjaan, tahap pendidikan dan penempatan seperti di bandar atau luar bandar memberi kesan kepada peningkatan masalah kebimbangan sosial di setiap negara. Sementalahan itu, masyarakat masih belum memahami dengan jelas berkaitan kebimbangan sosial.

Kajian daripada Owunna et al., (2022) telah mengukuhkan lagi bukti bahawa gangguan kebimbangan sosial adalah gangguan yang lazim dan melumpuhkan kerana, dalam kajian beliau menyatakan bahawa individu yang mengalami kebimbangan sosial akan bergejala seperti jantung berdebar kencang, tangan menggeletar, berpeluh, muka kelihatan takut dan akan menghindari diri ketika berada di situasi sosial. Tambahan lagi, mereka dikatakan mempunyai bilangan kawan dan rangkaian sosial yang sedikit serta tidak berminat dalam mendirikan rumah tangga. . Lebih parah lagi, ada sesetengah dari mereka akan berhenti sekolah, menjadi penganggur atau mencari pekerjaan yang tidak perlu dalam membina hubungan.

Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa semua masyarakat berpotensi untuk mengalami kebimbangan sosial tanpa mengira pendapatan negara atau lokasi geografi. Kajian ini juga menekankan perlunya tindakan semua pihak bagi membendung gangguan ini dari terus merebak. Kajian daripada Dialan & Almigo, (2021) menunjukkan kebimbangan sosial merupakan satu penyakit mental yang memberi kesan buruk kepada emosi, kognitif dan fisiologi individu. Terdapat beberapa faktor yang membawa kepada gejala ini seperti menjadi mangsa buli, penolakan daripada rakan dan pengalaman buruk pada masa lampau.

Faktor-Faktor yang Menyumbang kepada Kebimbangan Sosial

Terdapat beberapa faktor yang berhubungkait dengan gangguan keseimbangan sosial. Merujuk kepada penulisan daripada Anggadewi, (2020) yang mengkaji berkaitan trauma kanak-kanak serta kesan jangka panjang yang berlaku dalam bentuk perilaku ketika mereka meningkat remaja. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa peristiwa yang membawa trauma terbesar adalah melalui kekerasan fizikal dan seksual iaitu 27.5%. Berikutnya adalah kekerasan emosional yang membawa kepada trauma kedua terbesar iaitu sebanyak 22,5%. Kajian ini juga menunjukkan bahawa kekerasan emosional boleh memberi kesan kepada kanak-kanak seperti kebimbangan, ketidakmampuan dalam mengendalikan diri, beremosi negatif serta menghadapi gangguan tidur ketika meningkat remaja. Lebih membimbangkan mereka akan mengalami perasaan untuk mencederakan diri sendiri kecenderungan untuk membunuh diri dan tingkah laku agresif. Seiring dengan kajian Arifah Yusri & Mohd Nasir, (2022) yang mengkaji pengalaman trauma semasa kanak-kanak dan pengaruhnya terhadap diri remaja mendapati bahawa, trauma yang dilalui kanak-kanak berhubung kait dengan keyakinan diri ketika meningkat remaja.

Dapat dirumuskan bahawa, trauma bukan sahaja memberi kesan kepada mental individu, tetapi turut mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengendalikan keyakinan diri, emosi dan sebagainya. Terdapat kajian yang membuktikan bahawa kelemahan individu dalam memandang atau berfikir tentang dirinya dapat mewujudkan gangguan kepada mental. Antaranya ialah kajian daripada Mansor et al., (2021) menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang rapat antara penghargaan sendiri dan kesejahteraan psikologi kanak-kanak. Seterusnya, kajian daripada Anisah Johan et al., (2021) mendedahkan bahawa ketidaksempurnaan imej badan yang merangkumi orientasi kecergasan, penilaian kesihatan dan orientasi kesihatan telah membawa kepada kebimbangan sosial. Kajian ini juga menunjukkan bahawa, penghargaan sendiri menyumbang kepada kebimbangan sosial.

Menurut Syahraeni et al., (2020) konsep sendiri adalah kemampuan kanak-kanak dalam memandang dan berfikir terhadap diri mereka sendiri. Ia dibina berdasarkan kepada bagaimana mereka menerima didikan dan dibesarkan serta melalui perspektif orang-orang sekeliling mereka. Konsep sendiri sangat penting kepada remaja untuk membantu mereka menjalani hidup yang jelas dan mempunyai semangat juang yang tinggi. Tambahan lagi, konsep sendiri antara lelaki dan perempuan berbeza cara pandangnya. Bagi lelaki, pembentukan konsep sendiri melalui kekuatan manakala perempuan terbentuk melalui keadaan fizikal dan popularitinya. Merujuk kepada kajian Anisah Muhamad Johan et al., (2021) berkaitan isu imej badan di kalangan mahasiswa serta kaitannya dengan masalah mental serta penghargaan sendiri menunjukkan bahawa ketidaksempurnaan imej badan yang merangkumi aspek orientasi kecergasan, penilaian penampilan dan penilaian kesihatan telah membawa kepada kebimbangan sosial. Kajian ini juga menunjukkan bahawa penghargaan dan konsep sendiri yang lemah merupakan faktor tertinggi kepada kebimbangan sosial. Kajian daripada Zanariah & Zainun, (2020) yang meneliti kaitan sosioemosi pelajar muslim pintar dan gangguan keseimbangan sosial menunjukkan bahawa, para pelajar mempunyai tahap keseimbangan sosial yang tinggi.

Setiap remaja yang bakal melangkah ke alam dewasa akan mempunyai krisis emosi. Ia bergantung kepada keupayaan mereka dalam mengendalikannya. Terdapat beberapa kajian menunjukkan bahawa sokongan sosial seperti institusi keluarga atau orang terdekat juga berhubung rapat dengan psikologi serta konsep sendiri remaja. Hal ini dimana, keperibadian, pola fikir, perkembangan hidup

bergantung kepada gaya asuh dan didikan ibu bapa. Kajian daripada Khairina Alya, (2021) yang bertujuan untuk mengenalpasti hubungan gaya didikan ibu bapa dengan penghargaan sendiri remaja menunjukkan bahawa gaya didikan ibu bapa menentukan tahap penghargaan diri remaja. Dapatan kajian Larasani et al., (2020) beliau membuktikan bahawa bentuk didikan ibu bapa sangat penting terhadap keyakinan diri anak-anak. Jika positif didikan yang diterima, maka mereka akan meningkat remaja dengan tahap keyakinan diri yang baik.

Merujuk kepada Wijayati et al., (2020) beliau telah melakukan kajian terhadap pesakit dengan gangguan harga diri rendah di sebuah hospital psikiatri bertujuan untuk meneliti faktor-faktor yang membawa kepada harga diri rendah. Dapatan kajian menunjukkan bahawa faktor seperti sejarah penderaan fizik, kehilangan orang terdekat, kegagalan berulang dan penolakan keluarga merupakan kesan yang besar kepada gangguan mental. Berdasarkan hal ini, dapat dirumuskan bahawa sokongan sosial seperti institusi keluarga memainkan peranan penting dalam mengekalkan dan menjaga kestabilan emosi remaja. Hal ini bertepatan dengan dapatan kajian daripada Umi Hamidaton et al., (2023) menunjukkan bahawa, dalam menjaga kesejahteraan psikologi anak-anak, keluarga perlulah mewujudkan sokongan sosial

- a. Peka mencari punca dan jalan penyelesaian untuk menangani pelbagai masalah melibatkan kesejahteraan psikologi anak-anak
- b. Penghubung aktif dan sumber rujukan kepada anak-anak sekiranya mereka memerlukan nasihat dan dorongan dalam bentuk perasaan serta emosi
- c. Menerapkan nilai-nilai kerohanian dan akhlak mulia untuk memberi kesan positif terhadap rohani dan mental anak-anak

Intervensi-Intervensi dalam Mengatasi Masalah Kebimbangan Sosial

Individu yang mengalami gangguan kebimbangan sosial mempunyai tahap kepercayaan diri yang rendah, sukar menghargai diri sendiri, tidak mampu dalam menjalin hubungan dan sentiasa berada dalam kegelisahan ketika berada di keramaian. Justeru itu, gangguan ini mendapat perhatian pelbagai pihak dalam mengkaji dan mencadangkan pelbagai intervensi. Antaranya, kajian daripada Almizri & Karneli, (2021) yang mengkaji keberkesanan teknik desensititasi untuk mengawal kebimbangan sosial terhadap masyarakat pada Pasca Pandemik Covid-19. Dapatan kajian menunjukkan bahawa teknik ini mampu mengawal tahap kebimbangan sosial masyarakat. Batadal, (2021) telah menjalankan kajian berkaitan teknik *self control* sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan sosial di kalangan remaja. Hasil penelitian ini dilihat adanya perbezaan sebelum dan selepas keatas pelajar yang telah dilatih dengan teknik ini.

Selain itu, kajian daripada Fazriyani & Mubin, (2021) beliau menjalankan kajian berkaitan teknik kemampuan positif keatas pesakit yang mengalami masalah mental seperti kebimbangan, kemurungan dan skizofrenia yang disebabkan oleh gangguan harga diri rendah. Dapatan daripada kajian ini mendapati bahawa, melalui teknik ini mampu dalam meningkatkan harga diri dan keyakinan diri pesakit. Kajian lain sebagai intervensi kepada gangguan kebimbangan sosial ini juga dilihat pada penyelidikan Widya Asmara et al., (2023) yang menjalankan teknik *stop thinking* dalam mengawal kebimbangan sosial. Dapatan kajian ini mendedahkan bahawa klien mampu dalam menghargai diri sendiri, mengawal kebimbangan ketika dikhalayak ramai, lebih berani dalam menjalani kehidupan baru serta bersemangat

dalam memikirkan masa depan.

Seterusnya, kajian daripada Sukmawati et al., (2023) yang membuat kajian untuk melihat keberkesanan terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan terapi *Mindfulness*. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat perbezaan antara pelajar yang diberikan terapi CBT dan *Mindfulness* dengan pelajar yang diberikan CBT sahaja. Kajian ini menyimpulkan bahawa terapi CBT dan *Mindfulness* sesuai digandingkan terhadap rawatan kebimbangan sosial. Di samping itu, Selvia et.al (2020) menyatakan bahawa gangguan kebimbangan sosial ini masih kurang disadari oleh masyarakat serta wujud dikalangan sebahagian individu sahaja. Oleh itu, beliau menajalankan penelitian berkaitan media *motion comic* untuk membangkitkan kesedaran orang ramai dan penghidap kebimbangan sosial agar dapat disadari dan dapat mewujudkan satu rawatan yang tepat.

Di samping itu, merujuk juga terhadap kajian daripada Norfadzilah et.al, (2023) yang menjalankan analisis berkaitan kebimbangan sosial untuk mengenalpasti *trend* semasa dalam pengukuran gangguan ini. Dapatan menunjukkan beberapa alat pengukuran yang dapat membantu pengkaji dan terapis menilai secara menyeluruh berkaitan isu ini ialah Skala Kebimbangan Sosial Liebowitz, Inventori Kebimbangan Sifat-Keadaan, Skala Kebimbangan Interaksi Sosial, Skala Kebimbangan Sosial, Soal Selidik Penilaian Kecekapan Sosial dan Emosi, dan Skala Kebimbangan Sosial.

Maksud Psikospiritual Islam

Psikospiritual Islam ialah pendekatan kerohanian berdasarkan gabungan ilmu Psikologi dan Spiritual yang berfungsi sebagai pelajaran dalam membangunkan nilai-nilai positif dalam diri individu. (Arena Che Kassim, 2021) Pendekatan psikospiritual Islam merupakan pendekatan yang mendapat perhatian ramai pengkaji dan telah menjadi sebahagian penyelidikan kontemporari kerana sifatnya yang berhubung kait dengan pemikiran dan emosi Abdul Aziz et.al, (2021) serta elemen di dalamnya yang membantu individu dalam mengabdikan serta menyerahkan diri kepada Allah. (Najmee,et.al, 2020) Pendekatan ini yang berasaskan Al-Quran, As-Sunnah, dan amalan orang-orang soleh dapat menjadi cara intensif dalam merawat gangguan kesihatan mental seperti tekanan, kebimbangan, trauma, kemurungan dan gangguan mental tanpa mengambil ubatan klinikal. (Azaman et al., 2023)

Pendekatan psikospiritual Islam dalam Intervensi Kesihatan Mental

Menurut Norfatmazura & Nooraini, (2021) Pandemik Covid-19 yang melanda dunia telah mengakibatkan pelbagai konflik dan yang paling ketara adalah berkaitan kesihatan mental seperti tekanan dan mempunyai tahap ketahanan diri yang rendah. Implikasi kajian ini menyeru pelbagai pihak untuk mencari solusi agar dapat membendung masalah ini dari terus berlanjutan. Sejajar dengan hal itu, Intan Farhana, (2021) dalam kajian beliau telah membincangkan intervensi melalui pendekatan psikospiritual Islam sebagai pemerkasaan mental individu selepas Covid-19. Dapatan kajian mendapati bahawa terdapat beberapa intervensi yang dapat diaplikasikan dalam menghadapi krisis mental seperti kaedah motivasi dan pendekatan pembersihan jiwa.

Berdasarkan hal itu, merujuk kajian daripada Putri, (2023) yang menjalankan kajian terhadap

hubungan antara nilai-nilai tasawuf dengan kesihatan mental menyimpulkan bahawa terdapatnya hubungan yang erat antara elemen di dalam ilmu tasawuf dengan kesihatan mental iaitu elemen di dalam ilmu ini dapat menjadi solusi terhadap permasalahan mental masa kini. Selain itu, kajian daripada Hussin (2020) yang mengkaji konsep tafakur sebagai intervensi psikospiritual dalam menghadapi tekanan di tempat kerja menyimpulkan bahawa amalan tafakur merupakan mekanisme yang baik dalam menghadapi tekanan di tempat kerja. Tambahan lagi, kajian daripada Basirah et al., (2024) yang membuat kajian berkaitan al-Hazn melalui konsep psikospiritual Islam elemen seperti meningkatkan ketakwaan kepada Allah, keimanan kepada Allah, mengikut petunjuk Allah, elemen tawakkal dan elemen sabar merupakan solusi terbaik dalam mengawal kesedihan.

Konsep Maqamat

Maqamat secara bahasa bermaksud tingkatan, darjat, pangkat atau stesen yang awalnya merupakan perkataan dari bahasa Arab iaitu jamak kepada maqam. Secara istilah, maqamat merupakan kedudukan seseorang individu hasil daripada latihan ibadah yang dilakukan secara berperingkat untuk mencapai kedudukan yang mulia di hadapan Allah SWT. Latihan ibadah ini dilakukan bermula dengan penyucian jiwa dan usaha yang bersungguh-sungguh dalam membina hubungan dengan Allah SWT. Tambahan lagi, maqamat juga merupakan satu aktiviti kerohanian dalam usaha menjalin hubungan dan kedudukan dengan Allah SWT melalui ibadah-ibadah tertentu.

Menurut (Nawir & Santalia, 2024) maqamat merupakan peringkat latihan ibadah yang memerlukan seseorang sufi untuk melalui tahapan-tahapan jalan (tharikat) dalam meraih kesempurnaan iman. Kaum sufi perlu menyelesaikan satu tahapan dengan sempurna, agar dapat berpindah ke stesen berikutnya. Berkaitan jenis dan bilangan maqamat ini bergantung pada pandangan setiap tokoh tasawuf. Misalnya Muhammad al-Kalabazy dalam kitabnya *al-Ta'aruf Lil Mazhab ahla Tasawwuf* menyatakan terdapat 10 peringkat maqamat. Seterusnya, Abu Nash as-Sarraj dalam kitab beliau *al-Luma'* menyatakan terdapat 7 peringkat (Jamaludin & Rahayu, 2022). Ibn 'Ata' Allah dalam kitab beliau *al-Tanwir fi Isqat al-Tadbir* mengatakan 9 peringkat (Azizan et al., 2023). Kemudian, Abu Talib al-Makki dalam perbahasan kitab nya *Qutb al-Qulub* terdapat 9 peringkat maqamat (Al., 2023) dan Imam al-Ghazali dalam kitab beliau *Ihya' Ulumuddin* menetapkan terdapat 7 peringkat (Ibrahim et al., 2022).

Al-Taubah merupakan konsep taubat yang berasal daripada perkataan Arab "taba," "yatubu," dan "tobatan" yang bermaksud kembali. Dari segi istilah, taubat merujuk kepada kesedaran seseorang terhadap dosa yang telah dilakukan, disertai dengan penyesalan yang mendalam. Menurut Ibrahim et al., (2022) maqam taubat adalah maqam pertama yang harus dilalui oleh setiap salik (pengikut jalan spiritual) sebelum mereka dapat mencapai maqam-maqam lain. Hal ini disepakati oleh para tokoh sufi kerana sebelum seseorang dapat mencapai maqam yang lebih tinggi, mereka perlu membersihkan diri daripada sifat-sifat tercela melalui proses taubat. Maqam ini juga menandakan peralihan dari kehidupan yang penuh dengan dosa kepada kehidupan yang lebih suci dan sentiasa dekat dengan Allah (Izzatunissa et al., 2023).

Maqam Sabr pula merujuk kepada kesabaran, yang dari segi bahasa bermaksud "menahan diri."

Istilah ini berasal daripada perkataan Arab "shabara" yang membawa makna "mengikat." Dari perspektif istilah, sabar merujuk kepada kemampuan menahan diri daripada mengikuti hawa nafsu serta berusaha untuk cekal dalam ibadah (Wazir et al., 2020) menjelaskan bahawa sabar juga melibatkan ketahanan emosi dalam menghadapi ujian Allah tanpa berkeluh kesah. Al-Makki, (1997) menyatakan bahawa maqam sabar adalah salah satu jalan untuk menyempurnakan maqam taubat, di mana individu yang telah bertaubat harus menahan diri daripada mengulangi dosa yang sama. Sabar merupakan komponen penting dalam mengekalkan keimanan dan ketenangan dalam menghadapi segala dugaan.

Maqam Syukur berasal dari perkataan Arab "syakara" yang bermaksud "terima kasih." Dalam konteks ilmiah, syukur merujuk kepada penghargaan yang dizahirkan melalui hati, lisan, dan perbuatan sebagai tanda pengiktirafan terhadap nikmat yang dikurniakan oleh Allah SWT. Maqam syukur dicapai apabila seseorang memahami dan menghargai sepenuhnya segala nikmat yang diterima, serta menggunakannya dengan cara yang selaras dengan kehendak Allah untuk mencapai keredhaan-Nya. Individu yang mencapai maqam ini menunjukkan rasa syukur melalui perbuatan dan tindakan positif, serta meyakini bahawa segala yang diterima, termasuk ujian hidup, adalah peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Maqam Tawakkal pula bermaksud meletakkan kepercayaan sepenuhnya kepada Allah SWT. Istilah ini berasal daripada perkataan Arab "wakila," yang membawa maksud "mempercayai" atau "menyerahkan." Harun Nasution 1997 mentakrifkan tawakkal sebagai kepercayaan sepenuhnya terhadap qadha dan qadar Allah SWT, yang bermakna individu yang mencapai maqam ini akan berserah diri sepenuhnya kepada ketentuan Allah. Maqam tawakkal berfungsi sebagai sumber ketenangan jiwa, kerana individu tidak lagi bimbang tentang perkara yang belum atau telah berlaku, dan menyerahkan segalanya kepada kebijaksanaan Allah yang Maha Mengetahui.

METODOLOGI KAJIAN

Artikel ini berdasarkan kepada kajian literatur yang bertujuan untuk menganalisis dan membincangkan konsep Maqamat yang terdapat di dalam pendekatan psikospiritual Islam sebagai intervensi kepada gangguan kebimbangan sosial. Pengumpulan data adalah berdasarkan kepada pengumpulan artikel, jurnal, surat khabar, penulisan ilmiah dan laman web kesihatan. Sumber diambil melalui carian di *Google Scholar* dan sumber yang diakui kesahihannya.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Berdasarkan literatur di atas, dapat difahami bahawa konsep maqamat yang terdapat di dalam pendekatan psikospiritual Islam mempunyai nilai yang tinggi terhadap kesejahteraan mental individu dan mampu menjadi intervensi terhadap gangguan kebimbangan sosial. Antara pendekatan maqamat yang dapat menjadi intervensi kepada gangguan kebimbangan sosial ialah:

Maqam Taubat

Maqam taubat merupakan peringkat pertama yang telah disepakati oleh para tokoh sufi dalam proses

penyucian jiwa. Intervensi maqam taubat melibatkan dua pendekatan utama, iaitu terapi penerimaan dan terapi penyerahan diri. Taubat berfungsi sebagai langkah awal dalam merawat penyakit rohani, di mana individu harus menyesali dosa-dosa yang lalu dan memohon ampun kepada Allah. Menurut Syamim Zakwan et.al, (2022), taubat juga melatih individu untuk mengamalkan istighfar, zikir, serta refleksi diri secara konsisten. Latihan-latihan ini membantu individu mengelola pemikiran negatif dan mengurangkan kecemasan yang mungkin timbul akibat kesalahan masa lalu. Dalam konteks kesihatan mental, maqam taubat boleh berfungsi sebagai intervensi bagi individu yang mengalami kebimbangan sosial melalui penerimaan kelemahan diri dan menyerahkan beban kepada Allah. Melalui taubat, individu dapat melepaskan perasaan bersalah dan tekanan mental, seterusnya mengurangi kecemasan yang dialami.

Maqam Syukur

Maqam syukur merujuk kepada tahap kesedaran di mana individu mensyukuri segala nikmat Allah melalui hati, lisan, dan perbuatan. Individu yang mengalami gangguan kebimbangan sosial cenderung memiliki keyakinan diri yang rendah dan merasakan kekurangan diri. Perasaan ini biasanya berpunca dari pengalaman lampau atau imaginasi negatif mengenai diri sendiri (Lutviani, 2023). Maqam syukur mengajar individu untuk menghargai apa yang mereka miliki dan memberi penekanan kepada kesyukuran sebagai kunci kepada ketenangan hati. Dengan bersyukur, individu tidak hanya melihat kekurangan diri tetapi juga menghargai nilai yang ada pada diri mereka. Dalam konteks kesihatan mental, amalan syukur dapat menjadi intervensi yang signifikan bagi individu dengan kebimbangan sosial, kerana ia membantu meningkatkan keyakinan diri, membantu dalam penerimaan diri, dan mengurangkan rasa rendah diri yang sering mewujudkan kecemasan.

Maqam Tawakkal

Maqam tawakkal mengajarkan konsep menyerahkan segala hasil dan urusan kepada Allah dengan penuh kepercayaan tanpa bimbang tentang penilaian negatif atau kegagalan. Individu yang mengalami kebimbangan sosial sering mengalami ketakutan terhadap penilaian masyarakat, yang mendorong mereka ke arah sifat *perfeksionisme*. *Perfeksionisme* menyebabkan mereka takut melakukan kesalahan dan berusaha untuk menjadi sempurna dalam segala aspek kehidupan (Wang et.al, 2022). Dengan mengamalkan tawakkal, individu dapat melepaskan rasa takut terhadap kegagalan dan fokus pada usaha yang dilakukan tanpa terlalu bimbang tentang hasilnya. Ini dapat membantu individu yang mengalami kebimbangan sosial dalam mengawal tekanan yang timbul dan memberi ruang kepada individu untuk menikmati proses serta hasil usaha mereka tanpa perasaan takut atau cemas yang berlebihan.

Maqam Redha

Maqam redha adalah maqam terakhir yang mendidik individu untuk berlapang dada dan menerima ketetapan qada' dan qadar Allah dengan ikhlas. Individu yang mengalami kebimbangan sosial seringkali merasa ditolak, tidak yakin dengan diri sendiri, dan sukar untuk membina hubungan sosial. Mereka juga cenderung pesimis, menyalahkan diri sendiri, dan mengalami kesunyian. Pengamalan maqam redha membantu individu menerima keadaan diri mereka dan mengurangi perasaan tidak puas hati terhadap keadaan hidup mereka. Redha membawa ketenangan batin yang mengurangkan ketakutan dan kecemasan, serta membantu individu menghadapi realiti hidup dengan lebih positif dan

terbuka (Ganaprakasam et al., 2024). Dalam konteks intervensi ketidakimbangan sosial, *maqam redha* boleh menjadi ubat yang berkesan dalam membantu individu menerima kelemahan dan ketidaksempurnaan diri, serta menghadapi kehidupan dengan lebih tenang dan yakin.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, *maqam taubat*, *syukur*, *tawakkal*, dan *redha* menawarkan pendekatan yang komprehensif dalam menangani isu kesihatan mental, khususnya ketidakimbangan sosial. Setiap *maqam* memainkan peranan dalam membantu individu menghadapi ketidakimbangan sosial dengan cara yang berbeza tetapi saling melengkapi. *Maqam taubat* membolehkan individu melepaskan perasaan bersalah dan menerima kekurangan diri, sementara *maqam syukur* mengajar mereka untuk menghargai diri dan nikmat yang dimiliki, sekali gus meningkatkan keyakinan diri. *Maqam tawakkal* mengurangkan ketakutan terhadap penilaian negatif dan kegagalan, dan *maqam redha* mengajarkan penerimaan diri dan ketenangan dalam menghadapi ujian hidup.

Dalam konteks intervensi ketidakimbangan sosial, amalan *maqam-maqam* ini boleh membantu individu mengatasi ketakutan terhadap penilaian sosial, memperbaiki harga diri, dan mengurangkan tekanan mental. Intervensi berasaskan *maqam* ini bukan sahaja menggabungkan elemen spiritual dan psikologi tetapi menawarkan pendekatan holistik yang bukan sahaja menangani gejala-gejala ketidakimbangan sosial tetapi juga menyuburkan ketenangan batin dan kesejahteraan mental individu.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak mempunyai sebarang konflik kepentingan sama ada daripada sudut kewangan dan sebagainya dalam menjalankan penyelidikan ini

PENGHARGAAN

Penulis merakamkan penghargaan kepada semua yang terlibat dalam penulisan kajian ini.

RUJUKAN

- Abd Malek, N. S. A., Raop, N. A., & Hassan, M. S. (2020). Peranan kesihatan mental sebagai moderator terhadap kecenderungan bunuh diri. *Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 87-99.
- Al-Makki, A. T. (1997). *Qut al-Qulub fi Mu'amalah al-Mahbub wa Wasf Tariq al-Murid ila Maqam al-Tawhid*.
- Al., A. N. et. (2023). Pembangunan Model Intervensi Kawalan Ketagihan Pornografi Berasaskan Pendekatan Psikospiritual Islam: Satu Analisis Keperluan. *Afkar Vol. 25 No. 1 (2023)*: 253-290.
- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistemik Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Solution*:

Journal of Counselling and Personal Development, 2(2), 1-7.

- Anisah Muhamad Johan, S., Roseliza-Murni Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, A., & Sains Sosial dan Kemanusiaan, F. (2021). Pengaruh Imej Badan dan Penghargaan Kendiri ke atas Kebimbangan Sosial dalam Kalangan Mahasiswa di Malaysia (The Role of Body Image and Self-Esteem on Social Anxiety Amongst University Students in Malaysia). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 35(1), 36–52.
- AP, A., Mental, D. and statistical manual of, & Association, disorders. A. P. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Arifah Yusri, & Mohd Nasir Selamat. (2022). Pengalaman Trauma semasa Zaman Kanak-kanak dan Pengaruhnya Terhadap Keyakinan Diri Remaja di Kuala Lumpur. *Jurnal Wacana Sarjana*, 6(March), 1–13.
- Azaman, A. A. N., Wan Jamil, W. K. N., Anas, N., & Zulkipli, S. N. (2023). Nabawi Psychospiritual in Tasawuf Moden'S Book By Buya Hamka. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 8(52), 452–460. <https://doi.org/10.35631/ijepc.852035>
- Azizan, N. S., Siti Hajar Mohamad Yusoff, & Omar, S. H. S. (2023). Konsep Maqamat Al-Yaqin Menurut Ibn 'Ata' Allah Dan Kaitannya Dengan Resiliensi. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari* © Penerbit Universiti Sultan Zainal Abidin ISSN 1985-7667 • e-ISSN: 2289-6325 <https://doi.org/10.37231/Jimk.2023.24.2.801>.
- Basirah, S., Muhsin, S., Rajab, K., & Zainalabidin, M. N. (2024). Konsep al-Huzn Para Nabi Menurut Psikospiritual Islam. *Jurnal Usuluddin* 52 (1) 2024: 67-96, 52(1), 67–96.
- Batadal, I. (2021). Self Control Dalam Menekan Perilaku SOcial Anxiety Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(December), 44–45.
- Dialan, S., & Almigo, N. (2021). *the Prevalence of Social Anxiety Disorder (Sad) Among Higher Education Students in Malaysia*. 1(1), 73–87.
- M. S. Z. A. Et.al, (2022). Pendekatan Pengubatan Berteraskan Spiritual Islam Dalam Menangani Masalah Sosial Masyarakat [Rehabilitation Approach Based On Islamic Spirituality In Overcoming Social Problems Among Malaysian Society] Pengenalan Gejala Sosial Bukanlah Satu Perkara Yang. 23(2), 318–323.
- Fazriyani, G. Y., & Mubin, M. F. (2021). Peningkatan harga diri pada pasien gangguan konsep diri : harga diri rendah dengan menggunakan terapi latihan kemampuan positif. *Ners Muda*, 2(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.6229>
- Ganaprakasam, C., Shanmugam, M., & Ganasegaran, K. (2024). The Development of Acceptance and Commitment Therapy Intervention (ACTI) Module on Mental Health among Students with a History of Parental Divorce. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 38(1), 47–53.
- Halid, S. (2023). Penduduk KL, Putrajaya paling murung di Malaysia. *Berita Harian Online* (<https://www.bharian.com.my/Berita/Nasional/2023/03/1073898/Penduduk-Kl-Putrajaya-Paling-Murung-Di-Malaysia>).
- Hussin, N. Y. B. C. (2020). Tafakur Sebagai Intervensi Psikospiritual Dalam Menghadapi Tekanan Emosi Ditempat Kerja. <https://ejournal.kuipsas.edu.my/index.php/haady/issue/view/4>.
- Ibrahim, M., Usman, A. H., & Shahabudin, M. F. R. (2022). Psikoterapi al-Ghazālī: Kajian Terhadap

- Maqāmāt dalam Kitab Ihya' 'Ulūm al-Dīn. *Islamiyyat*, 44(IK), 85–95.
<https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2022-44ik-9>
- Intan Farhana binti Saparudin. (2021). Psychospiritual Interventions to Face The Challenges Of Post-Covid-19 Human Mental Empowerment. *International Conference on Islamic and Civilization (ICONIC)*.
- Izzatunissa, F., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2023). Peranan Maqamat Tasawuf dalam Kesehatan Mental Manusia Modern. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 332–342.
- Jamaludin, & Rahayu, S. S. (2022). Maqamat Dan Ahwal Dalam Pandangan Abu Nashr Al-Thusi Al-Sarraj Dalam Kitab Al-Luma'. *Ma'rifat : Jurnal Ilmu Tasawuf Vol 1 No.1 (2022)*.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kassim, A. C. (2021). *PENGURUSAN PSIKOSPIRITUAL BERDASARKAN PEMIKIRAN AL-MUHASIBI*.
- Khairina Alya Md Ghazali, N. A. (2021). Gaya Didikan Ibu Bapa Dan Hubungannya Dengan Penghargaan Kendiri Pelajar. *Prosiding Cakna Kesihatan Mental Ke Arah Masyarakat Sejahtera*.
- Kindred, R., & Bates, G. W. (2023). The Influence of the COVID-19 Pandemic on Social Anxiety: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032362>
- Lutviani, S. N. (2023). Konsep Syukur Perspektif Ibnu Athaillah (Studi Analisis dalam Kitab al-Hikam). *Gunung Djati Conference Series*, 24, 214–225. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Mansor, S. M., Kutty, F. M., & Amat, S. (2021). Hubungan Antara Penghargaan Kendiri Dengan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Kanak-kanak Di Pedalaman Pulau Tioman. *Jurnal Dunia Pengurusan*, 3(1), 159–169. <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpg>
- Najmee, A. N. A., Tan, A. Q., Awang, A. F., Zulkefly, N. R., & Hassan, N. M. (2020). COVID-19 : Perspektif Psikospiritual Islam bagi Pelajar. *Insan Junior Researcher Conference*, 302–306.
- Nawir, M. Y., & Santalia, I. (2024). 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Tasawuf Maqamat dan Ahwal Serta Perkembangannya Dalam Dunia Islam 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin. 9(2), 407–414.
- Norfadzilah Abdul Razak1, Hairunnisa Ma'amor, M. F. A. M. R. (2023). Thematic Analysis to Measure Social Anxiety among Students. *Information Management and Business Review (ISSN 2220-3796) Vol. 15, No. 4(SI), Pp. 465-471, December 2023*.
- Norfatmazura Che Wil, N. O. (2021). Tahap Resilien dan Kesihatan Mental Individu di Era Pandemik Covid-19: Satu Kajian Empirikal dalam kalangan Remaja di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities(MJSSH), Volume 6, Issue 9, (Page 26-34), 2021DOI: Htps://Doi.Org/10.47405/Mjssh.V6i9.1003*.
- Owunna, R., Ajobi, A., Ahamefule, A., & Emmanuel, F. O. (2022). the Relationship Between Social Network Sites and Social Anxiety Among Universiti Putra Malaysia Undergraduate Students. *Paedagogia: Jurnal Pendidikan*, 11(1), 99–108. <https://doi.org/10.24239/pgd.vol11.iss1.244>
- Paad, N. S., Muhsin, S. B. S., & Abidin, M. S. Z. (2022). Islamic Psychospiritual Implementation in Motivational Model of Adolescents' Self-Development. *Afkar*, 23(2), 405–444.

<https://doi.org/10.22452/afkar.vol23no2.11>

- Polat, E., Hopcan, S. & Arslantaş, T. K. (2022). The association between flipped learning readiness, engagement, social anxiety, and achievement in online flipped classrooms: structural equation modeling. *Education and Information Technologies*, 27(8), 11781-11806.
- Putri, D. (2023). Korelasi Nilai-nilai Tasawuf dengan Permasalahan Mental di Era Modern. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 379–389.
- Roslan, S. (2021). https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2021/05/708501/lebih-120000-panggilan-isu-kesihatan-mental-diterima#google_vignette.
- Sa'ari, C. Z., Chik, H., Sa'ari, C. Z., Syed Muhsin, S. B., Abdul Aziz, N. A., Mohammad Jodi, K. H., Muhamad Shukri, A. S., Karman, S., Surip, A. G., & Zainuddin, S. I. (2021). Analisis Keperluan Pembangunan Manual Psikospiritual Islam dalam Penjagaan Paliatif. *E-Prosiding Seminar Antarabangsa Islam Dan Sains 2021, September*, 143–154. <Http://Library1.Nida.Ac.Th/Termpaper6/Sd/2554/19755.Pdf>.
- Selvia, Jasson Prestiliano, T. A. S. P. (2020). Perancangan Motion Comic Sebagai Media Edukasi Tentang Kepedulian Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah* <Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/INTUISI>.
- Sukmawati, Y., Lestari, R., & Wardhani, V. (2023). The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 491–496. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1668>
- Sulaiman, N. A. S. (2022). Makin ramai sakit mental di Malaysia. *My Metro*.
- Syakraeni, A., Bimbingan, J., Islam, P., Dakwah, F., Uin, K., & Makassar, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 7(1), 61–76. https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/14463
- Syamim Zakwan Rosman, Siti Rashidah Abd Razak, Siti Zaleha Ibrahim, N. M. (2022). Terapi Taubat Dalam Menangani Kesankesihatan Mental Covid-19. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shahvol 9bil 1(2022)*.
- Umi Hamidaton Mohd Soffian Lee, Nor Azima Ahmad, Norsyella Ahmad Tarmizi, & Nurshahira Ibrahim. (2023). Peranan Institusi Keluarga (Ibu Bapa) Semasa Pandemik terhadap The Role of Family Institutions (Parents) during the Pandemic on Students' Academic Achievement and Psychological Well-Being. *Sains Insani, Volume 08(No 1)*, 111–123.
- Wahed, N., Sa'ari, C. Z., Abidin, M. S. Z., Ahmad, S. S., & Rahman, S. M. H. S. A. (2022). Peranan Psikospiritual Islam dalam Membina Ketahanan Diri (Resiliency) Penjaga Pesakit Kanser. *Repository.Uinbanten.Ac.Id*.
- Wang Y, Chen J, Zhang X, Lin X, Sun Y, Wang N, Wang J, L. F. (2022). *The Relationship between Perfectionism and Social Anxiety: A Moderated Mediation Model*. *Int J Environ Res Public Health*. National Library of Medicine.
- Wazir, R., Usman, A. H., Mohd Salleh, N., Sudi, S., Awang, A. H., & Zakwan, R. S. (2020). Pendekatan Maqāmāt Abū Ṭālib al-Makkī (W. 386 H.) dalam pencegahan dadah golongan berisiko. *Hadis*, 10(20), 585–596. <https://doi.org/10.53840/hadis.v10i20.90>
- Widya Asmara, M. Amin, S., & Neni, N. (2023). Pendekatan Teknik Thought Stopping Dengan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecemasan Bersosialisasi Pada Warga Binaan Baru Di

Lapas Perempuan Palembang. *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 12–29.
<https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i1.2058>

Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(2), 224–235. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.234>

Zanariah, A., & Zainun, A. (2020). Social Anxiety Among Gifted and Talented Muslim Students. *Sains Islam Malaysia Journal of Islamic Social Sciences and Humanities* (مجلة, 23 الثقافة الإسلامية والإنسانية), 97–89.