

Journal of Islamic Educational Research (JIER)
e-ISSN: 0128-2069

Psikologi Remaja Muslim Kontemporari: Cabaran dan Strategi Penyesuaian Berasaskan Islam

The Psychology of Contemporary Muslim Adolescents: Challenges and Islamic-Based Coping Strategies

Nurul Syafiqah Afifah Hamzah*, Tengku Sarina Aini Tengku Kasim** & Mahyudin Daud***

Article Information	ABSTRACT
<i>Received:</i> 18.11.2025	Artikel ini membincangkan psikologi remaja Muslim masa kini dengan meneliti perkembangan remaja, cabaran identiti, dan strategi penyesuaian diri berasaskan nilai Islam. Remaja Muslim kini berdepan tekanan sosial, pengaruh rakan sebaya yang buruk, kesunyian, buli, serta konflik nilai akibat pengaruh globalisasi. Cabaran ini menjejaskan kesejahteraan mental dan boleh membawa kepada kemurungan jika tidak ditangani dengan baik. Berdasarkan sorotan literatur, didapati bahawa strategi pengukuhan berasaskan agama seperti solat, doa, dan zikir mampu mengurangkan tekanan serta meningkatkan ketenangan rohani. Selain itu, komunikasi keluarga yang positif dan sokongan sosial daripada rakan serta guru turut memperkukuh daya tahan remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Secara keseluruhan, pendekatan berasaskan spiritual dan sokongan sosial yang kukuh menjadi asas penting dalam membina kesejahteraan remaja Muslim di era moden ini. Kata Kunci: Remaja, Psikologi, Muslim, Cabaran, Strategi
<i>Accepted:</i> 08.12.2025	
	This article explores the psychology of contemporary Muslim adolescents by examining the Muslim adolescent's development, challenges of identity formation, and coping strategies grounded in Islamic values. Modern Muslim adolescents increasingly confront social pressures, negative peer influences, loneliness, bullying, and value conflicts arising from globalization. Such challenges can significantly impact mental well-being and may lead to depression if not effectively addressed. A review of the literature indicates that religion-based coping strategies, including salat, dua, and dhikr, serve to alleviate stress and foster spiritual tranquility. In addition, positive family communication and social support from peers and educators play a crucial role in enhancing adolescents' resilience when navigating life's pressures. Overall, the integration of spirituality-focused practices with strong social support provides a foundational framework for nurturing the well-being of Muslim adolescents in an increasingly demanding modern context. Keywords: Adolescent, Psychology, Muslim, Challenge, Strategy

Citation Information: Hamzah, N. S. A., Tengku Kasim, T. S. A., & Daud, M. (2025). Psikologi remaja Muslim kontemporari: Cabaran dan strategi penyesuaian berasaskan Islam. *Journal of Islamic Educational Research*, 11(2), 1–12.

1. PENGENALAN

Remaja bukanlah sekadar peringkat umur antara kanak-kanak dan dewasa. Mereka merupakan generasi pelapis dan juga cerminan masa depan untuk menentukan kesejahteraan ummah. Pemahaman terhadap psikologi remaja menjadi keperluan kerana ia merupakan fasa peralihan yang penting dalam kehidupan manusia. Ia merupakan satu tempoh di mana individu mula membentuk identiti diri, nilai dan peribadi yang menentukan corak hidupnya pada masa hadapan. Dalam usia remaja, kesejahteraan psikologi boleh dipengaruhi oleh tahap kecerdasan emosi dan sosial. Hal ini boleh dilihat dari kajian di Sabah mengenai remaja yang tinggal di rumah kebajikan mendapati perubahan signifikan dalam kecerdasan emosi-sosial mereka

* Master's Candidate at the Department of Islamic History, Civilization and Education, Academy of Islamic Studies, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. E-mail: syafiqah827@gmail.com

** Associate Professor at the Department of Islamic History, Civilization and Education, Academy of Islamic Studies, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. E-mail: tgсарina@um.edu.my

*** Senior Lecturer at the Department of Islamic History, Civilization and Education, Academy of Islamic Studies, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. E-mail: muhyi@um.edu.my

(Lailawati Madlan et al., 2020). Oleh yang demikian, adalah sangat penting untuk memahami psikologi remaja kerana fasa remaja bukan sahaja menjadi landasan ataupun asas kepada pembentukan identiti, tetapi juga menentukan pola interaksi sosial dan pengaruh persekitaran yang akan dibawa ke alam dewasa.

Dalam konteks remaja Muslim di Malaysia, keperluan untuk memahami aspek psikologi menjadi prioriti kerana remaja bukan sahaja bergelut dengan cabaran perkembangan fizikal dan mental, tetapi juga dengan aspek keagamaan dan nilai spiritual. Kajian mengenai penghayatan akidah dalam kalangan remaja Muslim di Malaysia menunjukkan bahawa walaupun tahap penghayatan adalah tinggi, proses tersebut harus diperkukuh semenjak dini lagi (Norsaleha Mohd. Salleh et al., 2015). Ini menunjukkan bahawa remaja Muslim mesti berhadapan dengan tugas yang membina dan mengukuhkan jati diri sebagai seorang Muslim, selain menyesuaikan diri dalam masyarakat yang terdiri daripada pelbagai bangsa dan agama di Malaysia.

Remaja Muslim di Malaysia turut menghadapi cabaran besar dalam konteks sosial dan budaya, merangkumi tekanan sosial seperti keinginan untuk diterima rakan sebaya (Laurson & Veenstra, 2021) dan pengaruh media sosial yang buruk yang menyebabkan tekanan, kemurungan dan keresahan yang mengganggu gaya hidup remaja (Siti Nurfatina Norasid & Muhammad Faisal Ashaari, 2024). Mereka juga mengalami konflik antara nilai tradisi Islam dengan budaya moden yang boleh menjejaskan pembentukan identiti remaja (Spiegler et al., 2025). Dalam keadaan di mana nilai agama dan nilai budaya moden bertembung, remaja Muslim berdepan dengan dilema identiti yang boleh mempengaruhi pemikiran dan tindakan remaja.

Objektif utama artikel ini berkisar kepada tiga aspek yang saling berkait, iaitu pengaruh perkembangan psikologi remaja Muslim, cabaran identiti remaja Muslim dan strategi menghadapi cabaran yang mereka alami dalam kehidupan seharian. Pertama, dalam aspek perkembangan, remaja Muslim mengalami perubahan kognitif, emosi dan spiritual yang kompleks. Ini menunjukkan bahawa memahami bagaimana perubahan tersebut berlaku adalah sangat penting untuk memastikan perkembangan remaja yang berkesan. Kajian tentang kesejahteraan psikologi remaja di Selangor menunjukkan bahawa walaupun tahap kesejahteraan berada dalam paras yang baik, masih wujud ruang untuk pembaikan dalam aspek sokongan sosial dan keluarga untuk memastikan kesejahteraan remaja (Nageswary et al., 2021).

Kedua, cabaran identiti menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam kalangan remaja Muslim. Kajian mengenai konsep identiti Islam dan kepentingannya untuk belia Muslim menegaskan bahawa tekanan rakan sebaya, keraguan agama dan sebagainya merupakan antara ancaman terhadap pembentukan identiti remaja (Shahbaz Gaya & Nadzrah Ahmad, 2024). Di samping itu, terdapat banyak lagi cabaran dari segi buli, urbanisasi dan psikososial yang akan dibincangkan dalam artikel ini. Keperluan untuk menghadapi cabaran ini adalah penting dan memerlukan pelbagai pihak untuk membantu remaja melalui cabaran yang disebutkan.

Ketiga, berkait dengan strategi menghadapi cabaran dan menyesuaikan diri sesuai dengan kesukaran yang dihadapi. Cabaran yang dihadapi oleh remaja boleh menyebabkan kemurungan dan tekanan yang menjejaskan remaja. Oleh itu, remaja Muslim memerlukan mekanisme psikologi dan spiritual yang sesuai untuk menghadapi cabaran perkembangan dan identiti. Kajian di Malaysia tentang kesunyian dan kurang keyakinan diri dalam kalangan remaja boleh menyebabkan tekanan yang berlebihan dan kemurungan (Siti Nor Yaacob et al., 2009). Hal ini menunjukkan bahawa tanpa strategi menghadapi cabaran yang efektif seperti sokongan keluarga dan penghayatan agama yang baik, remaja Muslim berisiko tinggi untuk mengalami masalah psikologi. Oleh itu, artikel ini akan melihat bagaimana strategi menghadapi cabaran yang berasaskan nilai Islam dan sokongan sosial dapat dijadikan asas dalam memperkukuh kesejahteraan remaja Muslim.

Akhir sekali, artikel ini membincangkan secara konseptual psikologi remaja Muslim masa kini di Malaysia dengan memberi tumpuan khusus kepada aspek perkembangan, cabaran identiti dan strategi menghadapi cabaran. Artikel ini juga bukan sahaja bertujuan untuk menggambarkan realiti yang dihadapi oleh remaja Muslim, tetapi juga diharapkan dapat menyediakan suatu kerangka pemikiran yang boleh dijadikan rujukan dalam pengajaran, bimbingan dan penyelidikan lanjut dalam bidang pendidikan Islam dan psikologi perkembangan.

2. METODOLOGI

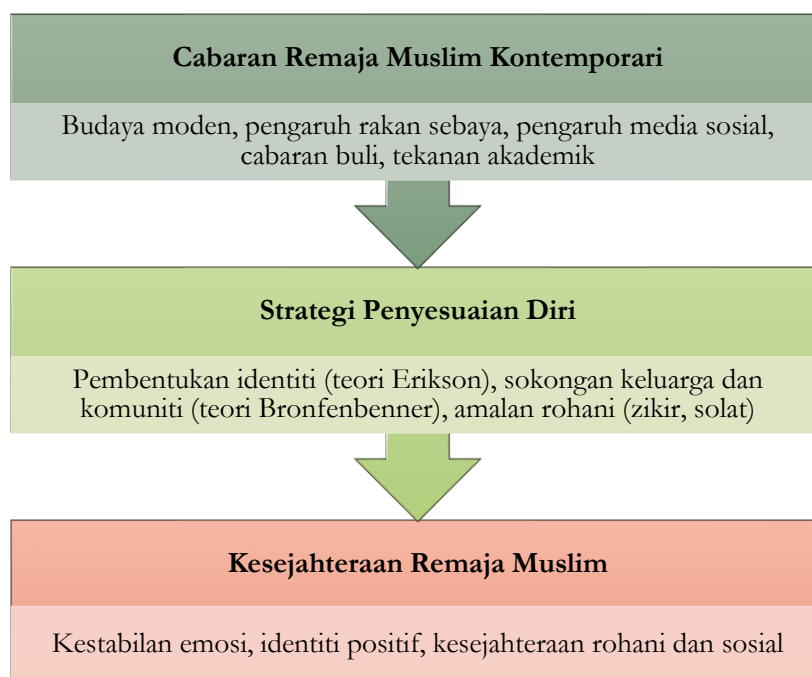
Artikel ini menggunakan pendekatan konseptual sebagai metodologi utama, di mana tumpuan adalah kepada pembinaan konsep melalui kajian dan literatur sedia ada berkaitan psikologi remaja Muslim dalam konteks Malaysia. Pendekatan ini dipilih kerana tujuan artikel adalah untuk menganalisis, mensintesis, dan membina pemahaman teori mengenai perkembangan remaja Muslim, cabaran identiti, dan strategi menghadapi cabaran, tanpa penglibatan pengumpulan data lapangan. Dengan pendekatan ini, artikel dapat menghubungkan pelbagai dapatan kajian terdahulu untuk membentuk pemahaman yang lebih menyeluruh dan tersusun mengenai psikologi remaja Muslim.

Maklumat diperoleh melalui analisis literatur sekunder daripada sumber akademik, termasuk jurnal dan repositori institusi yang relevan. Kriteria pemilihan literatur adalah pertama, kajian yang dijalankan di Malaysia atau mempunyai implikasi praktikal

terhadap konteks Malaysia. Kedua, diterbitkan dalam Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris oleh penerbit atau institusi yang diiktiraf. Ketiga, berkaitan dengan tema remaja, psikologi, Muslim, identiti, atau cabaran. Kata kunci utama yang digunakan ialah “Remaja”, “Psikologi”, “Muslim”, “Cabaran”, dan “Strategi”, bagi memastikan fokus kajian tetap jelas dan selaras dengan tema utama artikel.

Proses analisis literatur dijalankan dalam dua fasa. Fasa pertama adalah analisis deskriptif, di mana setiap dokumen diteliti secara ringkas melalui tajuk dan abstrak untuk menilai kesesuaiannya dengan tema kajian. Dokumen yang relevan kemudian dikategorikan mengikut tema utama, iaitu perkembangan, psikologi, identiti, dan cabaran. Fasa kedua adalah analisis tematik secara mendalam, di mana dokumen terpilih dibaca dengan teliti untuk mengenal pasti dapatan utama, perspektif teoretikal, dan hubungan konsep antara kajian yang berbeza. Pendekatan ini membolehkan pembentukan pemahaman yang komprehensif dan berasas daripada literatur yang ada.

Kerangka pemikiran bagi artikel ini dibina secara hierarki. Pertama, penulis menerangkan mengenai cabaran yang dihadapi oleh remaja Muslim kontemporari. Kemudian, menyediakan solusi atau strategi untuk menghadapi cabaran yang disebutkan dengan mengintegrasikan teori Erikson, teori Bronfenbrenner dan amalan rohani. Hal ini adalah untuk membentuk kesejahteraan remaja Muslim yang holistik.



Rajah 1: Kerangka Konseptual Artikel.

Secara keseluruhannya, metodologi konseptual ini menyediakan pendekatan yang fokus kepada sintesis dan pembinaan konsep, membolehkan artikel memahami psikologi remaja Muslim dalam konteks Malaysia dengan lebih mendalam. Dengan menekankan analisis kritikal terhadap literatur, artikel ini dapat membentuk kerangka pemikiran yang jelas mengenai aspek perkembangan, cabaran identiti, dan strategi menghadapi cabaran dalam kehidupan remaja Muslim masa kini.

3. PERKEMBANGAN REMAJA

Fasa remaja adalah satu fasa perkembangan manusia yang berlaku antara fasa kanak-kanak dan fasa dewasa di mana mereka mengalami perubahan dalam diri dalam aspek fizikal, intelek, emosi dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO), perkataan “adolescents” merujuk kepada individu berumur antara 10 hingga 19 tahun dan fasa ini merupakan fasa perkembangan manusia yang unik (World Health Organization, 2019). Dalam peringkat ini, remaja bukan sahaja mengalami perubahan fizikal seperti akil baligh, tetapi juga perkembangan dalam cara berfikir, cara bergaul dengan orang sekeliling, dan mencari identiti diri. WHO juga menjelaskan bahawa umur merupakan cara yang sesuai untuk menilai perubahan fizikal seperti akil baligh yang agak universal, daripada perubahan sosial yang dipengaruhi oleh persekitaran sosiobudaya seseorang (World Health Organization, 2020).

Dari sudut psikologi dan sosial, tempoh ini sering dianggap sebagai landasan di mana seseorang mula memikul tanggungjawab, mencuba perkara baharu, serta membentuk nilai dan pandangan hidup sendiri. Kajian menunjukkan bahawa tempoh remaja dianggap sebagai tempoh kritikal kerana tingkah laku, gaya hidup dan keputusan yang dibuat boleh memberi impak yang besar

kepada kesejahteraan individu (Kanthi & Johnson, 2021). Oleh itu, keperluan untuk memahami psikologi remaja adalah sangat penting kerana setiap remaja adalah berbeza oleh kerana persekitaran mereka yang berbeza.

Dalam perspektif Islam, fasa remaja tidak hanya dilihat berdasarkan umur semata-mata, bahkan ia juga dilihat sebagai fasa taklifi. Iaitu di mana seseorang mula memikul tanggungjawab syarak apabila mencapai tahap akil baligh. Sebagai contoh, kajian Seise (2019) menyebut bahawa dari pandangan Islam, tidak wujud pemisahan yang ketara antara kematangan fizikal dan kematangan mental atau emosi seperti yang sering diperkatakan dalam masyarakat moden. Dalam konteks ini, apabila seseorang menunjukkan tanda-tanda baligh seperti mimpi basah (bagi lelaki) atau haidh (bagi wanita) serta perubahan tubuh badan tertentu, maka dia telah mencapai tahap tanggungjawab yang penuh terhadap ibadah dan akhlak (Syaiful et al., 2024).

Seperti yang telah diketahui, fasa remaja merupakan masa yang penting untuk pembentukan identiti Muslim, pembangunan iman, akhlak dan tanggungjawab sosial kerana perubahan yang berlaku dari segi fizikal, emosi dan tanggungjawab sosial (Fariza Md Sham & Zakaria Stapa, 2011). Tambahan pula, dengan melengkapkan remaja dengan pengetahuan dan pemahaman yang betul mengenai akil baligh, remaja dapat bersedia untuk melaksanakan kewajipan agama dan tanggungjawab sosial dengan baik (Asriani, 2024). Dapat diringkaskan bahawa maksud remaja dalam konteks Islam bukan sahaja dari segi perkembangan biologi, bahkan juga remaja yang telah mencapai tahap boleh memikul tanggungjawab agama dan sosial dalam masyarakat.

4. CABARAN IDENTITI REMAJA MUSLIM

Remaja Muslim masa kini menghadapi pelbagai cabaran dalam pembentukan identiti rentetan daripada pengaruh budaya luar, tekanan rakan sebaya, dan kesan urbanisasi yang pesat. Cabaran termasuk konflik nilai, tekanan akademik, dan tekanan emosi turut menjejaskan kestabilan mental mereka. Di samping itu, pengalaman buli dalam pelbagai bentuk menjadi faktor tambahan yang mengancam perkembangan identiti dan kesejahteraan psikologi remaja.

4.1 Cabaran Budaya Luar

Belia Muslim kini berhadapan dengan konflik identiti hasil pendedahan meluas kepada budaya luar contohnya fenomena *K-pop*, trend fesyen barat dan kandungan media sosial yang menunjukkan gaya hidup yang tidak selaras dengan agama. Kajian tempatan mendapati bahawa *K-pop* dan *Korean Wave* bukan sahaja mempengaruhi citarasa muzik dan estetika tetapi juga persepsi terhadap kecantikan, cara berpakaian dan tingkah laku sosial dalam kalangan belia Malaysia, seterusnya menimbulkan ketegangan apabila elemen-elemen ini bercanggah dengan nilai agama (Nurul Diyana Kamarolzaman et al., 2022). Tambahan pula, kajian perbandingan antara negara daripada Lee et al. (2020) menunjukkan bahawa interaksi antara *Korean Wave* dan budaya Muslim di Malaysia menghasilkan '*cultural hybridity*' iaitu penggabungan elemen asing dengan nilai tempatan yang boleh membawa kepada pembentukan identiti hibrid di kalangan remaja, di mana aspek-aspek tradisi agama diselaraskan dengan pengaruh global.

Namun begitu, dalam usaha untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan agama sambil mahu menerima budaya luar, terdapat juga segelintir remaja yang menggunakan strategi seperti "*strategic disobedience*" (ketidakpatuhan terpilih) dan asimilasi selektif, di mana mereka memilih unsur budaya luar yang dianggap tidak bertentangan dengan agama dan membuat perubahan yang memberi impak kecil. Sebagai contoh, gaya rambut atau cara berdandan yang dimodifikasi supaya tidak menimbulkan konflik dengan keluarga atau masyarakat.

Tambahan lagi, kajian di Malaysia mengkaji tentang kumpulan peminat K-pop membolehkan remaja mengekspresi kreativiti dan mendapatkan sokongan sosial, tanpa meninggalkan identiti agama mereka. Justeru, identiti hibrid ini bukan sahaja tanda hakisan nilai, tetapi juga strategi menyesuaikan diri dalam menghadapi tuntutan ruang sosial (Nur Ayuni Mohd Jenol & Nur Hafeeza Ahmad Pazil, 2022). Secara ringkasnya, cabaran identiti ini menuntut pendekatan pendidikan dan keluarga yang peka untuk menolak budaya asing, membimbing remaja untuk membuat penilaian dan menguatkan asas agama supaya identiti mereka dapat menampung interaksi budaya luar tanpa mengorbankan pegangan utama iaitu agama (Lee et al., 2020).

4.2 Pengaruh Rakan Sebaya (Aktiviti Seksual)

Pengaruh rakan sebaya merupakan antara isu sosial yang besar kesannya terhadap identiti serta akhlak remaja. Dalam masyarakat yang semakin terbuka, remaja Muslim sering berhadapan dengan dilema antara mengekalkan nilai agama dan memenuhi kehendak sosial untuk diterima dalam kumpulan rakan sebaya. Kajian menunjukkan bahawa rakan sebaya mempunyai pengaruh yang kuat terhadap tingkah laku remaja, termasuk dalam hal berkaitan hubungan seksual atau seks pranikah. Hor et al. (2022) mendapati bahawa remaja cenderung untuk meniru perlakuan seksual akibat dorongan daripada rakan sebaya mereka. Terutamanya apabila remaja lebih condong untuk mendapatkan sokongan supaya diterima dalam kelompok rakan yang membawa pengaruh yang negatif, lebih daripada pengaruh nilai agama. Hal ini menunjukkan bahawa pengaruh rakan sebaya yang buruk boleh melemahkan penghayatan Islam dalam kalangan belia.

4.3 Kesan Urbanisasi

Kesan urbanisasi terhadap kesejahteraan mental remaja di Malaysia semakin menonjol apabila pembangunan bandar yang pesat mengubah struktur sosial tradisional dan melemahkan peranan masyarakat sebagai pelindung kepada generasi muda. Kajian di Malaysia yang diteliti oleh Maheran Hamzah et al. (2024) mendapati bahawa kawasan bandar dengan jumlah penduduk yang tinggi menunjukkan hubungan negatif dengan kesejahteraan mental penduduk, termasuk golongan remaja. Ini bermaksud faktor seperti kekurangan ruang terbuka, tekanan hidup yang meningkat, serta ketiadaan persekitaran sosial yang menyokong dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesihatan mental. Dalam konteks remaja, keadaan persekitaran ini boleh meningkatkan tekanan akademik dan sosial, mengganggu hubungan dengan rakan sebaya, serta melemahkan sokongan keluarga. Akibatnya, daya tahan psikologi remaja menjadi semakin rendah dan mereka lebih mudah terdedah kepada keresahan serta tekanan emosi dalam menghadapi cabaran kehidupan moden.

Hal ini turut disokong oleh kajian perbandingan antara kawasan bandar dan luar bandar di Malaysia yang menunjukkan bahawa remaja yang tinggal di bandar berhadapan dengan lebih banyak tekanan hidup, termasuk bebanan kewangan, kesesakan tempat tinggal, dan kekurangan sokongan sosial berbanding remaja yang tinggal di kawasan luar bandar. Kajian Zahir Izuan et al. (2018) melaporkan bahawa persekitaran bandar sering dikaitkan dengan peningkatan faktor terjadinya masalah kesihatan mental, seperti kejiranan yang kurang mesra dan tekanan hidup yang tinggi. Sebaliknya, remaja yang tinggal di kawasan luar bandar atau kampung masih lagi menikmati ikatan komuniti yang rapat serta sokongan sosial yang kukuh, yang dapat membantu mereka mendapatkan sokongan emosi, panduan akhlak, dan jati diri yang lebih kukuh. Dapatan ini menunjukkan bahawa hubungan sosial dan nilai komuniti memainkan peranan penting sebagai pelindung terhadap kesan negatif urbanisasi terhadap kesejahteraan mental remaja.

Belia Muslim di Malaysia juga berdepan dengan cabaran psikososial yang semakin menonjol rentetan perubahan sosial, kemajuan teknologi dan tekanan hidup moden. Kehidupan bandar yang sibuk dan gaya hidup yang semakin individualistik menyebabkan ramai remaja merasa sunyi, tertekan dengan tuntutan akademik dan kurang mendapat sokongan sosial daripada keluarga atau masyarakat. Kajian oleh Singh et al. (2023) terhadap 1,350 pelajar sekolah menengah di Selangor mendapati hampir satu perlima remaja menunjukkan gejala kemurungan yang berpunca daripada rasa terasing, dibuli serta kurang pemantauan daripada ibu bapa. Ini menunjukkan bahawa tekanan psikososial bukan hanya datang daripada diri remaja itu sendiri, tetapi juga daripada hubungan sosial dan keadaan sekeliling yang tidak menyokong. Apabila remaja kekurangan kasih sayang dan perhatian daripada ibu bapa, mereka mudah mengalami tekanan emosi dan kehilangan arah dalam membina identiti diri, terutamanya apabila nilai agama tidak dijadikan panduan utama dalam kehidupan seharian. Keadaan ini menjadi lebih teruk apabila mereka mencari perhatian daripada rakan sebaya yang memberi pengaruh yang negatif terhadap pemikiran dan tingkah laku mereka.

4.4 Cabaran Buli

Buli merupakan antara cabaran yang memberi kesan besar terhadap kesejahteraan serta pembentukan identiti remaja Muslim di Malaysia. Kajian Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2017 yang melibatkan 27,458 pelajar sekolah menengah berumur antara 13 hingga 17 tahun mendapati bahawa sebanyak 16.2 peratus daripada mereka pernah dibuli dalam tempoh 30 hari sebelum data dikumpulkan, dan mereka yang menjadi mangsa menunjukkan risiko lebih tinggi terhadap simptom kemurungan, pengasingan diri daripada sosial dan kecenderungan bunuh diri (Tan et al., 2019). Dapatan ini turut disokong oleh kajian lain yang dijalankan ke atas 4,469 pelajar sekolah menengah di Malaysia, yang menunjukkan kadar kejadian buli sebanyak 16.3 peratus, dengan kesan negatif yang hampir sama terhadap kesihatan mental remaja (Sabramani et al., 2021). Mangsa buli ini bukan sahaja terjejas emosi dan kehilangan keyakinan diri, tetapi juga tidak mampu untuk membina jati diri dan meneguhkan nilai agama dalam kehidupan harian.

Tekanan emosi akibat buli menjadikan mereka lebih cenderung berasa terasing dan sukar menyesuaikan diri dalam persekitaran sekolah serta komuniti. Justeru, isu buli dalam kalangan remaja bukan sekadar masalah disiplin, tetapi merupakan ancaman serius terhadap kestabilan emosi dan kesejahteraan mental remaja Muslim di Malaysia. Oleh yang demikian, fenomena buli dalam kalangan remaja Muslim perlu diberi perhatian serius. Dapat disimpulkan bahawa isu buli dalam kalangan remaja Muslim bukan sekadar masalah tingkah laku di sekolah, tetapi turut menjejaskan kesejahteraan mental dan pembentukan jati diri mereka. Situasi ini menunjukkan perlunya perhatian yang lebih serius daripada sekolah, keluarga dan masyarakat bagi memastikan remaja mendapat sokongan emosi dan sosial yang mencukupi untuk membesar dalam persekitaran yang selamat.

4.5 Tekanan Akademik

Tekanan akademik juga merupakan salah satu cabaran yang dihadapi oleh remaja Muslim masa kini. Ia memberi kesan terhadap kesejahteraan emosi dan rohani mereka. Tekanan ini boleh terjadi oleh kerana beberapa faktor seperti beban silibus kurikulum yang padat, peperiksaan besar dan ekspektasi yang tinggi daripada ibu bapa serta masyarakat. Kajian daripada Muhd Hafizuddin Taufik et al. (2022) menunjukkan bahawa pelajar Muslim di sekolah menengah mengalami tahap tekanan akademik yang tinggi,

dengan simptom seperti kebimbangan, keletihan mental, dan penurunan motivasi apabila gagal memenuhi ekspektasi akademik dan sosial. Oleh yang demikian, hal ini menimbulkan kebimbangan dari pelbagai pihak.

Bukan itu sahaja, kajian di sekolah menengah di Kelantan pula mendapati kadar tekanan akademik di kalangan remaja Muslim mencapai sekitar 21.8 peratus. Faktor utama berpunca daripada keperluan akademik yang tinggi, beban kerja yang berlebihan, dan jurang sokongan emosi serta sosial. Tekanan ini memberi impak bukan hanya kepada prestasi akademik, tetapi juga kesejahteraan emosi dan pembentukan identiti diri sebagai pelajar Muslim yang seimbang (Faziana Wahab, 2019). Tekanan berpanjangan ini boleh menimbulkan gejala kemurungan dan menjejaskan kesejahteraan emosi, manakala pelajar yang tidak dibimbing dalam pengurusan stres berisiko untuk menghadapi konflik antara tuntutan duniawi dan tanggungjawab sebagai seorang Muslim.

4.6 Pengaruh Media Sosial

Cabaran ini semakin rumit apabila pengaruh media sosial juga menyebabkan normalisasi terhadap perlakuan negatif yang berisiko. Kajian oleh Muhammad Ikhwan Mud Shukri & Anisah Baharom (2023) mendapati bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan, pelayaran laman pornografi, serta kurang pendedahan terhadap pendidikan seksual telah meningkatkan kecenderungan remaja Malaysia untuk terlibat dalam hubungan romantik dan tingkah laku seksual. Dalam kalangan remaja Muslim, keadaan ini memberi tekanan terhadap usaha melindungi maruah dan batas pergaulan selari dengan ajaran Islam. Pendedahan kepada kandungan yang tidak sesuai di media sosial menjadikan nilai agama semakin terhakis dan menyebabkan ia sukar diamalkan dalam kehidupan seharian.

Selain itu, penggunaan media sosial yang meluas juga menambah tekanan dalam kalangan remaja Muslim di Malaysia. Kajian oleh Siti Nurfatin Norasid & Muhamad Faisal Ashaari (2024) menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara berlebihan dikaitkan dengan peningkatan tekanan, keresahan dan penurunan kesejahteraan mental. Pendedahan kepada kandungan media yang tidak selari dengan dasar agama Islam membuatkan remaja lebih mudah untuk meniru gaya hidup yang bertentangan dengan ajaran agama serta budaya tempatan. Akibatnya, mereka sukar mengekalkan keseimbangan antara tuntutan agama, perubahan sosial dan keperluan peribadi. Media sosial juga mempengaruhi cara remaja berinteraksi yang menyebabkan mereka tertekan untuk dilihat sempurna dan diterima rakan sebaya. Tekanan ini akhirnya membawa kepada keresahan, kemurungan dan kekeliruan identiti dalam kalangan remaja Muslim. Oleh itu, cabaran psikososial yang dihadapi hari ini perlu difahami sebagai kesan daripada perubahan sosial dan budaya moden yang memberi impak besar terhadap kesejahteraan mental serta spiritual remaja Muslim di Malaysia.

5. STRATEGI MENGHADAPI CABARAN MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

Dalam menghadapi cabaran seperti yang disebutkan di atas, remaja Muslim boleh mengukuhkan pemahaman agama dan rohani serta pendidikan dan kesedaran mengenai kesihatan mental. Sokongan keluarga yang positif dan komunikasi terbuka memainkan peranan penting dalam mengekalkan kestabilan emosi dan pengurusan tekanan. Selain itu, pendidikan seksual yang sesuai membantu remaja memahami tubuh dan identiti mereka secara sihat, sekaligus menyokong perkembangan psikologi yang seimbang.

5.1 Pengukuhan Agama dan Rohani

Dalam konteks remaja Muslim, pengukuhan agama dan rohani memainkan peranan penting dalam mengukuhkan daya tahan mental serta kesejahteraan psikologi. Kajian menunjukkan bahawa penglibatan aktif dalam praktik agama seperti doa, zikir, bacaan al-Quran, penghayatan konsep tawakkul dan sabar serta penggunaan strategi berasaskan spiritual mampu mengurangkan simptom kemurungan dan kebimbangan. Sebagai contoh, satu meta-analisis sistematik mendapati bahawa kesejahteraan spiritual (*spiritual wellbeing*) mempunyai korelasi negatif dengan simptom kemurungan dalam kalangan anak muda. Sementara apabila anak muda mengatasi cabaran dengan mengambil sisi negatif seperti merasa ditinggalkan oleh Tuhan berkait dengan peningkatan simptom kemurungan (Aggarwal et al., 2023).

Dari perspektif Islam, strategi pengurusan tekanan bagi remaja boleh dijalankan melalui amalan rohani yang digariskan dalam Al-Quran dan Hadith, seperti zikir, solat, dan tadabbur Al-Quran. Amalan zikir, iaitu mengingat Allah melalui ucapan pujian dan doa, telah terbukti dapat meningkatkan kesedaran spiritual seseorang, seterusnya mempengaruhi perkembangan personaliti dan emosi. Dengan kesedaran rohani yang tinggi, remaja mampu menukar tekanan negatif (*distress*) kepada tekanan positif (*eustress*), di mana cabaran yang dihadapi menjadi dorongan untuk pertumbuhan diri dan peningkatan motivasi (Tengku Sarina Aini Tengku Kasim & Azizah Abdul Majid, 2020). Ini selari dengan firman Allah dalam Surah al-Ra'd (13:28): "*Ketahuilah bahawa dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*" Ayat ini menegaskan bahawa elemen spiritual bukan sekadar ritual, tetapi mekanisme psikologi yang mengurangkan keresahan dalaman.

Kajian lain juga menunjukkan bahawa apabila remaja Muslim menghadapi tekanan, diskriminasi atau cabaran identiti, pengukuhan agama atau *religious coping* dapat berfungsi sebagai penampungan (*buffer*) terhadap masalah-masalah tersebut (Mohd Hazreen Abdul Rashid, 2019). Justeru, adalah penting bagi remaja Muslim untuk mempunyai pemahaman teori mengenai al-Quran dan al-Sunnah sebagai panduan dan mengamalkan teori tersebut secara aktif dalam kehidupan harian dan mengintegrasikan elemen kerohanian dalam strategi menangani tekanan hidup. Kesimpulannya, pengukuhan agama dan rohani menyediakan ruang dalaman kepada remaja supaya mereka bertahan dalam menghadapi cabaran serta memperbaiki kesejahteraan mental mereka dan membentuk identiti yang baik.

5.2 Sokongan Keluarga

Sokongan keluarga merupakan salah satu faktor pelindung utama yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan perkembangan emosi remaja Muslim. Kajian terkini di Malaysia mendapati bahawa sokongan keluarga (*family support*) memainkan peranan perantara (*mediator*) dalam hubungan antara tekanan mental seperti kebimbangan, tekanan, kemurungan dan tingkah laku berisiko seperti penggunaan dadah dalam kalangan belia. Kajian tersebut mendapati bahawa sokongan keluarga yang kuat mempunyai kesan negatif terhadap tekanan dan kemurungan serta mengurangkan kebarangkalian tingkah laku berisiko dalam kalangan remaja (Rozmi Ismail et al., 2024).

Gaya keibubapaan yang betul dengan pemantauan ibu bapa yang baik dan mempraktikkan amalan agama dalam keluarga merupakan faktor penting yang mengukuhkan daya tahan remaja dan mengurangkan tingkah laku berisiko. Hal ini dibuktikan dengan kajian di Semenanjung Malaysia mendapati bahawa apabila ibu bapa memantau aktiviti anak mereka dan menyampaikan nilai-nilai agama di rumah, remaja cenderung untuk bertingkah laku baik serta risiko terlibat dengan perilaku buruk seperti merokok, salah guna dadah dan pergaduhan berkurangan (Syazwana Aziz et al., 2021). Apabila ibu bapa, terutamanya bapa menunjukkan teladan atau perlakuan yang baik seperti menunjukkan kasih sayang dan mengambil berat terhadap kehidupan remaja, ia memberi kesan yang positif kepada keyakinan diri remaja dan dapat memupuk kesihatan mental remaja (Amira Najiha Yahya et al., 2023). Oleh itu, keluarga atau ibu bapa yang menjalankan peranan mereka dapat memudahkan remaja untuk menyerap nilai-nilai positif dan menolak tingkah laku yang negatif.

Sokongan keluarga yang meliputi hubungan yang rapat, komunikasi terbuka dan penglibatan bersama dalam amalan keagamaan dapat meningkatkan keupayaan remaja dalam pengawalan sendiri (*self-regulation*) dan pembentukan daya tahan emosi (*resilience*). Satu kajian di Malaysia mendapati bahawa penerimaan gaya keibubapaan yang baik oleh remaja berkait rapat dengan perkembangan kecerdasan emosi sekaligus dapat memberi kesan kepada keupayaan remaja dalam mengawal emosi negatif dan konflik interpersonal (Abdul Adib Asnawi et al., 2017). Selain daripada itu, kajian yang mengkaji penerapan aspek kerohanian dalam asuhan menunjukkan bahawa ibu bapa yang menekankan aspek spiritual dan nilai Islam dalam rutin seharian keluarga membantu remaja membentuk pegangan nilai yang lebih kukuh dan kurang terdedah kepada tekanan psikososial (Salasiah Hanin Hamjah et al., 2020). Gabungan antara pemantauan ibu bapa serta sokongan emosi yang stabil membentuk suasana keluarga yang protektif. Dalam erti kata lain, ia bukan sekadar mengawasi tetapi juga membimbing dan memupuk daya tahan dalam diri remaja Muslim.

5.3 Sokongan Komuniti

Remaja Muslim yang menyertai secara aktif dalam masyarakat dan aktiviti sosial seperti kelab remaja masjid, sukarelawan dan program kepimpinan dapat memperkukuh identiti Muslim mereka melalui interaksi sosial yang sihat serta pengalaman dalam memegang tanggungjawab. Kajian di Malaysia menunjukkan bahawa penglibatan dalam pertubuhan belia Islam dan aktiviti luar bilik darjah membantu dalam membina kemahiran sosial, empati, dan nilai kerjasama. Contohnya melalui organisasi seperti Angkatan Belia Islam Malaysia (ABIM) yang menyediakan platform pendidikan tarbiah dan aktiviti belia (Norazita Marina Abdul Aziz, 2017). Al-Quran menegaskan kepentingan tolong-menolong dalam kebaikan dan taqwa, yang dapat dihubungkan dengan peranan komuniti dalam memberi sokongan sosial dan rohani: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebaikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.” (Surah Al-Maidah, 5:2).

Selain itu, aktiviti sosial seperti projek kebajikan, kem kepimpinan, gotong royong komuniti dan acara keagamaan memberi pengalaman sebenar tanggungjawab sosial yang menggabungkan aspek tarbiah dan pembangunan diri. Kajian di Sarawak mendapati bahawa 98.9% remaja mengaku bahawa masjid berfungsi sebagai pusat penyampaian pengetahuan dan aktiviti sosial yang menarik minat mereka (Adibah Yusuf et al., 2022). Dengan suasana komuniti yang *supportive*, remaja dapat merasakan penerimaan sosial yang menguatkan identiti dan rasa kekitaan (*sense of belonging*), sekaligus memberi alternatif positif kepada pengaruh negatif rakan sebaya atau budaya luar. Dalam konteks ini, sekolah agama, masjid dan NGO belia memainkan peranan penting sebagai ruang selamat untuk pembentukan nilai, bimbingan dan jaringan sokongan sosial yang menyeluruh.

5.4 Pendidikan Beteraskan Agama

Pendidikan agama formal seperti sekolah agama, kelas fardu ain, dan juga penglibatan aktif remaja dalam aktiviti agama seperti program tazkiyah, usrah, qiamullail berjemaah dan program imarah masjid dilaporkan dapat menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan psikologi dan pembentukan identiti yang positif dalam kalangan remaja Muslim. Penglibatan dalam aktiviti agama ini memberi sokongan moral yang kukuh, menentukan tingkah laku yang jelas, dan menyediakan ruang untuk membina jati diri berdasarkan nilai Islam. Dapatan dari kajian yang dijalankan ke atas pelajar universiti Malaysia menunjukkan hubungan positif antara penglibatan dalam aktiviti keagamaan dan kesejahteraan psikologi. Aspek-aspek spiritual dan aktiviti keagamaan bertindak sebagai sumber makna hidup, alat pengurusan tekanan, serta pembentukan keyakinan diri (Aisyah Che Rahimi et al., 2021).

Sekolah agama menyediakan persekitaran yang lebih kondusif untuk perkembangan spiritual murid kerana kurikulum, rutin harian dan sokongan komuniti yang berasaskan nilai Islam memberi peluang kepada remaja untuk menghayati ajaran Islam dengan betul. Dalam Malaysia, kajian oleh penglibatan remaja dalam aktiviti keagamaan di sekolah, masjid dan organisasi belia meningkatkan tahap pemahaman terhadap agama yang seterusnya membantu remaja untuk menghadapi tekanan hidup dengan tabah (Krauss et al., 2012). Selain itu, solat, zikir dan doa dapat membantu remaja dalam menguruskan tekanan dan menstabilkan emosi sekaligus menyumbang kepada daya tahan murid (Mohd Zaliridzal Zakaria et al., 2021).

5.5 Pendidikan Seksual

Pendidikan seksual merupakan salah satu strategi yang amat penting bagi remaja Muslim dalam mengatasi cabaran yang berkaitan dengan tingkah laku berisiko dan pengurusan diri, kerana ia bukan sahaja memberikan pengetahuan asas tetapi juga membentuk kesedaran tentang implikasi keputusan yang mereka ambil dalam kehidupan harian. Kajian terhadap pelajar universiti di Malaysia menunjukkan bahawa walaupun mereka mempunyai pengetahuan asas mengenai isu seksual, masih terdapat beberapa salah faham yang berpotensi mempengaruhi keputusan dan tingkah laku mereka, sekali gus menimbulkan risiko terhadap kesejahteraan mental dan fizikal (Jahanfar et al., 2010). Kajian Azlina Abu Bakar et al. (2022) menunjukkan bahawa dalam kalangan pelajar sekolah menengah di zon utara Semenanjung Malaysia, mendapati penggunaan media sosial yang tinggi, lebih 5 jam sehari, dikaitkan dengan risiko terlibat dalam tingkah laku salah seksual. Sebaliknya, remaja yang mempunyai tahap religiositi atau kehidupan beragama yang tinggi cenderung kurang terlibat dalam tingkah laku tersebut. Oleh yang demikian, pendidikan seksual dan juga kehidupan beragama adalah penting untuk diperkenalkan sejak dini lagi.

Pendidikan seksual yang berasaskan nilai Islam penting untuk membimbing remaja Muslim menjaga maruah diri. Al-Quran menegaskan prinsip menutup aurat dan menjaga pergaulan dalam Surah An-Nur ayat 30: *“Katakanlah kepada lelaki yang beriman: Hendaklah mereka menahan pandangan mereka dan memelihara kemaluan mereka; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan”*. Rentetan itu, bimbingan daripada ibu bapa yang lebih aktif serta pelaksanaan intervensi pendidikan amat penting bagi membantu remaja memahami isu seksual dengan berkesan, membina sikap positif, serta mengukuhkan daya tahan mereka terhadap tekanan rakan sebaya dan pengaruh persekitaran yang pelbagai. Pendekatan yang menyeluruh ini bukan sahaja memudahkan remaja membuat keputusan yang lebih bijak dan bertanggungjawab dalam perlakuan mereka, tetapi juga menyokong mereka untuk mengurangkan risiko yang boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mental. Sekaligus dapat memperkukuh kemampuan mereka untuk menghadapi cabaran kehidupan remaja secara lebih matang dan berkesan.

5.6 Pendidikan dan Kesedaran Kesihatan Mental

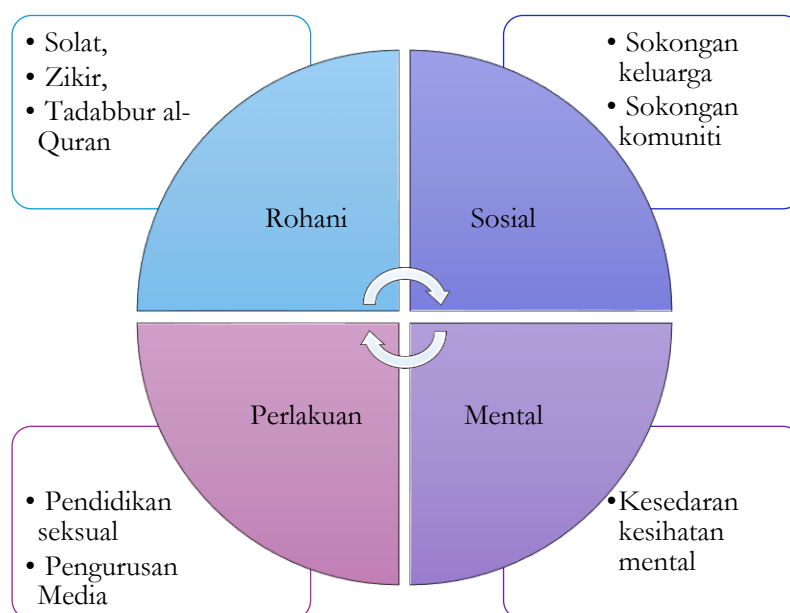
Dalam usaha memperkasa kesejahteraan remaja Muslim, pendidikan serta kesedaran memainkan peranan dua dimensi yang saling melengkapi. Pertama, pendidikan Islam yang menekankan penanaman nilai-nilai Islam, perkembangan identiti Muslim yang kukuh serta penerapan ajaran al-Quran dan al-Sunnah secara praktikal adalah sangat relevan. Kajian mendapati bahawa pendidikan keagamaan dapat memperkuat respon remaja terhadap rangsangan kehidupan, menguatkan pengukuhan agama dan mempertingkatkan rasa keterikatan sosial atau *“connectedness”* yang mempengaruhi kesejahteraan mental (Estrada et al., 2019).

Kedua, berkaitan kesedaran kesihatan mental, kajian menunjukkan bahawa ramai remaja menghadapi tekanan, kebimbangan atau kemurungan menghadapi kekangan seperti berhadapan dengan stigma masalah kesihatan mental, kurang pengetahuan mengenai perkhidmatan kesihatan mental dan tidak tahu arah atau medium untuk mendapatkan bantuan khususnya dalam komuniti Muslim (Al-Harbi et al., 2023). Oleh itu, pendidikan dan kesedaran dalam konteks remaja Muslim harus merangkumi aspek pembelajaran nilai secara sistematik, meningkatkan literasi kesihatan mental termasuk mengenal simptom, mengubah persepsi terhadap stigma, memupuk kemahiran mencari bantuan, serta integrasi nilai agama dengan pendidikan dan kesedaran psikososial. Dengan menggunakan pendekatan yang bersifat holistik, remaja bukan sahaja dibekalkan dengan kefahaman agama tetapi juga kemampuan untuk menjaga kesejahteraan mental mereka secara berkesan.

5.7 Pengurusan Media dan Teknologi

Dalam era digital ini, remaja Muslim di Malaysia yang terdedah dengan pelbagai platform media sosial, permainan dalam talian dan kandungan yang boleh mempengaruhi identiti dan nilai mereka. Hal ini disokong oleh kajian daripada Tengku Siti Meriam Tengku Wook et al. (2019) mendapati bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan boleh menyebabkan remaja terpengaruh dengan anasir negatif seperti perbandingan sosial, cabaran dalam menyesuaikan diri dan risiko penyebaran maklumat yang bercanggah dengan nilai Islam. Oleh yang demikian, strategi pengurusan media yang berkesan seperti pendidikan literasi digital, kesedaran terhadap jejak digital (*digital footprint*) dan pengurusan teknologi secara berkesan sangat penting untuk kesejahteraan remaja Muslim masa kini.

Selain daripada itu, pendekatan berasaskan Islam untuk teknologi boleh digunakan sebagai medium dakwah dan pembinaan identiti yang baik. Contohnya, remaja Muslim boleh terlibat dalam pembuatan kandungan dakwah di media sosial atau menggunakan aplikasi keagamaan untuk pembelajaran dari segi rohani. Kajian menunjukkan bahawa penglibatan aktif dalam media dakwah digital membantu dalam memperkukuh nilai moral dan identiti Muslim (Siti Marpuah et al., 2025). Dengan bimbingan daripada semua pihak seperti guru-guru, keluarga dan komuniti serta pendidikan kepada penggunaan teknologi yang baik, remaja Muslim dapat menyesuaikan diri dengan arus global digital tanpa menjejaskan identiti agama dan nilai akhlak mereka.



Rajah 2: Strategi Menghadapi Cabaran bagi Pembinaan Identiti Remaja Muslim.

6. IMPLIKASI TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM

Psikologi remaja Muslim sangat penting untuk difahami dalam membangunkan remaja yang holistik dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek. Psikologi remaja Muslim dalam konteks ini termasuk memahami pengaruh perkembangan, cabaran identiti, dan strategi penyesuaian diri berasaskan Islam. Hal-hal yang disebutkan dapat diadaptasi dalam pendidikan Islam melalui:

- Guru Pendidikan Islam dapat membimbing pelajar dari segi pengetahuan agama, emosi, spiritual, rohani, bimbingan *peer-support*, dan aktiviti pengukuhan nilai.
- Kurikulum pula perlu lebih holistik, iaitu dengan mengintegrasikan kesedaran kesihatan mental, dan pembinaan akhlak. Hal ini adalah untuk membina identiti Muslim yang seimbang dan mempunyai daya tahan mental.
- Sekolah dan masjid boleh menjadi ekosistem sokongan holistik melalui program tarbiah, ceramah, aktiviti sosial, serta seterusnya menguatkan kesejahteraan remaja.

Pendekatan ini dapat mempersiapkan generasi Muslim yang seimbang dari segi ilmu, identiti, dan akhlak. Seterusnya dapat melibatkan semua pihak dalam memperkasa kesejahteraan remaja Muslim supaya dapat membangunkan remaja yang cemerlang dari segala aspek. Dengan pengaplikasian strategi ini secara konsisten, pendidikan Islam dapat membentuk remaja yang bukan sahaja kompeten dari segi akademik tetapi juga matang dari segi emosi, sosial, dan spiritual.

7. KESIMPULAN

Kesimpulannya, psikologi remaja Muslim masa kini sangat berkait dengan aspek sosial, budaya, dan agama yang membentuk kehidupan mereka. Remaja kini berada dalam fasa perkembangan yang kritikal, di mana pencarian identiti, nilai, dan makna hidup menjadi tumpuan utama. Dalam konteks Malaysia yang berbilang budaya dan agama, remaja Muslim berhadapan dengan cabaran unik. Mereka perlu menyeimbangkan tuntutan modenisasi dengan nilai Islam yang menekankan kesejahteraan rohani dan akhlak. Pendedahan kepada budaya luar, media sosial dan tekanan sosial menjadikan fasa ini penuh dengan konflik dalaman yang mencabar kestabilan emosi serta pembentukan jati diri yang berteraskan iman.

Namun begitu, cabaran-cabaran ini turut memperlihatkan peluang bagi pengukuhan nilai dan daya tahan dalam kalangan remaja Muslim. Faktor seperti sokongan keluarga, komunikasi yang berkesan, dan penglibatan aktif dalam aktiviti keagamaan memainkan peranan penting dalam membentuk kesejahteraan mental. Kajian tempatan menunjukkan bahawa kesunyian, buli, dan krisis identiti sering muncul apabila sokongan sosial dan spiritual berkurang. Sebaliknya, apabila remaja memiliki jaringan sokongan yang kukuh dan asas agama yang stabil, mereka lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan cabaran persekitaran moden serta menghindari risiko kemurungan dan tekanan mental yang berpanjangan.

Kemudian, strategi mengatasi cabaran hidup berasaskan agama dan sosial terbukti sebagai benteng penting dalam menjaga kesejahteraan mental remaja Muslim. Pendekatan agama seperti solat, doa dan zikir membantu dalam menstabilkan emosi, manakala sokongan sosial daripada keluarga, rakan dan guru memperkukuh keupayaan remaja menghadapi tekanan kehidupan. Sudah terang lagi bersuluh bahawa adalah sangat penting untuk semua pihak seperti remaja, ibu bapa, sekolah dan komuniti menyedari kepentingan peranan mereka dalam mengekalkan kesejahteraan remaja.

Secara khusus, kajian ini menyumbang kepada ilmu pengetahuan dengan menyediakan pemahaman holistik tentang bagaimana cabaran kontemporari dan strategi penyesuaian diri saling mempengaruhi kesejahteraan remaja Muslim. Kajian ini juga mengisi jurang dalam literatur tempatan, di mana kebanyakan kajian sebelum ini lebih menumpukan pada aspek pendidikan atau sosial secara umum tanpa mengintegrasikan pendekatan psikologi dan rohani Islam secara komprehensif. Selain itu, kajian lanjutan diperlukan untuk menilai keberkesanan strategi penyesuaian diri dalam konteks sebenar, iaitu di sekolah, keluarga, dan komuniti khususnya di Malaysia.

Research and Publication Ethics Statement

Kajian ini bersifat konseptual dan menganalisis literatur sedia ada tanpa melakukan proses pengumpulan data daripada responden. Sumber atau rujukan dalam kajian ini diperolehi secara sah melalui pangkalan data akademik serta tiada maklumat peribadi yang digunakan dari mana-mana pihak. Sehubungan dengan itu, kajian ini juga mematuhi etika penyelidikan dan penerbitan akademik, termasuk kejujuran serta penghargaan kepada penulis asal.

Contribution Rates of Authors to the Article

Semua penulis memberi sumbangan dalam penulisan artikel ini.

Statement of Interest

Semua penulis mengklarifikasikan bahawa mereka tidak mempunyai konflik kepentingan.

REFERENCES

- Abdul Adib Asnawi, Laila Wati Madlan, & Agnis Sombuling. (2017). Penerimaan gaya keibubapaan dalam kalangan remaja dan kesannya terhadap perkembangan kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31(2), 78-89.
- Adibah Yusuf, Khairul Aidil Azlin Abd Rahman, Wan Omar, Nadzirah Yusuf, Farah Zaini, Nangkula Utberta, & Adam Mohammed. (2022). *Mosques as knowledge development centers: Youth involvement and perceptions in Kuching, Sarawak*. [Paper Presentation]. International Conference on Design Industries & Creative Culture, Kedah, Malaysia.
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 729. doi:10.1186/s12888-023-05091-2
- Aisyah Che Rahimi, Raishan Shafini Bakar, & Mohd Azhar Mohd Yasin. (2021). Psychological well-being of Malaysian university students during COVID-19 Pandemic: Do religiosity and religious coping matter?. *Healthcare*, 9(11), 1535.
- Al-Harbi, H., Farrand, P., & Laidlaw, K. (2023). Understanding the beliefs and attitudes towards mental health problems held by Muslim communities and acceptability of cognitive behavioral therapy as a treatment: Systematic review and thematic synthesis. *Discov Ment Health*, 3(1), 26. doi:10.1007/s44192-023-00053-2

- Amira Najiha Yahya, Melati Sumari, Nor Sheereen Zulkefly, Rozumah Baharudin, & Nursyuhaidah Mohd Kadri. (2023). Fathers' parenting behaviour and psychological well-being of adolescents in a collectivist society. *Hong Kong Journal of Social Sciences*, 61, 214-224. doi:<https://doi.org/10.55463/hkjss.issn.1021-3619.61.17>
- Asriani. (2024). *Aqil Baligh Education: Understanding the transition from childhood to adulthood in Islam* [Paper Presentation]. International Conference on Islamic and Interdisciplinary Studies, Islamic University Datokarama Palu, Indonesia.
- Azlina Abu Bakar, Nurul Ain Hidayah binti Abas, Tengku Sarina Aini Tengku Kasim, Jumadil Saputra, R. Zirwatul Aida R Ibrahim, Mazidah Mohd Dagang, & Taufiqnur Selamat. (2022). The effect of social media and religiosity towards sexual misconduct among adolescence. *International Journal of Data and Network Science*, 6, 1287-1294. doi:10.5267/j.ijdns.2022.6.006
- Estrada, C. A. M., Lomboy, M. F. T. C., Gregorio, E. R., Amalia, E., Leynes, C. R., Quizon, R. R., & Kobayashi, J. (2019). Religious education can contribute to adolescent mental health in school settings. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 28. doi:10.1186/s13033-019-0286-7
- Fariza Md Sham, & Zakaria Stapa. (2011). Da'wah methodology for adolescents: A psychological approach. *Al-Hikmah*, 3, 145-166. doi:<https://doi.org/10.17576/alhikmah.2011.30/326>
- Faziana Wahab. (2019). *Prevalence of Stress and Its Associated Factors among Secondary Boarding School Students in Kelantan*. [Unpublished Master's Thesis], Universiti Sains Malaysia.
- Hor, G. L., Tan, S. A., Soh, L. L., & Lim, R. Q. (2022). Relationship between perceived peer and adolescents' sexual behaviors: The moderating role of gender. *J Genet Psychol*, 183(2), 169-179. doi:10.1080/00221325.2021.2023457
- Jahanfar, S., Sann Lye, M., & Rampal, L. (2010). Sexual behavior, knowledge and attitude of non-medical university students towards HIV/AIDS in Malaysia. *Shiraz E Medical Journal*, 11(3), 122-136.
- Kanthi, E., & Johnson, M. A. (2021). Adolescence: An overview of health problems. 22(2), 148-163. doi:10.4103/ijcn.ijcn_110_21
- Krauss, S., Azimi Hamzah, Ismi Ismail, Turiman Suandi, Siti Raba'ah Hamzah, Dzuhaulmi Dahalan, & Fazilah Idris. (2012). Religious socialization among Malaysian Muslim adolescents: A family structure comparison. *Review of Religious Research*, 54, 499-518. doi:10.1007/s13644-012-0068-z
- Lailawati Madlan, Adeymend Reny Japil, Nur Farhana Ardillah Aftar, Muhammad Idris Bullare, & Alfred Chan Huan Zhi. (2020). Are they emotionally-socially intelligent? Examining Emotional-social intelligence among adolescents residing in a children's home in the state of Sabah, Malaysia. *Southeast Asia Psychology Journal*, 10, 124-148. doi:<https://doi.org/10.51200/sapj.v8i1.5125>
- Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *J Res Adolesc*, 31(4), 889-907. doi:10.1111/jora.12606
- Lee, Y. L., Jung, M., Nathan, R. J., & Chung, J.-E. (2020). Cross-National study on the perception of the Korean wave and cultural hybridity in Indonesia and Malaysia using discourse on social media. *Sustainability*, 12(15), 6072. doi:10.3390/su12156072
- Maheran Hamzah, Gobi Sinniah, Noradila Rusli, & Nur Hanie. (2024). Exploring the relationship between urban density and mental well-being in five major cities in Malaysia. *Malaysian Journal of Sustainable Environment*, 11(1), 209-228. doi:10.24191/myse.v11i1.996
- Mohd Hazreen Abdul Rashid. (2019). *Religiosity, religious coping and distress among muslim undergraduate students in UiTM Shah Alam*. [Unpublished Master's Thesis], Universiti Teknologi MARA.
- Mohd Zaliridzal Zakaria, Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Shukor, Muhammed Fauzi Othman, & Mohd Azhar Abd. Hamid. (2021). Coping mechanism towards academic stress among students: An analysis from Islamic perspective. *Ulm Islamiyyah*, 33(1), 31-53. doi:<https://doi.org/10.33102/uij.vol33no1.194>
- Muhammad Ikhwan Mud Shukri, & Anisah Baharom. (2023). Psychosocial determinants of adolescent romantic relationship in Malaysia: Social media use, pornography surfing, sexual and reproductive health knowledge, and depression. *PLOS ONE*, 18(12), e0295933. doi:10.1371/journal.pone.0295933
- Muhd Hafizuddin Taufik, Muhammad Solihin Rezali, Nur Adilah Shahein, Norhafizah Sahril, Chan Ying Ying, & Nor 'Ain Ab Wahab. (2022). Anxiety and its associated factors among school-going adolescents in Malaysia. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(2), 1608-1616.
- Nageswary, V., Mohd Nazri Abdul Rahman, & Ahmad Shamsuri Muhamad. (2021). Psychological Well-Being of Adolescents in Selangor, Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 35(1), 98-110.
- Norazita Marina Abdul Aziz. (2017). Social community engagement: The evidence of the Muslim Youth Movement of Malaysia (ABIM). *Journal of Business Management and Accounting*, 7(1), 105-120.
- Norsaleha Mohd. Salleh, Ab. Halim Tamuri, Abur Hamdi Usman, Noor Hafizah Mohd. Haridi, & Mahfuzah Mohammed Zabidi. (2015). The internalization of Islamic creed among the Muslim adolescents in Malaysia. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6, 18-27.
- Nur Ayuni Mohd Jenol, & Nur Hafeeza Ahmad Pazil. (2022). "I found my talent after I become a K-pop fan": K-pop participatory culture unleashing talents among Malaysian youth. *Cogent Social Sciences*, 8(1), 1-11. doi:10.1080/23311886.2022.2062914

- Nurul Diyana Kamarolzaman, Kamaruzzaman Abdul Manan, & Nur Hafza Mohd Mustafa. (2022). Factors of knowledge, attitude, friends, and social media that influence the Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) students in accepting K-Pop culture. *Journal of Contemporary Issues in Media & Communication (JCIMC)*, 2, 58-81.
- Rozmi Ismail, Md Shafin Shukor, Kurubaran Ganasegeran, & Mohd Rizal Abdul Manaf. (2024). The mediating role of familial support and religiosity on youths' mental health and illicit drug use: A path analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:10.1007/s11469-024-01391-0
- Sabramani, V., Idris, I. B., Ismail, H., Nadarajaw, T., Zakaria, E., & Kamaluddin, M. R. (2021). Bullying and its associated individual, peer, family and school factors: Evidence from Malaysian National Secondary School students. *Int J Environ Res Public Health*, 18(13). doi:10.3390/ijerph18137208
- Salasiah Hanin Hamjah, Izzah Nur Aida Zur Raffar, Zaizul Ab. Rahman, & Rosmawati Mohamad Rasit. (2020). Applying spiritual aspect of parenting skills to adolescents in the family. *Afkar: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam*, 22(2), 313-346.
- Seise, C. (2019). Re-Thinking the age of adolescence - An Islamic perspective. *IUM Journal of Religion and Civilisational Studies*, 2(2), 206–213. doi:https://doi.org/10.31436/ijrcs.v2i2.107
- Shahbaz Gaya, & Nadzrah Ahmad. (2024). The concept of Islamic identity and its importance for muslim youth. *Al-Daulah: Jurnal Hukum Pidana Dan Ketatanegaraan*, 13(1), 34–49. doi:https://doi.org/10.24252/al-daulah.v13i1.46879
- Singh, S., Lai, C. H., Iderus, N. H., Ghazali, S. M., Ahmad, L. C., Cheng, L. M., Ghazali, N. A. M. (2023). Prevalence and determinants of depressive symptoms among young adolescents in Malaysia: A cross-sectional study. *Children*, 10(1), 141. doi:10.3390/children10010141
- Siti Marpuah, Muhammad Najmi Hassan, Halimi Mohd Khalid, L. Lasmi, & N. Nuraini. (2025). Moral development of Muslim youth through social media. *Jurnal 'Ulwan*, 10(1), 307-316.
- Siti Nor Yaacob, Rumaya Juhari, Mansor Abu Talib, & Ikechukwu Uba. (2009). Loneliness, stress, self esteem and depression Among Malaysian Adolescents. *Jurnal Kemanusiaan*, 7(2), 85-95. doi:https://jurnalkemanusiaan.utm.my/index.php/kemanusiaan/article/view/208
- Siti Nurfatin Norasid, & Muhamad Faisal Ashaari. (2024). A systematic review of the impact of social media use on mental health in Malaysia. *Al-Hikmah*, 16(1), 1-22. doi:https://doi.org/10.17576/alhikmah.2024.161/513
- Spiegler, O., Jonsson, J. O., & Bracegirdle, C. (2025). Religious development from adolescence to early adulthood among Muslim and Christian youth in Germany: A person-oriented approach. *Child Dev*, 96(1), 141-160. doi:10.1111/cdev.14151
- Syaiful, Abas Mansur Tamam, & Akhmad Alim. (2024). Konsep usia baligh dan perkembangan religiusitas perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(2), 515-528. doi:https://doi.org/10.32832/tawazun.v17i2.17528
- Syazwana Aziz, Salina Nen, Suzana Hoesni, & Jamiah Manap. (2021). Integration of parental monitoring and parental communication factors on deviant behaviours of adolescents in Peninsular Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11. doi:10.6007/IJARBS/v11-i7/10565
- Tan, L., Ganapathy, S. S., Sooryanarayana, R., Hasim, M. H., Saminathan, T. A., Mohamad Anuar, M. F., Rosman, A. (2019). Bullying victimization among school-going adolescents in Malaysia: Prevalence and associated factors. *Asia Pac J Public Health*, 31(8_suppl), 18s-29s. doi:10.1177/1010539519870665
- Tengku Sarina Aini Tengku Kasim, & Azizah Abdul Majid. (2020). Stress and coping strategies amongst Islamic Education novice teachers. *Jurnal Usuluddin*, 48(2), 195-226.
- Tengku Siti Meriam Tengku Wook, Hazura Mohamed, Siti Fadzilah Mat Noor, Zurina Muda, & Intan Yusrina Zairon. (2019). Awareness of digital footprint management in the new media amongst youth. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(3), 407-421.
- World Health Organization. (2019). Adolescent Health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/>
- World Health Organization. (2020). Adolescent Health and Development. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>
- Zahir Izuan, A., Shamsul Azhar, S., Tan, M. K. S., & Syed-Sharizman, S. A. R. (2018). Neighbourhood influences and its association with the mental health of adolescents in Kuala Lumpur, Malaysia. *Asian J Psychiatr*, 38, 35-41. doi:10.1016/j.ajp.2018.10.018