

## PENERAPAN UNSUR KEROHANIAN DALAM AGENDA PEMBANGUNAN BELIA

Oleh : Nadya Shaffinaz Bajuri

KEROHANIAN. Sering kali isu ini dipandang enteng oleh pelbagai pihak di luar sana dalam memperkasakan pembangunan belia di Malaysia. Namun secara halusnyanya, aspek ini amat penting untuk diterapkan dalam melahirkan bakal pemimpin sama ada dalam institusi keluarga mahupun ke peringkat yang lebih tinggi iaitu pemimpin negara pada masa akan datang. Pada dasarnya, kerohanian merangkumi sifat rohaniah yang luas untuk diuraikan. Antaranya kebebasan dari rasa takut; penyucian kehidupan; pengembangan pengetahuan rohani; kedermawanan; kesukarelawanan; bijak mengawal diri; kesederhanaan; tidak melakukan kekerasan; kejujuran; kebebasan dari amarah; pelepasan ikatan; ketenangan; tidak mencari-cari kesalahan; kasih sayang terhadap semua makhluk hidup; pembebasan dari sifat tamak; kebebasan dari rasa iri hati dan sifat terlalu ingin dihormati; sifat lembut; sifat malu; ketabahan hati yang mantap; kekuatan; mudah mengampuni dan menjaga kebersihan.

Pada asasnya, didikan awal dari dalam rumah juga berperanan dalam melahirkan golongan belia yang bermoral. Ini kerana didikan berkaitan pengenalan tuhan, keagamaan, nilai murni seperti di atas dapat diamalkan dan dipantau secara konsisten oleh ibu bapa, di mana merekalah insan yang paling rapat dan mempunyai hubungan yang lebih bermakna dalam kehidupan belia itu sendiri. Malah didikan tersebut boleh diterapkan dengan cara kesinambungan dan menyeluruh apabila bertemu masyarakat sekeliling.

Namun, tidak kurang juga peranan badan kerajaan seperti Kementerian Belia dan Sukan (KBS) mahupun mana-mana kementerian atau jabatan yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung

dalam agenda pembangunan belia di Malaysia. Apatah lagi sokongan dari badan bukan kerajaan juga amat diperlukan dalam agenda tersebut bagi memperkukuhkan lagi penerapan kerohanian dalam pembangunan belia yang positif.

Indeks Belia Malaysia (IBM) yang telah dihasilkan oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IPPM) telah menunjukkan trend kerohanian yang wujud dalam kalangan belia. Antaranya domain Pembangunan Kendiri, Hubungan Sosial, Identiti dan Potensi Diri. Setiap domain-domain tersebut mempunyai indikator yang menunjukkan trend belia dalam kerohanian. Berdasarkan kepada IBM tersebut, terdapat dua domain yang berlaku penurunan skor iaitu domain Identiti dan Potensi Diri. Paling ketara ialah domain Identiti iaitu pada tahun 2011, skor adalah 58.0 berbanding tahun 2008 iaitu 63.7 skor. Manakala bagi domain Potensi Diri berlaku penurunan iaitu tahun 2011 sebanyak 66.7 skor berbanding tahun 2008 mempunyai 69.3 skor. Oleh itu, dengan tindakan mengukuhkan kerohanian dalam diri belia di Malaysia, maka ia akan dapat meningkatkan semula kedua-dua domain tersebut pada masa akan datang. Malah tindakan tersebut juga dapat membantu dalam memperkasakan pembangunan belia ke arah yang lebih positif.

Walau bagaimanapun, syabas diucapkan kepada KBS yang merupakan master mind dalam menganjurkan Festival Belia Putrajaya 2013 yang telah diadakan pada bulan Mei yang lalu sempena Hari Belia Negara 2013. Usaha dalam menyeimbangkan pelbagai elemen yang positif dalam festival tersebut telah berjaya dilaksanakan pada hari tersebut. Malah dengan penerapan unsur kerohanian dengan adanya program keagamaan seperti Majlis Khatam Al-Quran, Program Forum Perdana, nasyid dan

sebagainya dalam festival tersebut telah memberi peluang kepada golongan belia untuk berhimpun sambil beramal ke jalan Allah s.w.t. Aktiviti sebegini perlu dikekalkan serta diperluaskan lagi genre untuk pelbagai bangsa supaya penerapan unsur kerohanian dapat diterapkan ke dalam jiwa generasi belia Malaysia. Dengan wujudnya aktiviti berunsur kerohanian dalam agenda pembangunan belia, maka ia dapat membantu dalam meningkatkan semula skor bagi indeks-indeks yang terlibat dalam IBM pada masa akan datang.

Malah, pihak yang terlibat dalam penganjuran program perlu mengkaji dan mengenal pasti, apakah pendekatan yang membolehkan negara melahirkan golongan belia yang positif dan intelektual hasil daripada aktiviti yang disertai oleh mereka. Bukanlah bermakna unsur kerohanian ini hanya menjurus kepada aktiviti keagamaan semata-mata. Malah aktiviti seperti 'My Beautiful Malaysia' dan seangkatannya juga merupakan program yang sepadu dalam memberi didikan kerohanian kepada belia dan juga masyarakat di Malaysia yang terdiri dari pelbagai bangsa. Pihak penganjur program seharusnya bangkit dengan pembaharuan dalam agenda pembangunan belia, di mana tidak menarik perhatian dan minat belia terhadap hiburan semata-mata. Ini kerana, agenda pembangunan belia menerusi program yang seimbang dengan acara yang memberi manfaat ilmu dan kerohanian dapat memberi impak yang positif kepada golongan pelapis kepada kepimpinan negara pada masa akan datang.

Dengan melahirkan sifat kerohanian dalam diri belia, secara tidak langsung seseorang belia ini akan menjadi lebih matang dalam menilai setiap perkara di sekeliling kehidupan mereka sebelum menentukan arah keputusan dalam meneruskan perjalanan kehidupan. Malah setiap unsur negatif yang berada di depan mata dapat ditepis daripada mempengaruhi kehidupan mereka untuk menjadi belia yang positif. Walau bagaimanapun, sifat-sifat rohaniah seharusnya diamalkan secara konsisten. Justeru itu, secara tidak langsung ia akan dapat mengasah sifat fatanah dalam diri belia yang merupakan salah satu sifat oleh Rasulullah SAW.

“Pergaulan mempengaruhi didikan otak. Oleh itu, untuk kebersihan jiwa hendaklah bergaul dengan orang-orang beradab dan berbudi mulia yang dapat kita kutip manfaatnya.”  
(Hamka)





## Cetusan CEO

**Dr. Wasitah bt. Hj. Mohd Yusof**

Ketua Pegawai Eksekutif

Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia

Di saat dunia yang serba moden dengan kecanggihan dunia siber, kita sering kali terlupa kepada nilai kerohanian yang perlu ada dalam diri seseorang terutamanya golongan belia. Boleh dikatakan cerminan kejayaan sesebuah bangsa dan negara terletak kepada bagaimana belia itu meletakkan nilai kerohanian sebagai sesuatu perkara yang penting. Jika dilihat kepada perspektif belia di Malaysia yang berjumlah seramai 13.37 juta orang, boleh dikatakan bahawa pelbagai masalah gejala sosial boleh berlaku setiap detik.

Justeru itu, sempena kedatangan Ramadhan Al-Mubarak yang mulia ini, Edisi 2/2013 kali ini akan membawa para pembaca meneroka isu dan nilai dalam konteks kerohanian dalam pembangunan belia di Malaysia. Dalam membicarakan nilai kerohanian, aspek agama dititikberatkan bukan sahaja kerana belia adalah pewaris kepimpinan masa hadapan tetapi kualiti kepimpinan oleh pemimpin yang berakhlak, di samping mengamalkan nilai murni yang tinggi adalah penting. Pemimpin seperti ini berupaya membawa pengikutnya untuk menjayakan apa jua agenda disebabkan sifat amanah, integriti dan ketelusan, yang mana ia merupakan nilai-nilai teras yang ditekankan oleh semua bentuk agama dan kepercayaan.

Sebagai contoh, konsep Wasatiyyah (kesederhanaan) yang diperkenalkan oleh YAB Perdana Menteri Malaysia adalah amat bertepatan untuk menerapkan nilai kerohanian dalam pembangunan belia di Malaysia. Gandingan konsep Wasatiyyah dan Gagasan 1Malaysia dapat membentuk ummah yang berpaksikan kekuatan iman tanpa

mengabaikan prinsip toleransi dan keadilan sosial rakyat yang berbilang bangsa dan agama di negara ini.

Sehubungan itu, nilai kerohanian adalah amat penting dalam agenda pembangunan belia di Malaysia. Semua pihak yang terlibat haruslah memastikan elemen nilai kerohanian dapat dipertingkatkan dalam diri belia Malaysia khususnya aktiviti atau program yang dilaksanakan. Kementerian Belia Dan Sukan melalui program Festival Belia Putrajaya 2013 yang lalu telah berjaya melaksanakan program berunsur kerohanian bagi memupuk nilai-nilai murni dalam jati diri belia iaitu di bawah segmen modal insan seperti Program Forum Perdana, Majlis Khatam Al-Quran, nasyid dan yang terkini program Rakan Muda Ramadhan di seluruh Negara sempena bulan Ramadhan yang mulia ini.

Bagi umat Islam, setiap kedatangan Ramadhan Al-Mubarak, peluang terbentang luas bagi masyarakat terutamanya bagi belia-belia beragama Islam di luar sana untuk menjalankan ibadah, di samping mengamalkan unsur kerohanian dalam kehidupan seharian untuk mendapat ganjaran dari Allah S.W.T. Akhir kalam, adalah menjadi harapan kita semua agar nilai kerohanian dapat dijiwai oleh setiap belia di Malaysia tanpa mengira bangsa dan agama.

[drwasitah@ippbm.gov.my](mailto:drwasitah@ippbm.gov.my)

## PERKHIDMATAN MySMS IPPBM

Disediakan oleh : Noor Afifah Johari

Gerbang SMS Kerajaan MySMS adalah salah satu platform yang dibangunkan bagi membolehkan orang ramai mendapatkan perkhidmatan Kerajaan dengan mudah dan ringkas melalui satu nombor iaitu 15888. Melalui perkhidmatan MySMS ini, Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IPPBM) dapat meningkatkan keberkesanan penyampaian perkhidmatan dan hubungan dengan orang ramai terutamanya golongan belia secara langsung dan tidak langsung yang ingin mendapatkan maklumat atau mengutarakan aduan terhadap perkhidmatan di IPPBM.

Antara perkhidmatan MySMS yang disediakan oleh IPPBM adalah:

- 1) Semakan alamat lengkap pejabat IPPBM, Taipkan **IPPBM<>ALAMAT** hantar ke **15888**
- 2) Aduan berkaitan IPPBM, Taipkan **IPPBM<>ADUAN<[Aduan anda]** hantar ke **15888**
- 3) Semakan nombor rujukan pendaftaran profil Sistem eBELIA, Taipkan **RUJEBELIA<>NOIC** hantar ke **15888**

Selain itu, MySMS dijadikan platform hebahan oleh IPPBM bagi memastikan setiap aktiviti, ucapan selamat dan lain-lain dapat disampaikan kepada orang ramai dengan cepat, tepat dan sahih.

## SIDANG REDAKSI

### Penaung

YB. Encik Khairy Jamaluddin  
Menteri Belia dan Sukan Malaysia

### Penasihat

Dr. Wasitah Bt. Hj. Mohd Yusof  
Ketua Pegawai Eksekutif

### Ketua Pengarang

Hj. Zakariah Md. Sam

### Ketua Editor

Nadya Shaffinaz Bajuri

### Sidang Redaksi

Zul Fadhli Abd Aziz  
Suraya Sulaiman  
Shahhanim Yahya  
Mastura Mohamad  
Shariffah Mamat  
Noor Afifah Johari  
Nuurul Mizaan Ya'cob  
Mohd Rizal Mohd Sham  
Mohd Saiful Nizam Mohd Zahri  
Shah Romnizam Ramli  
Vydia Yazmin Muhammad Yahya  
Raja Shahida Raja Hassan

### Publisiti

Noor Sheila Bt. Mhd Nasir  
Ariffin Abdul Rahman

Sila hantarkan sebarang komen dan pertanyaan anda kepada:

**[info@ippbm.gov.my](mailto:info@ippbm.gov.my)**



# PEMBENTUKAN AGAMA DALAM KALANGAN BELIA

Disunting oleh : Shah Romnizam Ramli

Kekuatan dan kelemahan sesuatu bangsa dan negara amat bergantung kepada golongan belia yang merupakan tonggak dan pewaris kesinambungan pembangunan dan kesejahteraan negara. Golongan belia yang cemerlang dalam pelbagai aspek seperti akademik, kemahiran, sahsiah dan jati diri amat diperlukan untuk menyumbang secara positif kepada kecemerlangan dan pengukuhan ekonomi pada masa kini dan akan datang. Namun dalam era globalisasi ini, pelbagai cabaran khususnya berkaitan dengan masalah sosial dan keruntuhan akhlak dalam kalangan generasi belia berada pada tahap yang membimbangkan. Sebagai salah satu usaha murni untuk membantu mengatasi masalah tersebut, beberapa faktor pelindung bagi menangani masalah berkaitan dengan remaja amat diperlukan. Justeru itu, menyedari bahawa aspek keagamaan merupakan elemen penting untuk mengekang masalah sosial yang lebih rumit, maka penerapan dan pengukuhan agama di peringkat kanak-kanak perlu diberikan perhatian utama. Pengetahuan agama yang kukuh mampu menjadi pelindung kepada generasi belia yang berada di peringkat pembesaran dan sedang mencari identiti diri mereka. Belia yang mempunyai pegangan dan pengetahuan agama yang tinggi dilihat mampu mengatur kehidupannya dengan lebih tenang, sempurna dan sejahtera.

Pegangan prinsip dan pendirian yang kukuh berlandaskan ajaran agama dapat mencegah golongan belia daripada dipengaruhi oleh unsur-unsur pergaulan bebas yang tidak sihat dan melampaui batasan. Pendidikan agama dilihat mampu menolak perlakuan negatif dan unsur-unsur yang bertentangan dengan ajaran agama. Ini menggambarkan bahawa betapa pentingnya

pendidikan agama ke arah pembentukan sahsiah dan akhlak yang sempurna dalam kalangan belia. Dalam sesetengah kajian yang dilakukan mendapati bahawa agama merupakan benteng yang kuat untuk menghalang perlakuan yang tidak bermoral dan seterusnya berupaya memberi perlindungan melalui dua cara iaitu:

1. Bertindak sebagai penolakan kepada perbuatan yang bercanggah dengan kepercayaan agama.
2. Keterlibatan seseorang individu dalam aktiviti agama.

Ini akan menjadikan golongan belia berupaya membantu untuk membentuk kumpulan rakan yang positif serta dapat berkongsi sikap, kepercayaan dan nilai untuk menjauhkan diri mereka daripada terlibat dengan aktiviti yang tidak bermoral. Di samping itu, belia yang mempunyai tahap pengetahuan dan keagamaan yang tinggi kurang berisiko untuk terdedah dengan gejala sosial yang boleh merosakkan masa hadapan mereka.

Pegangan agama yang sempurna boleh menjadi pegangan moral yang baik dalam diri dan seterusnya memberi arah kepada mereka untuk berfikir dengan bijak sebelum melakukan sesuatu yang tidak bermoral. Oleh yang demikian, aspek keagamaan merupakan elemen yang penting untuk membantu membentuk generasi belia yang lebih rasional dalam menangani cabaran hidup dan seterusnya memaksimumkan segala potensi yang ada pada diri mereka untuk kemajuan diri, pembangunan agama, bangsa dan negara.

**Sumber: *Journal of Social Sciences and Humanities*, UKM**

## NILAI DAN NORMA SOSIAL

Nilai merupakan suatu hal yang dianggap baik atau buruk bagi kehidupan. Nilai merupakan sesuatu yang abstrak, namun hal tersebut menjadi pedoman bagi kehidupan masyarakat. Contohnya, orang menganggap menolong orang lain merupakan nilai baik dan mencuri merupakan nilai yang buruk.

**Theodorson dalam Pelly (1994)** mengemukakan bahawa unsur nilai merupakan sesuatu yang abstrak, yang mana ia dijadikan sebagai satu pedoman serta prinsip-prinsip umum dalam tindakan dan tingkah laku. Keterikatan orang atau kelompok masyarakat terhadap nilai menurut Theodorson sangat berkaitan dan ia juga bersifat emosional. Oleh sebab itu, nilai dapat dilihat sebagai tujuan kehidupan manusia itu

Norma pula adalah peraturan-peraturan atau pedoman sosial yang khusus mengenai tingkah laku, sikap, dan perbuatan yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan dalam lingkungan kehidupan seharian.

**Norma sosial** pula adalah satu kebiasaan umum yang menjadi pedoman dan perilaku bagi sesuatu kelompok masyarakat. Norma ini berkaitan dengan perilaku-perilaku yang boleh dilakukan dalam interaksi sosial. Pada dasarnya, norma ini disusun agar hubungan di antara manusia dalam masyarakat dapat berjalan dengan tertib sebagaimana yang diharapkan.

Oleh: Suraya Sulaiman

### Klasifikasi Norma Sosial Berdasarkan Aspek:

1. Norma Agama adalah peraturan sosial yang sifatnya mutlak dan tidak dapat ditawar menawar kerana ia adalah merupakan hukum dari Tuhan.
2. Norma Kesusilaan adalah peraturan sosial yang berasal dari hati nurani yang menghasilkan akhlak.
3. Norma Kesopanan adalah peraturan sosial yang mengarah pada hal-hal yang berkenaan dengan bagaimana seseorang harus bertingkah laku dengan wajar dalam kehidupan bermasyarakat.
4. Norma Kebiasaan adalah sekumpulan peraturan sosial yang berisi petunjuk tentang perilaku berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan individu.
5. Norma Hukum adalah aturan sosial yang dibuat oleh lembaga tertentu misalnya pemerintah, sehingga dapat dengan tegas melarang serta memaksa orang untuk dapat berperilaku sesuai dengan keinginan pembuat peraturan tersebut.

Nilai dan norma ini boleh dikatakan merupakan satu budaya yang menjadi pegangan dalam sesebuah masyarakat atau diri individu tersebut. Dengan mengikut nilai dan norma yang baik itu, kehidupan harmoni dapat dikecapi dan segala pekerjaan yang dibuat dapat dilaksanakan dengan baik. Selain itu juga hubungan sesama manusia juga dapat berjalan dengan aman dan damai tanpa ada persengketaan apabila masing-masing saling hormat menghormati antara satu sama lain.





# PENERAPAN ELEMEN KEROHANIAN DALAM KALANGAN PELAJAR IKBN

Disunting oleh : Mastura Mohamad

Institut Kemahiran Belia Negara (IKBN) merupakan sebuah institusi yang mempunyai kemudahan infrastruktur, sumber manusia dan kepakaran yang bukan sahaja membantu dari aspek menyediakan modal insan yang cemerlang bahkan memperluaskan belia-belie dengan kemahiran yang profesional dan terunggul. Menyedari kepentingan agama dan institusi keluarga sebagai teras kecemerlangan akhlak, profesionalisme dan integriti belia, Program Pembangunan Citra Ibadah telah dibangunkan oleh Bahagian Pembangunan Kemahiran Kementerian Belia dan Sukan Malaysia untuk memantapkan penghayatan agama yang tinggi dalam kalangan belia.

Program Citra Ibadah yang dilaksanakan ini mengandungi empat modul utama iaitu Cintai Solat, Cintai Al-Quran, Persona Muslim dan Cintai Keluarga. Antara matlamat yang ingin dicapai ialah meningkatkan kefahaman pelajar terhadap kepentingan ibadah solat serta kebaikan dari amalnya, meningkatkan kesedaran tentang kepentingan membaca, mendengar, memahami dan menghayati Al-Quran, membina generasi muda Muslim yang mempunyai personaliti mengikut tuntutan agama, memberikan kefahaman tentang kepentingan menghormati ibu bapa dan kesan dari tindakan serta pelakuan individu terhadap ibu bapa, memberikan kefahaman dan pengetahuan tentang sebahagian daripada ibadah yang dituntut kepada seorang Muslim untuk mengamalkannya dalam kehidupan seharian.

Selepas program ini selesai, satu kajian telah dijalankan untuk menilai sejauh mana keberkesanan program yang disediakan dalam meningkatkan nilai spiritual (kerohanian) dan perkembangan emosi yang sempurna kepada para pelajar yang menyertai program ini. Secara keseluruhannya, hasil dapatan kajian dirumuskan seperti berikut:

1. Matlamat dan objektif program ini adalah bertepatan dan sesuai untuk dijalankan secara berjadual dan berterusan. Dengan membangunkan empat modul sebagai panduan untuk melaksanakan matlamat dan objektif program citra ibadah, ia merupakan satu kekuatan kepada IKBN dalam pembangunan belia Muslim cemerlang.

2. Pembangunan modul baru boleh difikirkan untuk memantapkan Model Program Citra Ibadah dengan menyentuh aspek-aspek yang penting dalam pembangunan modal insan Muslim cemerlang secara menyeluruh.
3. Keberkesanan input dan proses bagi Program Citra Ibadah secara umumnya mendapat maklum balas yang positif daripada peserta dan pelaksana.
4. Tahap pengetahuan dan sikap peserta adalah baik dan positif. Walau bagaimanapun, tahap amalan bagi keempat-empat domain iaitu kefahaman kepada quran, cintai solat, cintai keluarga dan persona Muslim adalah sederhana.
5. Program citra ibadah mempunyai kekuatan dan impaknya. Dari sudut impak program citra ibadah telah membawa perubahan kepada peserta melalui perubahan pengetahuan, sikap dan amalan. Rata-rata peserta telah mengalami perubahan mengikut tiga peringkat iaitu rendah, sederhana dan tinggi. Program ini telah memberi perubahan yang tinggi kepada sebahagian peserta terutama dalam konteks cintai solat dan cintai keluarga.
6. Kesan terminal menunjukkan bahawa impak Program Citra Ibadah terserlah sebanyak 76.8 peratus melalui sumbangan faktor-faktor seperti tahap sikap, tahap amalan, dan persepsi yang positif terhadap IKBN. Faktor amalan merupakan penyumbang yang besar iaitu 56.3 peratus, diikuti faktor sikap. Ini mencerminkan bahawa setiap amalan akan memberikan kesan yang positif terhadap perubahan di dalam diri peserta.

## SUMBER

Kajian Impak dan Keberkesanan Program Citra Ibadah IKBN (kerjasama IPPBM-UKM)



# KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI BELIA

Disunting oleh : Mohd Rizal Mohd Sham

Kesejahteraan Psikologi merujuk kepada usaha mencapai kesempurnaan berdasarkan realisasi potensi diri sebenar (Ryff, 1989). Manakala menurut White (2004), menyatakan kesejahteraan psikologi sebagai kesihatan emosi berdasarkan estim diri yang tinggi dan mempunyai hubungan positif dengan orang lain serta kurang berasa risau, tidak murung dan tidak bertingkah laku delinkuen.

Terdapat enam dimensi kesihatan psikologi berdasarkan latar belakang falsafah dan panduan teori psikologi perkembangan, psikologi klinikal dan kesihatan mental (Ryff, 1989). Enam dimensi kesejahteraan psikologi tersebut adalah:-

## 1. Penerimaan sendiri

Belia yang sejahtera psikologinya mampu mempamerkan tingkah laku yang positif, mengetahui dan berupaya menerima pelbagai aspek diri termasuklah kualiti diri yang baik dan buruk serta mempunyai tanggapan positif terhadap kehidupan lepas. Belia yang dapat menerima kendirinya dikaitkan juga dengan mempunyai estim diri dan lokus kawalan dalaman yang baik.

## 2. Perhubungan positif dengan orang lain

Belia yang sihat fizikal dan mempunyai kesihatan psikologi yang memuaskan mempunyai ciri yang mudah mesra, berpuas hati, mudah untuk mempercayai antara satu sama lain, prihatin terhadap kebajikan orang lain, mempunyai sifat kefahaman, kasih sayang dan kemesraan yang kuat, dan menghargai sesuatu perhubungan.

## 3. Autonomi

Belia yang keterampilan mental yang sihat akan berkemampuan untuk berdikari, berupaya menghadapi pelbagai bentuk cabaran dan mempunyai daya tindak berkesan bagi mengurus tekanan dengan wajar. Belia yang berautonomi atau mempunyai kebebasan bertindak mengikut norma yang diterima setempat dan mampu membuat keputusan tanpa paksaan dan hidup bermaruah.

## 4. Menguasai persekitaran

Belia yang sejahtera psikologinya mampu mengawal aktiviti luaran yang kompleks dengan teratur yang mempengaruhi kehidupannya. Mereka juga berkemampuan untuk memilih dan mewujudkan konteks yang bersesuaian dengan nilai dan keperluan diri.

## 5. Matlamat hidup

Konsep kesejahteraan psikologi juga mencakupi keperluan untuk belia agar mempunyai matlamat dalam kehidupan dan arah tuju hidup yang jelas. Belia juga mampu menikmati kehidupan masa kini dan lepas serta dapat mencari pengertian terhadap sebarang peristiwa yang dilalui serta sentiasa akur dan percaya bahawa sesungguhnya kehidupan ini mempunyai tujuan tertentu.

## 6. Perkembangan diri

Belia yang sejahtera psikologinya dapat merasakan potensi diri akan sentiasa berkembang, terbuka kepada pengalaman baru, sedar akan potensi diri, memperbaiki diri dari semasa ke semasa, dan mahukan dirinya berubah untuk lebih memahami diri serta hubungan dengan persekitarannya.

Sumber: Belia dan Pembangunan Modal Insan, UPM, 2009

## Spirituality and Stress Relief: Make The Connection

Some stress relief tools are very tangible: exercising more, eating healthy foods and talking with friends. A less tangible — but no less useful — way to find stress relief is through spirituality.



### What is spirituality?

Spirituality has many definitions, but at its core spirituality helps to give our lives context. It's not necessarily connected to a specific belief system or even religious worship. Instead, it arises from your connection with yourself and with others, the development of your personal value system, and your search for meaning in life.

For many, spirituality takes the form of religious observance, prayer, meditation or a belief in a higher power. For others, it can be found in nature, music, art or a secular community. Spirituality is different for everyone.

### How can spirituality help with stress relief?

Spirituality has many benefits for stress relief and overall mental health. It can help you:

- Feel a sense of purpose. Cultivating your spirituality may help uncover what's most meaningful in your life. By clarifying what's most important, you can focus less on the unimportant things and eliminate stress.
- Connect to the world. The more you feel you have a purpose in the world, the less solitary you feel — even when you're alone. This can lead to a valuable inner peace during difficult times.
- Release control. When you feel part of a greater whole, you realize that you aren't responsible for everything that happens in life. You can share the burden of tough times as well as the joys of life's blessings with those around you.
- Expand your support network. Whether you find spirituality in a mosque, church, or synagogue, in your family, or in walks with a friend through nature, this sharing of spiritual expression can help build relationships.
- Lead a healthier life. People who consider themselves spiritual appear to be better able to cope with stress and heal from illness or addiction faster.

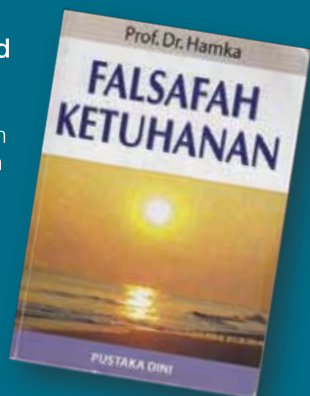
### Pursuing a spiritual life

Staying connected to your inner spirit and the lives of those around you can enhance your quality of life, both mentally and physically. Your personal concept of spirituality may change with your age and life experiences, but it always forms the basis of your well-being, helps you cope with stressors large and small, and affirms your purpose in life.

Source: <http://www.mayoclinic.com/health/stress-relief>

## ULASAN BUKU PILIHAN

Tajuk : **FALSAFAH KETUHANAN**  
 Penulis : **Prof Dr. Hamka**  
 Penerbit : **Pustaka Dini Sdn Bhd**  
 Tahun : **2006**



Buku ini lebih berkisarkan tentang Alam yang terbentang luas dan kerenah manusia hidup di atasnya. Dengan berbekalkan pancaindera dan akal yang ada padanya, manusia dapat mempersaksikan Alam itu ada segala sifat dan lakunya. Dari perspektif agama, alam adalah ciptaan Tuhan dan merupakan objek yang mengandungi nilai batin atau metafizik tertinggi bagi manusia yang ingin mengenali dan mendekati Tuhan. Sebab itulah alam perlu diamati secara etika dan spiritual bagi masyarakat beragama. Perbincangannya telah melangkaui sempadan di serata dunia dan mempunyai kaitan dalam pelbagai bidang. Ada kebesaran, keajaiban dan keindahan dan ada perubahan-perubahan yang tetap. Kehidupan manusia itu sendiri tidak dapat diceraikan dengan Alam itu.

Tajuk : **OVERCOMING THE CHALLENGES OF LIFE**  
 Penulis : **Ifeanyi Enoch Onuoha**  
 Penerbit : **AuthorHouse**  
 Tahun : **2011**



In life, there is a summons that is often threatening, provocative, and stimulating; a hard nut to crack that tries to dash our hope and defeat our expectation at fulfilling our purposes for living. Great people like Abraham Lincoln, Martin Luther King Jr., Mother Teresa, George Washington, Maya Angelou, Marie Curie, Nelson Mandela, David Livingstone, Christopher Columbus, Thomas Jefferson, John Glenn, Albert Einstein, Isaac Newton, Neil Armstrong, Bill Gates, Anyaele Sam Chiyson and even President Barack Obama overcame the challenges of

life to crown themselves with success. You too can be flushed with succeeding in accordance with your desires and perfect your purpose for living. In this exceptionally well-informed and thriving book, Ifeanyi Enoch Onuoha gives you what it takes to keep yourself on the right footing to be upstanding and outstanding, and bring all you want to achieve to a happy issue. In this day and age, there is a greater call to build your self-assurance, overcome anything that upset your apperception, develop understanding of who you really are, develop what it takes to be at the top line and on top of things, develop persistence and an expectant winning attitude, take charge, develop the quality of mind to do what it takes and a mindset that is loaded with state of well-being. No matter where you are at the moment, you have a life; make a success of your life. This book will fill you with immediate and immeasurable apprehension to be on the systems and be significant throughout the system that drives the progress of human race. It will also fill you with what it takes to bring your desires to a happy issue. You are a SUCCESS! You are living at the best time of life. Overcome as much as you can; make the principles in this life-changing book the light that enlighten your intelligence as you become a shining and burning light that lighten places.

Disunting Oleh : **Nuurul Mizan Bt. Ya'cob**

## PROGRAM EKPLOKASI CINTA ALAM RAKAN MUDA JEJAK 1M4U IPPBM

Oleh : **Mohd Saiful Nizam Mohd Zahri**



Pada 4 – 6 Jun 2013, Kelab Rakan Muda Tangga Batu dari Melaka telah menganjurkan Program Eksplorasi Cinta Alam Rakan Muda Jejak 1M4U IPPBM di Gunung Lambak dan Kampung Chokro, Simpang Renggam, Johor. Program kesukarelawanan yang dianjurkan oleh Kelab Rakan Muda Tangga Batu kali ini ternyata memberi satu kelainan kepada peserta dari segi pengisian program yang lebih berbentuk kepada semangat cintakan alam dan pengisian dari aspek kerohanian.

Pendakian Gunung Lambak, Kluang dimulakan seawal jam 8.00 pagi setelah peserta program ini diberikan slot latihan dalam kumpulan dan pelbagai aktiviti - aktiviti sehari sebelumnya. Pendakian ke puncak gunung mengambil masa selama 2 jam 30 minit dan peserta kembali ke kaki gunung untuk persiapan aktiviti khidmat masyarakat di Kg Chokro, Simpang Renggam pada sebelah petang.

Setiapnya peserta program di Kg Chokro, mereka disambut mesra oleh penduduk kampung dengan sambutan yang cukup meriah. Selain peserta dari Kelab Rakan Muda Tangga Batu, program ini juga turut disertai oleh beberapa anak muda dari Kelab Rakan Muda Simpang Renggam yang turut sama terlibat menjayakan aktiviti khidmat masyarakat di kampung ini.

Selama dua hari peserta berkampung di sini, mereka dihidangkan dengan pelbagai program khidmat masyarakat yang mampu membentuk jati diri kesukarelawanan dengan pelbagai pengisian kerohanian dan nilai-nilai murni. Antara aktiviti mereka seperti beriadah bersama penduduk kampung, gotong royong membersihkan surau dan mencantikkan kawasan tanah perkuburan. Antara yang paling istimewa bagi program ini, peserta dijemput untuk sama-sama membudayakan majlis kesyukuran dan doa selamat anjuran penduduk kampung pada sebelah malam. Mereka juga turut menikmati nasi ambeng yang merupakan juadah dan budaya istimewa bagi penduduk Kampung Chokro, Simpang Renggam.

Majlis penutup Program Eksplorasi Cinta Alam Rakan Muda Jejak 1M4U IPPBM diserikan dengan kehadiran bekas ADUN layang-layang, Tuan Haji Onn Bin Yassin. Program ini berakhir pada jam 2.30 petang selepas sesi perasmian penutup dan penyampaian cenderamata kepada pihak yang terlibat dalam menayakan program ini.

**Sudahkah anda mendaftar di Profil Belia Negara?  
 Sila layari <http://interaktif.kbs.gov.my/E-BELIA/>**



Bagi anda yang sudah mendaftar, jangan lupa mengemaskinikan profil anda. Anda akan mendapat pelbagai info aktiviti yang dijalankan oleh Kementerian Belia dan Sukan dari semasa ke semasa.