

THE CONCEPT OF 'SELF-HEALING': A COMPARATIVE STUDY OF INTEGRATION BETWEEN AL-IMĀM AL-GHAZĀLĪ AND CONTEMPORARY PSYCHOLOGY

Ainul Syakirah Mohamad Hamidi & Abdulrahman Alosman¹

¹Corresponding author: abdulrahman@iium.edu.my

ABSTRACT: *The increasing prevalence of global mental health issues demands a holistic approach that encompasses both psychological and spiritual dimensions. Modern psychology introduces the concept of self-healing as a self-directed recovery process grounded in cognitive awareness and emotional regulation. In contrast, Islam -through the concept of tazkiyah al-nafs articulated by al-Imām al-Ghazālī in Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn- emphasises purification of the soul based on reliance upon Allah SWT and the strengthening of spiritual practices. This study aims to compare both paradigms to understand the philosophical foundations, objectives, and sources of healing that shape human well-being. This qualitative study employs document analysis of classical Islamic texts and modern psychological literature. A thematic approach is used to identify the main constructs, healing mechanisms, and epistemological foundations within both frameworks. The analysis reveals that both approaches emphasise inner well-being and emotional balance but differ in epistemological orientation. Self-healing is based on self-autonomy, cognitive training, and emotional management techniques such as T.H.I.N.K, P.L-E.A.S.E, and A.B.C., whereas al-Ghazali's tazkiyah al-nafs focuses on mujāhadah al-nafs, riyāḍah al-nafs, prayer, remembrance (dhikr), repentance (taubah), and qiyām al-layl as mechanisms for spiritual purification. In conclusion, self-healing strengthens psychological resilience through self-empowerment, while tazkiyah al-nafs establishes spiritual well-being through divine consciousness. The integration of both approaches offers a comprehensive psychospiritual well-being model that balances human effort with reliance on the Divine. This study is limited to conceptual analysis; future empirical research is recommended to assess the effectiveness of this integrative model within Islamic educational and therapeutic contexts.*

ARTICLE HISTORY

Received:
Oct 11, 2025

Accepted:
Nov 30, 2025

Published:
Dec 30, 2025

KEYWORDS

Self-healing,
tazkiyah al-nafs, al-
Ghazali,
contemporary
psychology,
psychospiritual
well-being

KONSEP 'SELF-HEALING': PERBANDINGAN INTEGRASI ANTARA AL-IMĀM AL-GHAZALI DENGAN PSIKOLOGI KONTEMPORARI

ABSTRAK: Peningkatan isu kesihatan mental global menuntut pendekatan holistik yang merangkumi dimensi psikologi dan spiritual. Psikologi moden memperkenalkan konsep *self-healing* sebagai proses pemulihan sendiri berasaskan kesedaran kognitif dan kawalan emosi. Sebaliknya, Islam melalui gagasan *tazkiyah al-nafs* oleh al-Imām al-Ghazali dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* menekankan penyucian jiwa berasaskan pergantungan kepada Allah SWT dan pengukuhan amalan rohani. Kajian ini bertujuan membandingkan kedua-dua paradigma bagi memahami asas falsafah, matlamat dan sumber penyembuhan yang membentuk kesejahteraan insan. Kajian ini bersifat kualitatif menggunakan analisis dokumen terhadap teks klasik Islam dan sumber psikologi moden. Pendekatan analisis tema digunakan untuk mengenal pasti konstruk utama, mekanisme penyembuhan dan asas epistemologi dalam kedua-dua kerangka. Analisis menunjukkan bahawa kedua-dua pendekatan menekankan kesejahteraan dalaman dan keseimbangan emosi, namun berbeza dari segi orientasi epistemologi. *Self-healing* berteraskan autonomi sendiri, latihan kognitif dan teknik pengurusan emosi seperti T.H.I.N.K, P.L-E.A.S.E dan A.B.C., manakala *tazkiyah al-nafs* al-Ghazali menekankan *mujāhadah al-nafs*, *riyāḍah al-nafs*, solat, zikir, taubat dan *qiyām al-layl* sebagai mekanisme pemurnian hati. Kesimpulannya, *self-healing* memperkukuh daya tahan psikologi melalui keupayaan sendiri, manakala *tazkiyah al-nafs* menegakkan kesejahteraan spiritual berasaskan kesedaran ketuhanan. Integrasi kedua-dua pendekatan menawarkan model kesejahteraan psikospiritual yang menyeluruh, mengimbangi usaha manusia dengan pergantungan kepada Ilahi. Kajian ini terhad kepada analisis konseptual; penyelidikan empirikal masa depan disaran menilai keberkesanan model integratif ini dalam konteks pendidikan dan terapi Islam.

KATA KUNCI:

Self-healing,
tazkiyah al-nafs, al-
Ghazali, psikologi
kontemporari,
kesejahteraan
psikospiritual.

To cite:

Mohamad Hamidi,
A. I., & Alosman, A.
R. (2025). The
Concept of "Self-
Healing": A
Comparative
Integration
between al-Imām
al-Ghazālī and
Contemporary
Psychology. *Jurnal
Al-Hikmah*, 17(2),
12-24. Doi:
10.17576/alhikma
h.2025.172/582

PENDAHULUAN

Dalam dekad mutakhir, isu kesihatan mental telah menjadi agenda global yang semakin mendesak dan mendapat perhatian serius daripada pelbagai pihak. Kesedaran terhadap kesejahteraan psikologi kini dilihat sebagai komponen penting dalam pembangunan insan yang seimbang, bukan sekadar aspek perubatan atau klinikal semata-mata. Menurut Rajab dan Sa'ari (2017), seperti yang dipetik dalam Zulkipli et al. (2023), pelbagai tinjauan menunjukkan peningkatan ketara dalam masalah kemurungan, kebimbangan, tekanan dan gangguan psikosis dalam kalangan masyarakat moden. Data Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS, 2022) juga memperlihatkan peningkatan berterusan kadar kemurungan remaja di Malaysia, daripada 17.7% pada tahun 2012 kepada 18.3% pada tahun 2017, dan melonjak kepada 26.9% pada tahun 2022. Angka ini menggambarkan keperluan mendesak untuk memahami kesejahteraan mental secara menyeluruh merangkumi dimensi emosi, kognitif dan spiritual.

Dalam Islam, proses pemulihan jiwa dan kesejahteraan dalaman telah lama dibahaskan melalui konsep *tazkiyah al-nafs* iaitu penyucian diri yang berasaskan tauhid dan hubungan rohani dengan Allah SWT. Sebaliknya, dalam psikologi moden, konsep pemulihan sendiri atau *self-healing* muncul sebagai pendekatan terapeutik yang menekankan autonomi individu, kekuatan dalaman serta keupayaan kognitif dan emosi sebagai sumber penyembuhan (Latifi et al. 2020; Diana, 2020). Kedua-dua konsep ini iaitu *tazkiyah al-nafs* dan *self-healing*, kelihatan mempunyai tujuan yang sama iaitu mencapai kesejahteraan dalaman, namun berbeza dari segi asas epistemologi, falsafah dan sumber kekuatan yang menjadi terasnya. Walaupun pelbagai kajian psikologi kontemporari berkaitan latihan kawalan emosi dan pengurusan trauma (Md Zin et al, 2023) dan kekuatan dalaman, latihan refleksi sendiri (Loyd & Johnson dalam Annisah, 2022; Diana, 2020), kebanyakan perbincangan masih tertumpu pada keberkesanan teknik tanpa meneliti falsafah yang mendasarinya. Kekurangan kajian yang menghubungkan konsep *self-healing* dengan perspektif kerohanian Islam menimbulkan risiko pencampuradukkan dua kerangka berbeza tanpa memahami asas epistemologinya.

Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk: (i) menghuraikan konsep *self-healing* dalam psikologi kontemporari yang berasaskan kekuatan dalaman dan autonomi individu; (ii) meneliti konsep *tazkiyah al-nafs* menurut al-Imam al-Ghazali sebagai proses penyucian hati dan pembangunan spiritual berasaskan tauhid; dan (iii) menganalisis titik temu serta perbezaan asas antara kedua-dua pendekatan tersebut. Perbandingan ini penting bagi mengelakkan konsep sinkretisme yang boleh mengaburkan sempadan antara kebergantungan kepada Allah SWT dengan kebergantungan kepada diri sendiri. Kajian ini diharap dapat menyumbang kepada pemahaman yang lebih seimbang dan holistik mengenai interaksi antara psikologi moden dan spiritual Islam. Melalui analisis perbandingan ini, konsep *self-healing* dapat ditafsir semula dalam kerangka *tazkiyah al-nafs*, sekaligus memperkukuh asas pembangunan psikospiritual Islam yang berpaksikan pergantungan kepada Allah sebagai sumber ketenangan dan penyembuhan hakiki.

DEFINISI SELF-HEALING

Konsep *self-healing* dalam psikologi moden merujuk kepada proses pemulihan sendiri yang berpunca daripada potensi dalaman individu tanpa kebergantungan kepada faktor luaran. Menurut Latifi et al. (2020) dan Mutoharoh (2022), konsep ini secara formal diperkenalkan oleh Loyd dan Johnson sebagai pendekatan pemulihan psikologi yang memberi tumpuan kepada keseimbangan emosi dan penyembuhan trauma melalui kesedaran diri (*self-awareness*), refleksi dalaman dan penerimaan pengalaman hidup. Akar teori *self-healing* berasaskan aliran psikologi humanistik yang dipelopori oleh penulisan psikologi barat; seperti: Abraham Maslow dan Carl Rogers. Aliran ini menekankan autonomi, kebebasan memilih serta kemampuan individu untuk membina kesejahteraan psikologi melalui kekuatan diri sendiri. Dalam kerangka ini, manusia dianggap sebagai makhluk rasional dan mampu menentukan arah kehidupannya tanpa bergantung kepada intervensi Ilahi. Oleh itu, pemulihan diri difahami sebagai proses dalaman yang digerakkan oleh keinginan untuk mencapai keseimbangan emosi dan aktualisasi diri (*self-actualization*). Pendekatan seperti *self-help*, *cognitive*

behavioural theory, *positive psychology*, dan *mind-body healing* didapati dibangunkan atas premis yang sama iaitu kepercayaan bahawa manusia memiliki kapasiti semula jadi untuk menyembuhkan dirinya melalui kekuatan kognitif dan emosi.

Perkembangan konsep ini diperluas oleh Martin E. P. Seligman melalui bidang *Positive Psychology*. Dalam karyanya, Seligman (2002 & 2011) menjelaskan bahawa kesejahteraan psikologi dapat dicapai melalui pengaktifan lima elemen utama dalam model PERMA: emosi positif (*Positive Emotion*), penglibatan (*Engagement*), hubungan sosial (*Relationships*), makna hidup (*Meaning*), dan pencapaian (*Accomplishment*). Kesemua elemen ini menjadi asas kepada keseimbangan psikologi dan ketahanan emosi, sekaligus menjadi tulang belakang kepada pendekatan *self-healing* moden. Dari sudut praktikal, *self-healing* difahami sebagai usaha berterusan individu untuk memulihkan keseimbangan diri, mengurangkan tekanan, serta menstruktur semula pengalaman negatif melalui kesedaran dan latihan refleksi. Talib et al. (2018) menjelaskan bahawa *self-healing* melibatkan pengurusan luka emosi, pembebasan perasaan terpendam dan peningkatan kesedaran diri, manakala Diana (2020) menekankan bahawa amalan ini menuntut latihan yang konsisten serta disiplin mental untuk mencapai kesejahteraan psikologi secara beransur-ansur.

Namun, dalam kerangka Islam, konsep penyembuhan diri tidak berpaksikan keupayaan manusia semata-mata. Ia berasaskan hubungan spiritual dengan Allah SWT sebagai sumber ketenangan dan kesejahteraan hakiki. Justeru, konsep *tazkiyah al-nafs* dalam Islam menekankan bahawa kekuatan rohani, ibadah dan muhasabah diri merupakan mekanisme utama penyucian jiwa, bukan hanya pengawalan emosi atau latihan mental semata-mata. Oleh itu, memahami perbezaan antara *self-healing* yang berorientasikan humanistik dengan *tazkiyah al-nafs* yang berteraskan tauhid amat penting bagi mengelakkan kekeliruan epistemologi dan konsep sinkretisme dalam kajian psikospiritual Islam.

KONSEP SELF-HEALING DARI SUDUT PSIKOLOGI KONTEMPORARI

Konsep *self-healing* mempunyai hubungan rapat dengan dua cabang utama psikologi, iaitu psikologi humanistik dan psikologi kognitif. Dalam psikologi humanistik yang muncul sekitar tahun 1940-an sebagai reaksi terhadap aliran psikoanalisis dan behaviorisme, manusia dilihat memiliki potensi dalaman yang luas untuk berkembang, memperbaiki diri dan mencapai kesejahteraan psikologi (Maulana et al., 2024). Abraham Maslow dan Carl Rogers sebagai tokoh utama aliran ini menekankan bahawa manusia memiliki kesedaran diri (*self-awareness*), kebebasan memilih (*free will*), serta dorongan semula jadi ke arah aktualisasi diri (*self-actualization*). Proses pembelajaran dan penyembuhan menurut aliran ini bertujuan memanusiakan individu dengan membantu mereka mengenal dan mengembangkan potensi, keunikan serta pengalaman subjektif masing-masing. Prinsip ini selaras dengan asas *self-healing* yang berteraskan kesedaran diri, penerimaan diri (*self-acceptance*), dan usaha memperbaiki diri secara berterusan (Mavatih, 2021).

Sementara itu, psikologi kognitif pula menekankan aspek pemikiran dan proses mental manusia dalam memahami dan mengawal tingkah laku. Aliran ini menjelaskan bagaimana manusia memperoleh, memproses, menyimpan serta menggunakan maklumat bagi mengarahkan tindakannya (Maulana et al., 2024). Ia memberi tumpuan kepada aspek seperti persepsi, ingatan, pemikiran, bahasa, penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan. Pendekatan kognitif melihat manusia sebagai makhluk rasional yang bertindak berdasarkan tafsiran terhadap dunia sekelilingnya. Justeru, gabungan antara perspektif humanistik dan kognitif memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap konsep *self-healing* iaitu proses yang melibatkan kesedaran, pemikiran rasional, dan refleksi diri secara aktif serta berterusan.

Dalam konteks ini, *self-healing* bukan sekadar teori psikologi, tetapi juga satu bentuk latihan psikospiritual yang menuntut kesedaran mendalam terhadap diri dan pengalaman hidup. Dalam buku *Healing the Invisible Wound* karya Ahmad Rostam Md Zin, Alizi Alias, dan Rozanizam Zakaria (2023) luka emosi yang tidak kelihatan memerlukan masa, kesabaran, dan rawatan berulang sebelum sembuh sepenuhnya. Proses ini diumpamakan seperti luka fizikal yang perlu dibalut, dibersihkan, dan disapu ubat berkali-kali sehingga benar-benar pulih. Penulis buku ini memperkenalkan tiga teknik utama *self-healing* yang diaplikasikan dalam konteks psikologi moden, iaitu T.H.I.N.K, PL-EASE, dan A-B-C Emotional Regulation.

1. Teknik T.H.I.N.K — Mengubah Fikiran Negatif kepada Positif

Teknik ini menekankan proses penstrukturan semula kognitif bagi menggantikan pemikiran negatif dengan yang lebih positif dan realistik. *Positive thinking* menurut psikologi saintifik bukan bermaksud memaksa diri untuk berfikir positif, tetapi melibatkan latihan mental yang konsisten sejak awal bagi membentuk gaya berfikir yang seimbang. Komponen T.H.I.N.K terdiri daripada:

Jadual 1: 5 tip untuk menukar fikiran negatif kepada fikiran positif

Kategori	Penerangan
T : Transform	Menukar pemikiran negatif kepada positif secara autentik dan tulen (bukan secara memaksa)
H : Highlight	Mengutamakan aspek positif daripada situasi
I : Interrupt	Menghalang pemikiran negatif dengan teknik relaksasi/distraction (contohnya jogging, makan, minum, berbaring atau tidur)
N : Note	Ambil maklum tentang keperluan pemikiran positif. Contoh: “aku perlu susun semula cara berfikir dan bersangka baik terhadap Allah, diri dan orang lain”
K : Know	Ketahui cara-cara memecahkan permasalahan agar menjadi kecil. Selalunya kita berfikir negatif kerana pelbagai perkara berkecamuk dan berkait-kait (20-30 perkara) sehingga kita tidak menemui punca masalah yang sebenarnya. Kemudian, emosi akan terganggu dan pemikiran menjadi negatif. Apabila kita Berjaya memecahkan masalah kepada A, B, C kita akan mampu melihat masalah sebenar dan dapat menyelesaikan satu per satu.

2. Teknik PL-EASE — Merawat Keresahan dan Ketegangan Diri

Teknik ini menekankan keseimbangan antara kesihatan fizikal, emosi dan gaya hidup. Ia digunakan bagi menangani simptom keresahan (*anxiety disorder*) melalui enam langkah utama:

Jadual 2: Amalan Gaya Hidup Sihat untuk Kesejahteraan Fizikal dan Mental (PL-EASE)

Kategori	Penerangan
PL: Physical Health (Kesihatan fizikal)	Kesihatan fizikal sangat penting, jika kita mengalami masalah kesihatan. Oleh itu, pastikan ia dirawat dengan baik. Penyakit seperti darah tinggi dan kencing manis meningkatkan risiko untuk dapat serangan anxiety. Ini menunjukkan kesihatan fizikal dan kesihatan mental saling berkait.
E: Eats Well (Makanan seimbang)	Makan dengan cara baik mengikut jadual, berdasarkan formula dari Kementerian Kesihatan Malaysia : suku, suku, separuh. Suku – karbohidrat Suku – protein Separuh – buah dan sayuran

A: Avoid Drugs and Alcohol (Elakkan Dadah dan Alkohol)	Makanan segera menyebabkan badan kita tidak mendapat zat nutrisi yang baik, seterusnya membawa kepada lemah badan dan tidak bertenaga. Makanan yang terlalu tinggi atau rendah kandungan gula boleh menyebabkan kita menjadi cepat cemas.
S: Sleep Well (Tidur yang Sempurna)	Elakkan daripada mengambil apa sahaja bahan yang boleh mendatangkan kemudaratan pada diri. Apatah lagi bahan-bahan terlarang setiap alkohol, dadah dan rokok. Rokok mengandungi bahan yang dipanggil Nikotin. Ia akan membuat kita ketagihan untuk merokok apabila berada dalam keadaan tekanan dan kemurungan.
E: Exercise (Bersenam)	Mengamalkan kitaran tidur yang baik (<i>sleep hygiene</i>); menjaga jadual dan kitaran tidur yang baik akan mempengaruhi hormon serta mampu memberi kesan kepada emosi kita. Hanya sedikit sahaja rakyat Malaysia yang bersenam dan ini merupakan antara punca mengapa masih ramai yang mengalami masalah kesihatan mental. Apabila tidak melakukan apa-apa aktiviti fizikal, tubuh kita akan cenderung untuk tidak sihat. Ini membuatkan kita lebih mudah terdedah dengan masalah kesihatan mental dan lain-lain. Apabila bergerak aktif, badan akan merembeskan hormon endorfina. Ia juga dipanggil sebagai hormon bahagia kerana akan mewujudkan perasaan positif dan bahagia. Oleh itu, amalkan bersenam secara berkala supaya hormon tersebut dapat dirembeskan. Apa sahaja jenis senaman boleh dilakukan sama ada ringan atau berat dan ia bergantung kepada minat individu.

Pendekatan PL-EASE menggabungkan aspek biologi, psikologi dan gaya hidup bagi menghasilkan kesejahteraan menyeluruh yang berpanjangan.

3. Teknik A-B-C — Pengurusan Emosi Secara Sedar

Teknik ini menumpukan kepada pembangunan kesedaran emosi dan kecekapan sendiri dalam mengurus tekanan hidup. Ia terdiri daripada tiga elemen utama:

- **A (Accumulate Positivity):** Mengumpul pengalaman dan kenangan positif sebagai tenaga emosi yang membantu menghadapi gangguan jiwa.
- **B (Behaviour Mastery):** Membangun kemahiran diri bagi menambah keyakinan dan rasa berdaya upaya (*self-efficacy*).
- **C (Coping Ahead):** Melakukan refleksi dan muhasabah terhadap pengalaman lampau sebagai panduan menghadapi cabaran masa depan.

Menurut teori *Dialectical Behavior Therapy (DBT)*, proses mengumpul pengalaman positif ini membentuk “tangki emosi” yang berfungsi menstabilkan individu apabila berdepan tekanan atau kesedihan. Tiga teknik di atas ini berpaksikan teori *self-driven* oleh Carl Rogers (Abdul Jalil et al., 2017) yang menegaskan bahawa pemulihan dan pembangunan diri bergantung sepenuhnya kepada motivasi serta kesedaran sendiri individu. Rogers mendefinisikan konsep sendiri sebagai:

“An organized, fluid, but consistent conceptual pattern of perceptions of characteristics and relationships of the ‘I’ or the ‘me’, together with values attached to these concepts.”

Pandangan ini menggambarkan manusia sebagai entiti yang memiliki keupayaan semula jadi untuk menyusun semula pengalaman dan mengawal emosi melalui kekuatan psikologi dalaman.

Bahadin (2018) menegaskan bahawa psikologi sendiri berfungsi sebagai ilmu yang berusaha memahami, meramal dan mempengaruhi tingkah laku manusia secara saintifik bagi membantu individu menyelesaikan masalah kehidupan. Namun, konsep ini berbeza dengan pandangan Islam yang menolak kebergantungan mutlak kepada kekuatan manusia semata-mata. Dalam kerangka Islam, setiap proses penyembuhan diri harus berpaksikan kesedaran tauhid bahawa Allah SWT ialah sumber sebenar ketenangan dan kesejahteraan jiwa. Oleh itu, integrasi antara usaha sendiri dan pergantungan kepada Tuhan melahirkan pendekatan *self-healing* yang lebih holistik menyatukan dimensi psikologi, spiritual dan etika dalam membentuk kesejahteraan manusia sejati.

KONSEP TAZKIYAH AL-NAFS MENURUT AL-IMAM AL-GHAZALI

Al-Imam al-Ghazali menekankan bahawa hati merupakan teras utama dalam kehidupan manusia, kerana melaluinyalah martabat insan diangkat di dunia dan di akhirat. Hati berfungsi mengesan hakikat-hakikat yang abstrak dan subjektif, dan menjadi alat untuk mencapai *ma'rifah* kepada Allah SWT. Justeru, manusia menurut al-Ghazali menyediakan dirinya untuk mengenal Tuhan melalui hati. Hal ini selari dengan penegasan Sarmani & Ninggal (2008) tentang kepentingan memahami persoalan hati sebagai asas untuk manusia mengenal diri dan Penciptanya. Pepatah Arab turut menyatakan: “Apa yang lahir dari bibir akan sampai ke telinga, tetapi apa yang lahir dari hati akan sampai ke hati,” menggambarkan kedudukan hati sebagai pusat keikhlasan dan hakikat diri. Dalam Islam, kesahan amal ibadah bukan hanya bergantung pada bentuk zahir seperti solat, sedekah, puasa, zakat dan haji, tetapi juga bergantung pada niat yang tersimpan dalam hati. Ini membuktikan bahawa sifat dan nilai insan tidak boleh diukur pada lahiriah semata-mata, sebaliknya perlu dilihat dari dimensi spiritual. Ia selaras dengan fitrah manusia yang terbina daripada roh dan jasad; apabila seseorang mengenal hakikat dirinya, maka terbukalah jalan untuk mengenal Allah SWT.

Ungkapan al-Ghazali bahawa perbahasan tentang hati dan sifat-sifatnya merupakan “pokok agama” dan “sendi jalan orang-orang yang menuju kepada Allah” menzahirkan bahawa hati ialah pusat tumpuan tazkiyah. Dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (al-Ghazali, 2004), beliau menghuraikan secara terperinci bahawa aspek dalaman manusia meliputi jiwa, roh dan akal mempengaruhi sifat dan tingkah laku luaran. Nor Ezdianie & Mohd Tajudin (2019) merumuskan bahawa pencapaian martabat *insān kāmil* menurut al-Ghazali terhasil melalui kesepaduan empat unsur utama: *qalb*, *rūḥ*, *nafs* dan *'aql* dalam diri manusia. Hasan (2017) menegaskan bahawa keempat-empat unsur ini berinteraksi secara dinamik, bukan statik. Dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, istilah hati (*al-qalb*), roh (*al-rūḥ*), nafsu (*al-nafs*) dan akal (*al-'aql*) masing-masing mempunyai dua dimensi, iaitu zahir (fizikal) dan batin (rohani). Hakikat insan yang sebenar terletak pada dimensi rohaninya yang menjadi alat *ma'rifah* kepada Allah SWT.

a) Peranan hati (*al-Qalb*)

Hati mempunyai dua makna: pertama, hati jasmani iaitu segumpal daging di dalam dada yang mengandungi darah; kedua, hati rohani (*laṭīfah rabbāniyyah rūḥāniyyah*) yang menjadi pusat kesedaran rohani. Hati rohani inilah hakikat manusia yang sebenar, yang memancar melalui wajah, tingkah laku dan interaksi sosial (Sarmani & Ninggal, 2008). Hati yang hidup dan bersih menjadi asas kepada pembentukan akhlak mahmudah dan kesedaran diri yang seimbang.

b) Dimensi roh (*al-Rūḥ*)

Roh juga memiliki dua pengertian: sebagai jisim halus yang menggerakkan jasad, dan sebagai *al-laṭīfah al-ālimah* yang melampaui batas akal dalam memahami hakikat yang lebih tinggi. Roh menghubungkan manusia dengan alam ghaib dan menjadi medium untuk mengenal Allah SWT secara batin.

c) Nafsu dan tahap-tahapnya (*al-Nafs*)

Nafsu merujuk kepada dorongan marah dan syahwat. Dalam tasawuf, para sufi digalakkan untuk memerangi hawa nafsu melalui *mujāhadah al-nafs*. Al-Qur'an menggambarkan beberapa darjat nafsu:

al-nafs al-muṭma'innah yang tenang di bawah perintah Allah (al-Fajr: 27–30), *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* yang cenderung kepada dosa, dan *al-nafs al-lawwāmah* yang mencela diri ketika tergelincir. Nafsu yang dikawal dan dibimbing menjadi asas pembentukan jiwa yang bersih, stabil dan mantap.

d) Peranan akal (*al-'Aql*)

Akal ditakrifkan sebagai pengetahuan dan kesedaran tentang hakikat sesuatu perkara yang tersimpan dalam *qalb*. Akal merupakan *al-laṭīfah* yang membolehkan manusia membezakan antara baik dan buruk, menilai tindakan serta memahami hukum Allah SWT (Abdul Ghani & Abu Mansor, 2017). Hati jasmani berfungsi sebagai pusat pentadbiran bagi *al-laṭīfah al-'ālimah* yang menggerakkan jasad, menunjukkan interaksi rapat antara dimensi fizikal dan spiritual.

Daripada himpunan definisi ini, jelas bahawa al-Ghazali amat menitikberatkan peranan hati sebagai pusat pembinaan jiwa. Walaupun aspek fizikal dan spiritual saling berkait, fokus utama tazkiyah ialah pembangunan rohani. Kajian-kajian kontemporari turut menunjukkan bahawa amalan kerohanian meneguhkan jiwa, dan keserasian antara fungsi mental serta spiritual dapat dilihat melalui kesejahteraan emosi dan sosial (Hasan, 2017; Sarmani & Ninggal, 2008). Berdasarkan kerangka ini, para pengkaji merumuskan beberapa kaedah *tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali yang berperanan dalam pemulihan rohani. Beliau menggabungkan pelbagai bentuk latihan spiritual berasaskan keseimbangan rohani untuk membentuk jiwa yang cekal. Asas kepada pendekatan tersebut ialah dua prinsip utama: *mujāhadah al-nafs* dan *riyāḍah al-nafs* (Hasan, 2017).

1. Mujāhadah al-Nafs

Mujāhadah berasal daripada kata kerja *jāhada* yang berkait dengan konsep *jihad*, iaitu bersungguh-sungguh sehingga mencapai matlamat. *Mujāhadah al-nafs* ialah usaha bersungguh-sungguh melawan hawa nafsu, khususnya sifat dan perlakuan buruk yang didorong oleh nafsu ammarah. Individu yang benar-benar bermujahadah layak dianugerahkan *ma'rifah* yang lebih hakiki tentang Allah dan kebesaran-Nya. Firman Allah SWT:

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾

Maksudnya: Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keredaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami; dan sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat baik. (al-'Ankabūt: 69)

Al-Ghazali sebagaimana dinukilkan oleh Sarmani & Ninggal (2008) menjelaskan bahawa Allah menggantungkan hidayah pada perbuatan jihad. Mereka yang paling besar mujahadahnya adalah yang paling banyak mendapat hidayah. Jihad yang paling utama ialah jihad melawan nafsu, syahwat, godaan syaitan dan tarikan duniawi. Sesiapa yang bersungguh-sungguh dalam jihad ini akan ditunjukkan jalan keredaan Allah yang menghantarnya ke syurga, manakala mereka yang meninggalkan jihad akan terhalang daripada hidayah.

2. Riyāḍah al-Nafs

Riyāḍah al-nafs ialah latihan jiwa secara beransur-ansur ke arah kebaikan sehingga perkara yang pada awalnya berat menjadi mudah dilakukan. Mat Akhir & Hanin Hamjah (2007) menghuraikan definisi riyāḍah seperti berikut:

الرِّيَاضَةُ هُوَ تَمْرِيبُ النَّفْسِ عَلَى الْخَيْرِ وَنَقْلُهَا مِنَ الْخَفِيفِ إِلَى الثَّقِيلِ بِاللُّطْفِ وَالتَّدرِجِ إِلَى أَنْ يَرْتَقِيَ إِلَى حَالَةٍ يَصِيرُ مَا كَانَ عَنْدَهُ مِنَ الْأَحْوَالِ وَالْأَعْمَالِ شَأْنًا سَهْلًا هَيَّئًا

Maksudnya: al-Riyāḍah ialah latihan jiwa ke arah kebaikan dengan memindahkannya daripada perkara yang ringan kepada yang berat secara lembut dan bertahap, sehingga sampai ke satu keadaan di mana perkara yang pada awalnya dirasakan sukar menjadi mudah lagi ringan.

Al-Ghazali menjelaskan bahawa latihan ini memang sukar pada peringkat awal, namun memberi kesan besar kepada pembentukan jiwa. Seseorang akan semakin membenci sifat tercela dan bersungguh-sungguh mempraktikkan sifat terpuji sehingga ia menjadi tabiat yang kekal. Beliau juga melihat *riyāḍah al-nafs* sebagai proses membersihkan jiwa daripada akhlak buruk sambil

menghiasinya dengan akhlak mulia. Mat Akhir & Hanin Hamjah (2007) mengaitkan proses ini dengan konsep *al-tahallī*, iaitu menghiasi batin dengan sifat-sifat terpuji untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Seterusnya, al-Ghazali membahagikan proses *riyāḍah al-nafs* kepada tiga peringkat utama: memantapkan keimanan, mempertingkatkan ibadah, dan mengaplikasikan sifat-sifat mahmudah dalam jiwa (Noordin & Ab. Rahman, 2017).

a) Memantapkan keimanan

Keimanan merupakan asas kehidupan manusia. Individu yang memiliki aqidah yang kukuh memahami tujuan hidupnya, lalu tidak berasa terasing dalam kewujudan di dunia. Hal ini selaras dengan firman Allah SWT:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Maksudnya: (Iaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (al-Ra'd: 28)

Menurut Abdul Ghani & Abu Mansor (2017), al-Ghazali menekankan kepentingan memahami dan meyakini makna syahadah bahawa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad ialah Rasul-Nya. Keyakinan ini melindungi seseorang daripada pengaruh ajaran sesat dan bid'ah, serta mengandungi keimanan terhadap zat, sifat dan perbuatan Allah SWT, kebenaran Rasul SAW serta perkara-perkara *sam'iyāt* seperti kehidupan selepas mati, alam kubur, timbangan amal, titian, syurga dan neraka. Keimanan mendalam terhadap hakikat ini menumbuhkan ketaatan dalam hati dan memotivasikan seseorang untuk beribadah dengan penuh pengharapan dan takut kepada pembalasan Allah SWT (al-Ghazali, 2004).

b) Mempertingkatkan ibadah

Dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, *Minhāj al-Ābidīn* dan *Ayyuhā al-Walad*, al-Ghazali menekankan ibadah sebagai jalan utama penyucian jiwa. Ibadah dimulakan dengan kebersihan zahir melalui penggunaan air, tetapi matlamat akhirnya ialah penyucian batin dan rahsia hati (*al-sarā'ir*). Solat merupakan asas terpenting dalam pembentukan kerohanian kerana ia menguatkan keyakinan dan mendekatkan hamba kepada Allah SWT. Setiap komponen solat meliputi azan, takbir, rukuk, sujud, tasyahhud, solat fardu dan sunat, serta solat berjemaah – mempunyai rahsia tersendiri dalam pembersihan jiwa. Namun, kesan ini hanya tercapai apabila solat dilakukan dengan khusyuk, ikhlas, kehadiran hati dan kefahaman terhadap bacaan. Abdul Ghani & Abu Mansor (2017), menjelaskan bahawa khusyuk lahir daripada iman, pengagungan kepada Allah, rasa takut dan harap, kesedaran terhadap kelemahan diri serta keinsafan bahawa Allah mengetahui segala rahsia hati. Inilah solat yang disebut al-Qur'an sebagai pencegah daripada perbuatan keji dan mungkar.

Puasa pula berperanan sebagai benteng daripada hawa nafsu, menguatkan kerohanian dan menenteramkan jiwa. Al-Ghazali (2004) membahagikan puasa kepada tiga peringkat: puasa umum (menahan perut dan kemaluan), puasa khusus (menahan anggota daripada dosa), dan puasa *khusus al-khusus* (membersihkan hati daripada cita-cita duniawi dan memusatkan amal kepada Allah SWT). Tujuan tertinggi puasa ialah melemahkan hawa nafsu sehingga jiwa mencapai takwa.

Tilawah al-Qur'an menurut al-Ghazali memerlukan penghayatan sepuluh ciri batin, antaranya memahami keagungan kalam Allah, menghadirkan hati, bertadabbur, mengelakkan penghalang kefahaman, mengkhususkan ayat kepada diri dan membiarkan ayat memberi kesan pada hati. Abdul Ghani & Abu Mansor (2017) menyatakan bahawa pembaca yang benar-benar menghayati al-Qur'an akan berdoa dan mengharap ketika membaca ayat rahmat, serta merasa takut dan memohon keampunan ketika membaca ayat ancaman, seolah-olah ayat tersebut ditujukan terus kepadanya. Dalam *al-Ihyā'*, al-Ghazali turut menekankan kepentingan zikir, doa, wirid dan *qiyām al-layl* sebagai kesinambungan amalan hati selepas al-Qur'an (Abdul Ghani & Abu Mansor, 2017). Amalan-amalan ini menghidupkan *ḥablun min Allāh*, menjadikan manusia sentiasa dalam jagaan dan hidayah Allah SWT, lalu mempengaruhi tabiat dan akhlak zahir.

c) Mengaplikasikan sifat-sifat mahmudah dalam jiwa

Menurut al-Ghazali (2004), akhlak ialah keadaan yang mengakar dalam jiwa (*ḥālāh nafsīyyah*) dan menghasilkan perbuatan dengan mudah tanpa perlu berfikir panjang. Akhlak yang lurus lahir daripada jiwa rohani yang sihat, manakala penyimpangan akhlak merupakan kesan penyakit hati. Oleh kerana setiap manusia mempunyai penyakit hati, al-Ghazali menegaskan bahawa rawatan perlu disegerakan agar tidak membarah dan berlapis-lapis. Beliau menjelaskan bahawa pembentukan akhlak yang baik bergantung kepada kawalan empat kekuatan utama: kekuatan ilmu, marah, nafsu syahwat dan keadilan. Kekuatan ilmu melahirkan *hikmah*, iaitu kemampuan membezakan yang benar dan batil. Kekuatan marah yang ditundukkan oleh akal dan agama melahirkan sifat *syajā'ah* (berani pada tempatnya), manakala nafsu syahwat yang dikawal melahirkan *'iffah* (menjaga kehormatan). Kekuatan keadilan pula menyeimbangkan marah dan syahwat di bawah bimbingan hikmah (al-Ghazali, 2004). Berdasarkan ini, beliau menyatakan bahawa *hikmah*, *syajā'ah*, *'iffah* dan *'adl* merupakan induk segala akhlak terpuji.

Proses pembaikan akhlak berkaitan rapat dengan rawatan jiwa, iaitu menghapuskan sifat keji sambil menghiasi jiwa dengan sifat mulia. Al-Ghazali (2004) menegaskan bahawa kesihatan jiwa dicapai melalui latihan berterusan. *Riyāḍah al-nafs* ialah proses melatih jiwa secara bertahap sehingga kebajikan menjadi tabiat semula jadi. Konsep ini hampir dengan *al-taḥallī*, iaitu menghiasi jiwa dengan sifat mahmudah sehingga seseorang itu mencintai perbuatan baik dan berasa terseksa apabila melakukan keburukan. Apabila sifat mulia menjadi kebiasaan, amalan akhlak terpuji akan menjadi mudah dan ringan untuk diamalkan.

Berdasarkan keseluruhan perbincangan, konsep *tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali bermula dengan pengukuhan amalan kerohanian seperti solat, puasa, tilawah al-Qur'an, zikir, wirid dan *qiyām al-layl* sebagai medium penyucian hati. Hati yang bersih akan melahirkan jiwa yang kuat, dan jiwa yang kuat memampukan seseorang menghadapi beban hidup dengan tenang. Dalam pendekatan ini, manusia dibina dari aspek batin sehingga wujud keyakinan yang tinggi kepada Allah SWT sebagai Pengatur kehidupan. Apabila keresahan dan kesusahan diserahkan kepada-Nya, manusia memperoleh ketenangan melalui kekuatan hati yang yakin kepada Pencipta.

PERBANDINGAN ANTARA SELF-HEALING DENGAN TAZKIYAH AL-NAFS

Dapatan kajian menunjukkan bahawa kedua-dua pendekatan, iaitu *self-healing* dalam psikologi moden dan *tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali, sama-sama menekankan kepentingan kesejahteraan dalaman serta usaha memperbaiki keadaan jiwa. Namun demikian, kedua-duanya berbeza secara mendasar dari segi falsafah, matlamat dan sumber penyembuhan. Perbezaan ini menggambarkan pertembungan dua epistemologi yang berlainan: psikologi Barat yang bersifat antroposentrik, dan pendekatan al-Ghazali yang bersifat teosentrik. Jika psikologi moden menempatkan manusia sebagai subjek autonomi yang menjadi pusat rujukan pemulihan, al-Ghazali pula menegaskan bahawa pemulihan jiwa hakikatnya bermula daripada hubungan seorang hamba dengan Khāliq sebagai sumber hidayah, ketenangan dan penyembuhan sejati. Perbezaan ini dapat dilihat dalam jadual berikut:

Jadual 3: Perbezaan epistemologi antara *self-healing* dan *tazkiyah al-nafs*

Aspek	Psikologi Moden (<i>self-healing</i>)	Al-Ghazali (<i>Tazkiyah al-Nafs</i>)
Falsafah/ <i>Worldview</i>	Antroposentrik – manusia sebagai agen autonomi (Maslow, Rogers)	Teosentrik – manusia bergantung kepada Allah (al-Ghazali, Syed Mohsin, et al., 2022)
Matlamat	Kesejahteraan psikologi, pengurusan emosi, pemulihan trauma	Qurbah ilallah, penyucian hati, kesejahteraan rohani

Sumber penyembuhan	Kekuatan dalaman, latihan mental, teknik regulasi emosi, sokongan sosial (Md Zin, et al., 2023)	Hidayah dan pertolongan Allah, amalan ibadah, mujahadah, riyadah, muhasabah (Syed Mohsin, et al., 2022)
Teknik/ Amalan	PL-EASE, ABC, journaling, mind-body practice, self-care (Md Zin et al., 2023)	Solat, zikir, tadabbur, muhasabah, taubat, qiyam al-lail (Syed Mohsin, et al., 2022; Sarmani & Ninggal, 2008)

Jadual di atas menjelaskan perbezaan mendasar antara epistemologi *self-healing* dalam psikologi moden dan *tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali. Walaupun kedua-dua pendekatan sama-sama menekankan kesejahteraan dalaman dan pemulihan jiwa, asas falsafah serta sumber penyembuhan yang menjadi tunjangnya berbeza secara jelas. Psikologi moden berorientasikan pendekatan kognitif-emosi yang menumpukan kepada autonomi sendiri dan keupayaan manusia mengurus tekanan hidup melalui kekuatan dalaman. Sebaliknya, *tazkiyah al-nafs* menumpukan kepada pembangunan rohani yang berasaskan adab *rubūbiyyah* (pengakuan terhadap keagungan Allah sebagai Tuhan) dan *‘ubūdiyyah* (penyerahan diri sepenuhnya sebagai hamba), bagi mencapai ketenangan dan kesejahteraan hakiki melalui hubungan dengan Allah SWT.

Pendekatan ini menunjukkan bahawa setiap teknik atau amalan, sama ada daripada perspektif psikologi moden mahupun perspektif Islam, memiliki fungsi pemulihan yang tersendiri. Psikologi moden menumpukan perhatian kepada pengurusan emosi dan pemulihan mental melalui pendekatan kognitif dan tingkah laku, manakala *tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali menitikberatkan penyucian hati serta pengukuhan hubungan hamba dengan Allah SWT sebagai sumber ketenangan dan kesejahteraan rohani. Oleh itu, perbandingan ini memperjelas titik persamaan dan perbezaan asas antara kedua-dua pendekatan, sekali gus menegaskan bahawa integrasi antara *self-healing* dan *tazkiyah al-nafs* dapat melahirkan suatu pendekatan holistik yang memperkukuh kesejahteraan jiwa secara seimbang dari dimensi psikologi dan spiritual.

Dari segi teknik, dapatan kajian menunjukkan bahawa proses pemulihan jiwa dalam kedua-dua pendekatan menuntut latihan berterusan yang dilaksanakan secara konsisten dalam kehidupan seharian. Dalam psikologi moden, latihan kesabaran, refleksi diri dan pengurusan emosi dikenal pasti sebagai komponen utama *self-healing* yang membantu individu mengawal tekanan serta membentuk daya tahan psikologi (Md Zin, et al., 2023). Sebaliknya, al-Ghazali menekankan amalan kerohanian yang berterusan seperti solat, zikir, tadabbur, muḥāsabah, taubat dan *qiyām al-layl* sebagai mekanisme penyucian hati dan pembangunan rohani (Syed Mohsin, et al., 2022; Sarmani & Ninggal, 2008). Kedua-dua pendekatan ini menunjukkan bahawa kesejahteraan jiwa memerlukan disiplin latihan berterusan yang menggabungkan aspek kognitif, emosi dan spiritual sebagai asas pemulihan yang menyeluruh.

Selain itu, aspek *self-care* dalam psikologi moden seperti pengambilan makanan seimbang, tidur mencukupi, aktiviti fizikal dan penghindaran bahan berbahaya turut selari dengan prinsip *riyāḍah al-nafs* yang digariskan oleh al-Ghazali, iaitu menjaga kesihatan fizikal sebagai asas kekuatan rohani. Kedua-dua pendekatan ini mengiktiraf hubungan erat antara kesejahteraan fizikal, mental dan spiritual dalam membentuk daya tahan dalaman individu. Tambahan pula, kesedaran terhadap emosi sendiri merupakan elemen penting dalam kedua-dua sistem: psikologi moden menekankan penerimaan dan regulasi emosi sebagai langkah pengurusan trauma (Md Zin, 2023), manakala al-Ghazali menekankan penyucian hati sebagai jalan menuju *ma‘rifah* dan kesejahteraan rohani (Sarmani & Ninggal, 2008).

Perbandingan ini memperlihatkan bahawa walaupun terdapat titik persamaan dari segi fokus terhadap pengurusan dalaman, kedua-dua pendekatan berbeza dari segi falsafah, matlamat, sumber penyembuhan dan teknik pelaksanaannya. *Self-healing* dalam psikologi moden berorientasikan autonomi sendiri serta teknik kognitif-emosi bagi menangani trauma dan tekanan hidup, manakala

tazkiyah al-nafs menurut al-Ghazali menekankan pengabdian diri kepada Allah SWT sebagai sumber ketenangan hakiki. Integrasi antara kedua-dua perspektif ini mampu melahirkan pendekatan holistik yang menggabungkan kekuatan usaha sendiri dengan kesedaran ketuhanan, sekali gus memperkukuh kesejahteraan jiwa manusia secara menyeluruh. Unsur seperti kesedaran diri (*self-awareness*), pengurusan emosi (*emotional regulation*), dan refleksi sendiri (*self-reflection*) dalam psikologi moden boleh digunakan sebagai alat, tetapi perlu diselarikan dari segi niat dan tujuan dengan psikologi Islam. Dalam Islam, refleksi sendiri bukan sekadar analisis diri, tetapi penilaian untuk memperbaiki hubungan dengan Allah. Manakala, pengurusan emosi bukan sekadar kawalan psikologi, tetapi penyucian hati daripada ghadhab, hasad, riya', dan takabbur. Dengan kata lain, psikologi memberi teknik, tetapi al-Ghazali memberi makna dan tujuan.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, kajian ini menegaskan bahawa konsep *self-healing* dalam psikologi moden dan *tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali mempunyai matlamat yang sama, iaitu untuk mencapai kesejahteraan dalaman dan kestabilan jiwa, namun berbeza dari segi asas epistemologi, falsafah dan sumber penyembuhan. Psikologi moden berasaskan pandangan antroposentrik yang menekankan kekuatan sendiri, latihan kognitif serta kawalan emosi sebagai jalan pemulihan diri, sedangkan pendekatan al-Ghazali bersifat teosentrik yang berasaskan kebergantungan mutlak kepada Allah SWT melalui amalan rohani, penyucian hati dan pengukuhan hubungan dengan Pencipta. Pendekatan al-Ghazali menerusi *tazkiyah al-nafs* menawarkan dimensi yang lebih menyeluruh kerana menggabungkan aspek intelektual, emosi dan spiritual secara seimbang, menjadikannya kerangka yang relevan dalam menangani isu psikospiritual manusia kontemporari. Integrasi kedua-dua pendekatan iaitu psikologi moden dan kerohanian Islam diyakini mampu melahirkan model kesejahteraan jiwa yang lebih holistik, berpaksikan usaha sendiri namun tetap tertambat pada kesedaran ketuhanan.

Dari sudut limitasi, kajian ini bersifat konseptual dan tidak melibatkan pengujian empirikal terhadap keberkesanan amalan *tazkiyah al-nafs* berbanding teknik *self-healing* psikologi moden. Perbincangan juga terhad kepada karya al-Ghazali tanpa meneliti secara mendalam pandangan tokoh sufi lain seperti al-Rāghib al-Isfahānī atau Ibn Qayyim al-Jawziyyah yang turut memperkaya wacana penyucian jiwa. Oleh itu, disarankan agar kajian lanjutan dilakukan secara empirikal melalui pendekatan kualitatif atau kuantitatif untuk menilai kesan amalan *tazkiyah al-nafs* terhadap kesejahteraan psikologi dalam konteks masyarakat moden. Kajian masa depan juga boleh meneliti kemungkinan pembentukan model integratif *Islamic Self-Healing Framework* berasaskan prinsip *tazkiyah al-nafs* dan elemen psikologi positif bagi memperkukuh aplikasi pendidikan, kaunseling dan intervensi kesihatan mental dalam perspektif Islam.

PERNYATAAN ETIKA

Kajian ini dijalankan sepenuhnya berasaskan analisis konseptual dan sorotan literatur tanpa melibatkan sebarang informan atau subjek manusia. Oleh itu, tidak terdapat implikasi etika berkaitan persetujuan termaklum, penyertaan responden, atau pendedahan data peribadi.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan tiada konflik kepentingan.

SUMBANGAN PENULIS

Ainul Syakirah bertanggungjawab merangka idea asal kajian, mereka bentuk metodologi, menjalankan pengumpulan dan analisis data, serta menyediakan draf awal penulisan artikel. Abdulrahman pula menyemak semula keseluruhan artikel, memberikan input kritikal terhadap

analisis dan perbincangan. Mereka telah menyemak dan meluluskan versi akhir artikel untuk penerbitan.

RUJUKAN

- Abdul Ghani, Z., & Abu Mansor, N. S. (2017). Penghayatan agama sebagai asas pembangunan pelajar: Analisis terhadap beberapa pandangan al-Imam al-Ghazali. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pembangunan Pelajar 2017*. Johor Bahru: Universiti Teknologi Malaysia. <https://seminar.utmspace.edu.my/nasdec2008/>
- Abdul Jalil, S. J., A. J., Yusmini, M. Y., & Rozni, I. (2017). Pembinaan konsep sendiri dari perspektif Barat dan Islam. *Jurnal Usuluddin*, 45(1), 1–26. Kuala Lumpur: Universiti Malaya. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol45no1.1>
- Al-Ghazali, A. H. M. b. M. (2004). *Ihya' Ulum al-Din*. Kaherah: Dar al-Afaq al-'Arabiyah.
- Al-Qur'an al-Karim.
- Bahadin, S. A., Kamsani, S. R., Shaari, A., Orcullo, D. J. C., Saad, Z. M., Ishak, N. A., Musa, M. M., Ibrahim, N. (2022). *Pengantar Psikologi*. Kedah: UUM Press.
- Diana, R. (2020). *Self-healing is knowing your own self*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hasan, A. P. (2017). Terapan konsep kesehatan jiwa Imam Al-Ghazali dalam bimbingan dan konseling Islam. *Jurnal Elektronik Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v2i1.3016>
- Kemurungan remaja dan kaedah menanganinya menurut perspektif Islam. *Journal*
- Latifi, Z., Soltani, M., & Mousavi, S. (2020). Evaluation of the effectiveness of self-healing training on self-compassion, body image concern, and recovery process in patients with skin cancer. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40, 101180. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101180>
- Mat Akhir, N. S., & Hanin Hamjah, S. (2007). Riyadah al-nafs menurut al-Ghazali dan aplikasinya dalam kaunseling di PK MAINS. *Jurnal Usuluddin*, 26, 45–62.. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/JUD/article/view/5414>
- Maulana, H. I., Ahmad, H., Hunainah, & Bachtiar, M. (2024). Studi analisis peran psikologi kognitif dan humanistik dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (Jurnal PARIS LANGKIS)*, 5(1), 329–343. <https://doi.org/10.37304/paris.v5i1.17568>
- Mavatih, F. A. (2021). Psikologi humanistik Abraham Maslow. *Jurnal Tana Mana*, 2(2), 87–92. Lampung: STAI Al-Furqan. DOI: <https://doi.org/10.33648/jtm.v2i2.171>
- Md Zin, A. R., Alias, A., & Zakaria, R. (2023). *Healing The Invisible Wound*. Shah Alam: Karya Bestari Sdn. Bhd.
- Mutohharoh, A. (2022). Self-healing: Terapi atau rekreasi? *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>
- National Health and Morbidity Survey (NHMS). (2012, 2017, 2022). *Tinjauan Kesihatan Remaja (Adolescent Health Survey)*. Putrajaya: Ministry of Health Malaysia.
- Noordin N. Z., & Ab. Rahman, Z. (2017). Perbandingan proses tazkiyah al-nafs menurut Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim. *Al-Thurath: Journal of al-Quran and al-Sunnah*, 2(1), 37–46. <http://journalarticle.ukm.my/13562/1/35-53-1-SM.pdf>
- Nor Ezdanie, O., & Mohd Tajudin, N. (2024). Teori Kaunseling Psiko-Spiritual Al-Ghazali: Suatu Pendekatan Alternatif dalam Intervensi Kaunseling. *Global Journal Al-Thaqafah*, 9(2), 69–77. <https://doi.org/10.7187/GJAT122019-7>
- of Islamic Philanthropy & Social Finance*, 5(2), 85–98. <https://doi.org/10.24191/IIPSF/v5n22023.85-98>
- Sarmani, Y., & Ninggal, M. T. (2008). *Teori kaunseling al-Ghazali*. Kuala Lumpur: PTS Islamika.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

- Syed Mohsin, S. B. ., Sa'ari, C. Z., Chik, H. ., & Zainuddin, S. I. . (2022). Peranan Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Evaluation) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress): The Role of Self-Evaluation (Muḥāsabah Al-Nafs) in Spiritual Distress. *Jurnal Usuluddin*, 50(1), 43–68. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol50no1.3>
- Talib, F., Saripudin, A., Hermansyah, C., Appendi, T., Suparman, A., Ruslan, E., & Santana, A. Sunarya (2018). *Self-healing*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Zulkipli, S. N., Suliaman, I., Abidin, M. S. Z., Anas, N., Mohamad, M. A., Che Ahmat, A., & Wan Jamil, W. K. N. (2023). Understanding the rise of teenage depression in Malaysia: Trends, causes, and societal impact. *International Journal of Advanced and Applied Sciences* 11 (3), 265-273. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2024.03.025>

SENARAI PENGARANG

Ainul Syakirah Mohamad Hamidi
Calon Ph.D.

Universiti Sains Islam Malaysia,
71800 Nilai,

Negeri Sembilan, Malaysia.

Email: syakirahainul18@gmail.com [ORCID iD: 0009-0005-2333-4120]

Abdulrahman Alosman (Penulis Penghubung),

Penolong Professor

Department of Arabic Language and Literature, AbdulHamid AbuSulayman Kulliyyah of Islamic
Revealed Knowledge and Human Science,

International Islamic University Malaysia,

53100, Jalan Gombak,

Selangor, Malaysia.

Email: abdulrahman@iium.edu.my [ORCID iD: 0009-0005-2333-4120].