

**[THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-HEALING PRACTICES AND
PERSONALITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN MALAYSIAN AND
INDONESIAN]**

**HUBUNGAN PENGHAYATAN *SELF-HEALING* DENGAN PERSONALITI DALAM
KALANGAN MAHASISWA MALAYSIA DAN INDONESIA**

Siti Aishah Yahya
sitiashah85@ukm.edu.my (Corresponding Author)
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia

Amirah Iryani Hayatuddin
amirahirani71@gmail.com
Program Pengajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia

Wan Nornabilah Wan Mohd Azman
nabilahsugarcane@gmail.com
Program Pengajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia

Salasiah Hanin Hamjah
salhanin@ukm.edu.my
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia

Abstrak

Pengurusan emosi dan stres yang baik amat dititikberatkan dalam kalangan mahasiswa yang berdepan dengan pelbagai tekanan seperti menguruskan masa, menyiapkan tugas serta melibatkan diri dalam program di universiti. Walaupun begitu, segelintir daripada mereka mengambil pendekatan *self-healing* yang salah dalam menguruskan tekanan yang akhirnya menjadikan mereka cenderung untuk berlaku kemurungan dan lebih membimbangkan apabila mereka mula terdetik untuk membunuh diri. Pendekatan *self-healing* menurut Imam Al-Ghazali terdapat tujuh (7) tahap iaitu ilmu, taubat, melawan godaan, menghadapi rintangan, motivasi, menghindari perosak ibadah dan bersyukur. Objektif kajian ini adalah mengkaji hubungan penghayatan *self-healing* dengan personaliti, hubungan penghayatan *self-healing* dengan pendapatan ibu bapa dan tahap penghayatan *self-healing* dengan Institut Pengajian Tinggi (IPT) di Malaysia dan Indonesia. Kaedah kajian adalah secara kuantitatif digunakan dengan kaedah edaran soal selidik terhadap golongan mahasiswa di universiti. Hasil kajian ini mendapat terdapat hubungan yang signifikan di antara penghayatan *self-healing* dengan personaliti, terdapat hubungan di antara penghayatan *self-healing* dengan pendapatan ibu bapa dan terdapat hubungan antara tahap penghayatan *self-healing* dengan Institut Pengajian Tinggi (IPT) di Malaysia dan Indonesia. Impak kajian ini amat penting kepada semua pihak terutamanya ibubapa, guru-guru dan pihak yang bertanggungjawab dalam memberikan didikan dan bimbingan yang terbaik terhadap anak-anak dengan menggunakan pendekatan *self-healing* dalam memperbaiki personaliti anak-anak zaman moden ini.

Kata Kunci: *Self-healing; Personaliti; Mahasiswa*

Abstract

Effective emotional and stress management is highly emphasized among university students who face various pressures, such as managing time, completing assignments and participating in university programmes. However, some students adopt inappropriate self-healing approaches in coping with stress, which ultimately makes them more susceptible to depression, and more concerningly, may even lead them to contemplate suicide. According to Imam al-Ghazali, the self-healing approach comprises seven (7) stages, namely knowledge, repentance, resisting temptations, confronting challenges, motivation, avoiding acts that damage worship and gratitude. The objective of this study is to examine the relationship between self-healing practices and personality, the relationship between self-healing practices and parental income and the level of self-healing practices across Higher Education Institutions (HEIs) in Malaysia and Indonesia. This study employed a quantitative research design using a questionnaire distributed to university students. The findings indicate that there is a significant relationship between self-healing practices and personality, a relationship between self-healing practices and parental income and a relationship between the level of self-healing practices and the Higher Education Institutions (HEIs) in Malaysia and Indonesia. The implications of this study are significant for all parties, particularly parents, teachers and those responsible for providing education and guidance to the younger generation, as the self-healing approach can be utilised to improve the personality development of modern-day youth.

Keywords: Self-healing; personality; University Students

Article Received:
10 October 2025

Article Reviewed:
24 November 2025

Article Published:
5 December 2025

PENGENALAN

Pada era globalisasi ini, masalah kesihatan mental merupakan masalah yang kian meningkat dalam kalangan masyarakat sejagat khususnya golongan remaja atau belia. Peningkatan ini berlaku selepas Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) disebabkan oleh wabak corona virus. Seorang pegawai perubatan profesional di Putrajaya melahirkan kebimbangan berhubung masalah kesihatan mental yang semakin meningkat dalam kalangan awal remaja di seluruh dunia dengan kes bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat tertinggi dalam demografi ini (Sinar Harian, 2024).

Sejak tiga tahun yang lepas, isu kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa semakin mendapat perhatian serius. Tekanan akademik, beban tugas, ketidakpastian masa depan dan cabaran sosial menyebabkan ramai pelajar mengalami stres, kemurungan, dan keperluan untuk mencari mekanisme pemulihan diri. Fenomena “self-healing” merujuk kepada usaha pelajar untuk memulihkan kesejahteraan emosi dan mental melalui aktiviti refleksi diri, relaksasi, ibadah, atau aktiviti positif yang semakin popular dalam wacana mahasiswa di Malaysia dan Indonesia. Artikel terkini daripada sebuah laman universiti Indonesia menyebut bahawa self-healing kini dilihat bukan sekadar trend, tetapi sebagai satu keperluan dalam mengurus tekanan kampus dan kehidupan harian mahasiswa (Cui et.al, 2024). Di samping itu, peningkatan kesedaran terhadap kesihatan mental, serta stigma yang semakin dikurangkan, mendorong mahasiswa untuk mengamalkan strategi pemulihan sendiri yang menunjukkan bahawa self-healing berpotensi memainkan peranan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologi kalangan mahasiswa.

Peningkatan masalah kesihatan mental ini adalah disebabkan oleh pengurusan emosi dan stres yang tidak baik. Justeru, masalah kesihatan mental seperti kemurungan dalam kalangan remaja atau belia ini perlu dititikberatkan oleh pelbagai pihak. Hal ini kerana disebabkan sikap segelintir pihak yang memandang remeh terhadap masalah ini, ia boleh menyumbang kepada peningkatan terus penghidap masalah mental. Ini amat membimbangkan kerana ia boleh memudaratkan sehingga berlaku kematian seperti yang

dinyatakan oleh pegawai perubatan di Putrajaya dalam akhbar sinar harian pada 20 Mac 2024.

PERNYATAAN MASALAH

Kebelakangan ini, isu kemurungan dalam kalangan pelajar bukanlah sesuatu yang asing di Malaysia. Malah, angka menunjukkan keadaan ini semakin membimbangkan. Hasil tinjauan Kesihatan dan Mordibiti Malaysia menyatakan bahawa satu daripada 10 remaja Malaysia mengalami masalah tekanan emosi. Pakar Psikiatri Hospital Pakar KPJ Ampang Puteri, Dr Azhar Md Zain berkata bahawa Tinjauan Kesihatan Mental Kebangsaan 2017 begitu membimbangkan apabila mendapati 10 peratus daripada 5.5 juta belia di Malaysia pernah berniat untuk membunuh diri (Harian Metro, 2024).

Ini turut disokong oleh Dr. Nurashikin Ibrahim iaitu Ketua Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH) mendedahkan bilangan pelajar yang mempunyai idea untuk membunuh diri meningkat kepada 13.1% pada tahun 2022 yang membabitkan lebih 4,300 orang berbanding 10% pada lima tahun sebelumnya (Sinar Harian, 2023). Walaupun begitu, isu ini perlu diberi perhatian secara maksima dan memerlukan tindakan susulan daripada terus membarah oleh kerana remaja tidak memiliki pengetahuan akan pengurusan stres dengan cara yang betul.

Berhubung dengan itu, pelbagai kajian telah meneliti faktor-faktor psikologi seperti personaliti, sokongan sosial, dan sifat positif sebagai penentu kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar tinggi. Sebagai contoh, kajian oleh *Relationships between Big Five Personality Traits and Psychological Well-Being: A Mediation Analysis of Social Support for University Students* mendapati bahawa sifat personaliti menurut rangka kerja *Big Five* seperti keterbukaan, ekstrasversi, kesetiaan (agreeableness), dan neurotisme yang berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi mahasiswa, dan sokongan sosial memainkan peranan mediasi dalam hubungan ini (Yu et.al (2024).

Manakala sebuah kajian di China bertajuk *Exploring self-esteem and personality traits as predictors of mental wellbeing among Chinese university students: the mediating and moderating role of resilience* menunjukkan bahawa personaliti serta harga diri (self-esteem) mempunyai korelasi signifikan dengan kesejahteraan mental, dan daya tahan (resilience) sering menjadi pemangkin yang memperkuat hubungan tersebut (Rahmat Effandi et.al, 2023).

Namun begitu, terdapat segelintir pelajar yang mengambil pendekatan *self-healing* dalam menguruskan stres dan emosi mereka. Terdapat juga kajian yang bertajuk *Pengalaman Self-Healing Dalam Situasi Stres Akademik* oleh Anastasya Rana Ghaidha & Mhd Bagus Sudinaji (2023) menyatakan bahawa pelajar mempraktikkan serta mengamalkan *self-healing* apabila berdepan dengan masalah stres akademi. Walaupun begitu, pendekatan *self-healing* ini perlu dikaji dengan lebih teliti menurut Islam kerana isu kemurungan dilihat masih tidak berkurang dari semasa ke semasa. Pengamalan *self-healing* yang betul sangat penting untuk membantu mahasiswa menguruskan emosi dan stres mereka dengan cara yang baik dan tidak memudaratkan diri sendiri. Menurut Donovan (2004) dalam Mohamad Saidi dan Siti Aishah (2024) sikap peribadi (cth; nilai, kepercayaan, dan jangkaan), personaliti dan gangguan afektif (cth; kemurungan, keresahan dan kekelaruan dalaman yang lain) merupakan faktor yang menyumbang kepada masalah tingkah laku sosial remaja. Hal ini telah menunjukkan bahawa masalah Kesihatan mental akan memberikan kesan yang buruk kepada remaja khususnya mahasiswa. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengkaji hubungan penghayatan self-healing dengan personaliti dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia.

KAJIAN LITERATUR

Kajian literatur semasa masih jarang membincangkan secara khusus bagaimana “penghayatan self-healing” sebagai satu konstruk unik yang berkaitan dengan personaliti dalam kalangan mahasiswa, apatah lagi merentas negara seperti Malaysia dan Indonesia. Ini menunjukkan satu jurang (*research gap*) yang kebanyakan kajian menumpukan kepada personaliti dan kesejahteraan mental secara umum, tetapi kurang memberi tumpuan kepada peranan self-healing sebagai mediator atau moderator dalam dinamika tersebut. Terdapat beberapa ringkasan daripada kajian lepas hasil daripada penyelidikan pengkaji iaitu mengenai *self-healing* yang dapat dikemukakan, antaranya ialah definisi *self-healing*, *self-healing* dalam al-Quran dan *self-healing* oleh Imam Al Ghazali.

Definisi Self-Healing

Self-healing adalah rangkaian kata *self* yang ertinya diri sendiri dan *healing* yang memiliki maksud penyembuhan atau pemulihan. Maka maksud *self-healing* adalah proses penyembuhan diri. Dalam Cambridge Dictionary, *healing* diertikan sebagai suatu proses untuk memulihkan, menyehatkan dan mengakhiri situasi yang buruk pada sisi emosional. Oleh itu, *self-healing* ialah proses memulihkan penyakit hati atau batin sehingga dapat mengembalikan tenaga yang ada dalam diri, terutama melibatkan mental dan emosional (Via Sinta Mukharomah & Fadjrul Hakam Chozrin, 2023).

Menurut Salisah (2012), *self-healing* merupakan sebuah perkara yang dapat dimasukkan ke dalam bentuk komunikasi intrapersonal, kerana menjadi fokus terhadap proses yang terjadi dalam diri individu, tepatnya pada aspek *self*. Komunikasi intrapersonal dapat diertikan sebagai komunikasi kepada diri sendiri. *Self* sendiri dapat dimaksudkan sebagai *individual known to individual* yang di dalamnya individu memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat dispesifikan seperti kognisi (*thinking/cognition*), persepsi (*perception*), memori (*memory*), rasa / hasrat (*feeling/desire*), motivasi (*motivation*), kesadaran (*consciousness*), dan hati nurani (*conscience/moral sense*).

M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletahan (2021) pula menyatakan *self-healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diertikan sebagai *a process of cure* iaitu suatu proses perubatan atau penyembuhan. *Self-healing* dimaksudkan sebagai suatu proses perubatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga disokong oleh sekeliling dan faktor eksternal penyokong (Crane & Ward, 2016; M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletahan (2021). *Self-healing* sangat berkaitan dengan keyakinan kerana konteks *self* atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang (M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletahan, 2021).

Self-Healing menurut psikologi adalah pendekatan yang secara rasmi diperkenalkan oleh Loyd & Johnson (Latifi, Soltani & Mousavi, 2020; Annisa Mutohharoh, 2022). Pendekatan ini merangkumi keterampilan membantu diri sendiri dan menenangkan diri, bersama dengan pemulihan tenaga, mengurangi stres fisiologis dan meningkatkan ketenangan. Terdapat dua alasan munculnya *self-healing*. Pertama, manusia sebagai makhluk yang diberi kekuatan berfikir, maka sudah selayaknya menggunakan kelebihan tersebut untuk bertindak lebih bijak. Kedua, penyakit fizikal yang dihadapi oleh individu semakin parah walaupun teknologi perubatan semakin maju. Justeru, Annisa Mutohharoh (2022) menyimpulkan *self-healing* adalah mengeluarkan emosi negatif yang tertangguh sama ada yang dipengaruhi keadaan sekarang mahupun kenangan buruk yang disimpan sejak lama. Hal ini boleh menyebabkan ketidakpuasan individu dengan keadaannya sekarang, bahkan tidak jarang menyebabkan kesulitan untuk mencapai kesejahteraan hidup. Perkara seperti ini perlulah segera diatasi supaya tidak mengakibatkan pada keadaan mental yang tidak sihat.

Dalam perspektif tasawuf, *self-healing* merupakan perubatan nonfarmakologi yang mempunyai dasar pemikiran dari perubatan Islam yang di dalamnya terdapat aspek hikmah

atau manfaat dari kegiatan ibadah seperti doa, zikir dan herbal (perubatan dengan air zam-zam) dilakukan selama 25-30 minit (Cita, Wulandari & Istanti, t.th.; Annisa Mutohharoh, 2022). *Self-healing* ini juga bermaksud individu mengarahkan diri untuk memperkuat hati, bersandar dan tawakal kepada Allah, mencari perlindungan, bersikap rendah diri dan menunjukkan kelembutan hati. Demikianlah maksud *self-healing* yang didapati daripada kajian-kajian lepas.

Self-Healing dalam Al-Quran

Dalam al-Quran terdapat banyak ayat yang menceritakan mengenai *self-healing*. Al-Quran itu sendiri memberi ketenangan terhadap orang yang membacanya, maka apabila seseorang membaca ayat al-Quran yang berkaitan dengan *self-healing* ia bertambah memberi ketenangan terhadap seseorang. Surah al-Muzammil ayat 1-10 sangat berkait dengan *self-healing*:

يَا أَيُّهَا الْمُرْمَلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ
الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا
﴿٦﴾ إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ﴿٧﴾ وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا ﴿٨﴾ رَبُّ الْمَشْرِقِ
وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ﴿٩﴾ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا ﴿١٠﴾

Maksudnya: Wahai orang yang berselimut! (1) Bangunlah sembahyang Tahajud pada waktu malam, selain dari sedikit masa (yang tak dapat tidak untuk berehat), (2) iaitu separuh dari waktu malam, atau kurangkan sedikit dari separuh itu, (3) Atau pun lebihkan (sedikit) daripadanya; dan bacalah Al-Quran dengan Tartil. (4) (Sayugialah engkau dan pengikut-pengikutmu membiasakan diri masing-masing dengan ibadat yang berat kepada hawa nafsu, kerana) sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu wahyu (Al-Quran yang mengandungi perintah-perintah) yang berat (kepada orang-orang yang tidak bersedia menyempurnakannya). (5) Sebenarnya sembahyang dan ibadat malam lebih kuat kesannya (kepada jiwa), dan lebih tetap betul bacaannya. (6) (Kami galakkan engkau dan umatmu beribadat pada waktu malam), kerana sesungguhnya engkau pada siang hari mempunyai urusan-urusan yang panjang kira bicaranya; (7) Dan sebutlah (dengan lidah dan hati) akan nama Tuhanmu (terus menerus siang dan malam), serta tumpukanlah (amal ibadatmu) kepadaNya dengan sebulat-bulat tumpuan. (8) Dia lah Tuhan yang menguasai timur dan barat; tiada Tuhan melainkan Dia; maka jadikanlah Dia Penjaga yang menyempurnakan urusanmu. (9) Dan bersabarlah terhadap apa yang dikatakan oleh mereka (yang menentangmu), dan jauhkanlah dirimu dari mereka dengan cara yang baik. (10)

(Surah Al-Muzammil, 73: 1-10)

Berdasarkan ayat ini, Salla Rahmatika, Abd. Rozaq dan Ulil Fauziyah (2023) menyatakan bahawa konsep *self-healing* dalam surah al-Muzammil ayat 1-10 dari sudut pandang ilmu psikologi, terdapat empat cara *self-healing* iaitu qiamulail, membaca al-Quran dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri daripada perkara yang tidak baik. Daripada empat cara ini, tiga diantaranya berkait dengan agama walaupun ia adalah usaha dari manusia sendiri. Hubungan agama dengan kesihatan mental merupakan hubungan yang kuat dan tidak boleh dipisahkan. Bahkan dalam kehidupan manusia pengaruh agama dan psikologi tidak dapat dipisahkan kerana jiwa manusia akan selalu memerlukan sentuhan yang bersifat spiritual (agama) sedangkan psikologi fokus pada keadaan mental baik.

Selain itu, Annisa Mutohharoh (2022) menyatakan bahwa *healing* memiliki makna yang sama dengan *asy-syifa*, yaitu sebagai perubatan atau penyembuhan. Makna penyembuhan dapat ditemukan dalam al-Quran:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Maksudnya: Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan solat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar.

(Surah Al-Baqarah, 1: 153)

Daripada ayat ini, Allah akan memberikan pertolongan dengan memberikan ketenangan jiwa kepada orang yang sabar dan solat. Ketenangan inilah yang dimaksudkan dengan *self-healing*. Oleh itu, *self-healing* yang boleh dilakukan oleh setiap muslim ialah sabar dan solat.

***Self-Healing* oleh Imam Al Ghazali**

Self-healing oleh Imam Al Ghazali mempunyai tujuh peringkat. Antaranya ialah ilmu, taubat, melawan godaan, menghadapi rintangan, motivasi, menghindari perosak ibadah dan bersyukur.

1) Tahap Ilmu

Imam Al Ghazali berpendapat tahap pertama adalah untuk mencapai kesempurnaan ibadah melalui ilmu dan ma'rifah. Seseorang itu tidak mampu melakukan ibadah tanpa ilmu pengetahuan (Komalasari, 2017; Mega Windi Antika, Wijaya dan Yulian Rama Pri Handiki, 2024). Tahap ini dimulai dengan ilmu atau disebut juga dengan mengenal diri. Kecekapan mengenal diri ini merupakan penghayatan diri sebagai makhluk Allah dengan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Karim, 2022; Mega Windi Antika, Wijaya dan Yulian Rama Pri Handiki, 2024).

2) Tahap Taubat

Bagi tahap kedua pula ialah tahap taubat. Mega Windi Antika, Wijaya dan Yulian Rama Pri Handiki (2024) menyatakan taubat merupakan jalan keluar daripada kesalahan yang dilakukan. Taubat dalam bahasa Arab al-ruju', yaitu kembali daripada sesuatu yang tercela menurut syariat menuju sesuatu yang terpuji, kembali kepada Allah setelah jauh dariNya akibat dosa dan maksiat. Imam al-Ghazali berpendapat bahawa taubat itu membersihkan hati dari dosa. (Mega Windi Antika, Wijaya & Yulian Rama Pri Handiki, 2024).

3) Tahap Melawan Godaan

Tahap ketiga ialah tahap melawan godaan. Menurut Mega Windi Antika, Wijaya dan Yulian Rama Pri Handiki (2024), apabila melalui tahap taubat, seseorang itu akan sedar dan memahami bahawa disekelilingnya akan ada pelbagai godaan yang mendekatinya sama ada di luar dirinya seperti dunia dan manusia mahupun daripada dirinya sendiri seperti syaitan dan hawa nafsu. Komalasari (2017) dalam Mega Windi Antika, Wijaya dan Yulian Rama Pri Handiki (2024), Syeikh menyatakan bahawa 4 godaan terhadap manusia dalam beribadah ialah dunia, manusia, syaitan dan hawa nafsu.

4) Tahap Menghadapi Rintangan

Tahap menghadapi rintangan merupakan tahap yang keempat. Dalam tahap yang juga disebut sebagai Aqabat al-'Awarid ini, disebutkan 4 rintangan dalam beribadah iaitu rezeki, perasaan ragu dan kkuatir, qadha' Allah dan musibah (kesulitan hidup). Untuk melalui semua perkara ini, seseorang itu perlulah melatih dirinya menjadi redha dengan ketetapan Allah serta bersabar dalam menghadapi musibah yang melaluinya (Mega Windi Antika, Wijaya & Yulian Rama Pri Handiki, 2024).

5) Tahap Motivasi

Tahap kelima ialah tahap motivasi. Tahap ini berpaksikan kepada dua sifat iaitu khauf dan raja. Dengan dua sifa ini, perlulah meyakini bahawa Allah tidak menyukai orang yang berputus asa dari rahmatNya dan Allah Maha Mendengar dan mengabulkan setiap permintaan hambaNya. Dalam konteks ini, terapi dilakukan dengan cara *self talk* doa dan sentiasa berfikir baik terhadap Allah. Fikiran positif dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalah (Chrisyanto et. al., 2021: Mega Windi Antika, Wijaya & Yulian Rama Pri Handiki, 2024).

6) Tahap Menghindari Perosak Ibadah

Tahap menghindari perosak ibadah merupakan tahap keenam. Menurut Mega Windi Antika, Wijaya & Yulian Rama Pri Handiki (2024) setelah menjalani tahap motivasi, maka perlu mengambil tahu dan menghindari dri daripada amalan yang merosakkan ibadah. terdapat dua amalan yang dapat merosakkan ibadah iaitu sifat riya' dan ujub. Rasulullah saw menyatakan bahawa amalan yang diiringi sifat riya' dikenali sebagai syirik kecil manakala ujub pula ialah seseorang yang melihat amal kebaikan yang dilakukan dengan rasa bangga terhadap diri sendiri. dua sebab utama kita perlu menjauhi sifat ujub iaitu sifat ini menghalangi kita daripada mendapat taufiq Allah dan sifat ini menjadikan diri seseorang terhina di sisi Allah.

7) Tahap Bersyukur

Tahap bersyukur merupakan tahap yang terakhir iaitu tahap ketujuh. Menurut Mega Windi Antika, Wijaya dan Yulian Rama Pri Handiki (2024), tahap syukur ini adalah ketika seseorang sudah mampu melepasi keenam-enam tahap dalam ibadah, maka dia mestilah mewujudkan rasa syukur di atas kemampuan untuk menghadapi rintangan yang datang daripada keizinan Allah SWT bukan semata-mata disebabkan kemampuan dirinya sendiri. Hamka dalam Via Sinta Mukharomah dan Fadjrul Hakam Chozin (2023) pula menyatakan faedah daripada syukur kepada Allah SWT ialah nikmat untuknya akan sentiasa ditambah oleh Yang Maha Pemberi Nikmat. Malah yang penting adalah keadaan hati akan menjadi lebih bahagia dan tenang.

METODOLOGI KAJIAN

Metodologi kajian ini merangkumi reka bentuk kajian, pemilihan kawasan kajian, pemilihan sampel kajian, pengumpulan data dan penganalisan data.

Reka Bentuk Kajian

Terdapat beberapa reka bentuk yang boleh diguna pakai dalam penyelidikan bergenre Islam, antaranya ialah kuantitatif dan kualitatif (Ahmad Munawar dan Mohd Nor Shahizan, 2021). Oleh itu, setiap pengkaji perlu menggunakan reka bentuk yang tepat bagi memastikan objektif

kajian dapat dicapai. Dalam kajian ini, pengkaji telah memilih kaedah kajian kuantitatif dengan menggunakan reka bentuk kajian tinjauan. Kuantitatif adalah satu kajian secara umumnya menggunakan analisis statistik, ia lebih bersifat objektif dan berorientasikan kepada hasil. Kajian tinjauan pula biasanya disebutkan sebagai kajian survey merupakan penyelidikan bukan experiment dengan menggunakan borang soal selidik kepada subjek kajian (Chua, 2011; Fauziah Ibrahim & Mohd Suhaimi Mohamad, 2023). Oleh itu, kajian ini sangat sesuai untuk menggunakan kaedah kajian tinjauan kerana ia hanya menfokuskan kepada mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi UKM dan UIN.

Pemilihan Kawasan Kajian

Pengkaji menjalankan kajian di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia dan Universiti Islam Negeri (UIN), Indonesia. Pengkaji mendedahkan link *google form* soal selidik kepada pelajar di UKM dan UIN. Pelajar ini tidak dispesifikan secara khusus oleh pengkaji kerana pengkaji ingin menganalisis tahap pengalaman *self-healing* oleh Imam Ghazali. Selain itu, kawasan ini juga dipilih kerana ingin mengetahui kesan *self-healing* terhadap mahasiswa. Hal ini kerana banyak akhbar yang menyatakan pelajar Institut Pengajian Tinggi dalam keadaan stres dan kemurungan malah ada yang ingin membunuh diri jika tidak menggunakan *self-healing* yang salah.

Pemilihan Sampel Kajian

Pensampelan yang akan digunakan dalam kajian ini ialah pensampelan kebarangkalian (rawak). Pensampelan kebarangkalian adalah pensampelan yang boleh dikenal pasti elemen-elemen sampel di dalamnya secara tetap dan lengkap. (Ahmad Munawar dan Mohd Nor Shahizan, 2021). Pensampelan kebarangkalian yang dipilih ialah pensampelan rawak mudah. Hal ini bermaksud penyelidik tidak meletakkan apa-apa syarat melainkan pelajar atau mahasiswa di Universiti Kebangsaan Malaysia dan Universiti Islam Negeri, Indonesia. Pensampelan rawak mudah adalah jenis persampelan yang mudah difahami dan dilaksanakan. Setiap subjek dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden kajian (Ahmad Munawar dan Mohd Nor Shahizan, 2021).

Pengumpulan Data

Kaedah pengumpulan data yang dipilih oleh pengkaji mestilah bersesuaian dengan objektif yang ingin dicapai. Oleh itu, bagi kajian ini penyelidik telah memilih untuk menggunakan kaedah pengumpulan data melalui analisis kandungan dan soal selidik dalam menjalankan kajian ini.

a. Soal Selidik

Kaedah soal selidik adalah kaedah yang digunakan oleh pengkaji bagi mendapatkan data-data tentang kajian yang dijalankan. Borang soal selidik ini akan diedarkan secara dalam talian melalui *Google Form*. Soal selidik yang digunakan adalah soal selidik *Self-healing* dan Personaliti.

b. Analisis Kandungan

Kaedah analisis kandungan adalah cara pengumpulan data dengan melakukan penelitian terhadap dokumen-dokumen yang ada hubungan dengan masalah yang ingin diselidik.

Analisis dokumen juga merupakan kaedah pengumpulan data yang paling popular dalam penyelidikan pengajian Islam. Oleh itu, penyelidik akan mengumpulkan maklumat melalui al-Quran, al-hadis, kitab, jurnal, majalah, akhbar, tesis dan sebagainya kerana ia dapat membantu penyelidik untuk memahami tajuk yang ingin dikaji dengan lebih jelas.

PENGANALISISAN DATA

Penganalisan data dalam kajian ini melibatkan data yang diperolehi daripada borang soal selidik. Data akan dianalisis secara deskriptif melalui Statistical Package For Social Science (SPSS) versi 30.0. Ia juga akan melibatkan proses menguruskan data dan mensintesis data, mengkaji hasil dapatan kajian serta menginterpretasikan hasil daripada kajian.

HASIL KAJIAN

1. Hipotesis 1: Terdapat hubungan di antara penghayatan *self-healing* dengan personaliti dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia.

JADUAL 1: Korelasi antara tahap penghayatan *self-healing* dengan personaliti dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia.

	Personaliti (r)
Penghayatan <i>self-healing</i>	-0.054*

* $k < .05$

Jadual 1 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penghayatan *self-healing* dengan personaliti dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia iaitu nilai $r=0.054$, $k<.05$. Oleh itu, hipotesis kajian ini diterima.

Personaliti seseorang itu pada hakikatnya datang daripada penghayatan dalam beribadah kepada Allah SWT. Ibadah merupakan *self-healing* yang terbaik untuk diamalkan oleh setiap muslim. Hal ini kerana *self-healing* merupakan terapi tentang penyembuhan dan pembersihan hati dengan diri sendiri melalui taubat (Mega Windi Antika, Wijaya & Yulian Rama Pri Handiki, 2024). Dalam Islam, Allah sangat menuntut seseorang untuk bertaubat kembali kepada Allah dalam apa jua keadaan kerana Allah Maha Mengampun segala dosa makhluk-Nya. Apabila seseorang itu kembali kepada Allah dengan membersihkan hatinya, ia memberikan kesan terhadap personaliti seseorang. Hal ini kerana personaliti ini datang daripada dalaman seseorang khususnya hati berlandaskan ajaran al-Quran dan as-Sunnah akan menjadi lebih tenteram dan mendapat jiwa yang tenang.

Tambahan lagi, dalam kajian *Self-Healing* sebagai Metode Pengendalian Emosi oleh M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletahan (2021), hasil kajiannya menunjukkan bahawa pengamalan *self-healing* mempunyai kesan positif terhadap kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Pengendalian emosi inilah mempamerkan personaliti seseorang. Justeru, penghayatan *self-healing* dengan personaliti adalah disokong bahawa penghayatan *self-healing* membantu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan ini mampu melahirkan seseorang yang boleh memberi kualiti dalam apa yang mereka lakukan (Torikatul Jannah, 2023).

2. Hipotesis 2: Terdapat hubungan di antara penghayatan *self-healing* dengan pendapatan ibu bapa dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia.

JADUAL 2: Korelasi antara tahap penghayatan *self-healing* dengan pendapatan ibu bapa dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia.

	Pendapatan ibu bapa (r)
Penghayatan <i>self-healing</i>	0.049*

*k < .05

Analisis korelasi Pearson dijalankan ini dijalankan untuk mengenal pasti hubungan antara penghayatan *self-healing* dan pendapatan ibu bapa dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Jadual 2 menunjukkan terdapat hubungan yang tidak signifikan antara penghayatan *self-healing* dengan pendapatan ibu bapa dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia iaitu nilai $r=0.049$. Oleh itu, hipotesis kajian ini ditolak kerana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penghayatan *self-healing* dengan pendapatan ibu bapa.

Pendapatan ibu bapa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang khususnya dalam pembelajaran. Hal ini kerana dengan adanya sokongan terhadap keperluan pembelajaran menjadikan murid dapat menguasai pembelajaran dengan baik (Norazlinda Saad, 2007; TH. Subra et al., 2019; Zakiyah Jamaluddin, 2011; Mazidah Ali et al., 2023). Namun, dalam hasil kajian telah menunjukkan bahawa tahap penghayatan *self-healing* dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia tidak memberikan kesan yang besar. Tiada hubungan antara penghayatan *self-healing* dengan pendapatan ibu bapa disokong dengan kajian oleh Mohamad Bokhari et. al. (2010) yang mengatakan bahawa tidak terdapat perkaitan signifikan antara pendapatan keluarga dan tahap pencapaian akademik seseorang.

3. Hipotesis 3: Terdapat hubungan di antara tahap penghayatan *self-healing* dengan Institut Pengajian Tinggi (IPT) di Malaysia dan Indonesia.

JADUAL 3: Korelasi antara tahap penghayatan *self-healing* dengan Institut Pengajian Tinggi (IPT) di Malaysia dan Indonesia.

	Institut Pengajian Tinggi (r)
Penghayatan <i>self-healing</i>	0.027*

*k < .05

Jadual 3 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tahap penghayatan *self-healing* dengan mahasiswa Institut Pengajian Tinggi di Malaysia dan Indonesia iaitu nilai $r=0.027$. Oleh itu, hipotesis kajian ini diterima.

Institut Pengajian Tinggi di Malaysia dan Indonesia mempunyai persekitaran yang berbeza. Oleh itu, tahap penghayatan *self-healing* dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia ini dipengaruhi oleh persekitaran mereka sendiri. Hal ini adalah selari dengan kajian yang dilakukan oleh Zamri Mahamod et al. (2017) yang mengkaji mengenai pemahaman, penghayatan dan pengamalan jati diri dalam kalangan pelajar IPT di Malaysia yang mempunyai latar belakang pengajian yang berbeza. Perbezaan institut, negara atau persekitaran ini memberikan pengaruh terhadap penghayatan *self-healing* seseorang kerana suasana atau persekitaran dalam menjalani kehidupan seharian sedikit sebanyak memberikan kesan terhadap diri seseorang.

Justeru, hubungan signifikan yang ditunjukkan dalam jadual 3 terhadap tahap penghayatan *self-healing* dengan mahasiswan Institut Pengajian Tinggi di Malaysia dan Indonesia ini akan memberi pengaruh terhadap kehidupan seseorang. Hal ini disokong oleh Zakaria Stapa, Ahmad Munawar Ismail dan Noranizah Yusuf (2012) iaitu faktor persekitaran

sosial boleh memberi kesan secara hubungan timbal balas terhadap proses pembentukan tingkah laku dan jati diri seseorang.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, penghayatan self-healing berasaskan perspektif Islam, khususnya melalui kerangka tazkiyah al-nafs yang dihuraikan oleh Imam al-Ghazali, mempunyai hubungan yang signifikan dengan pembentukan personaliti mahasiswa di Malaysia dan Indonesia. Amalan kerohanian dan refleksi diri yang sistematik didapati menyumbang kepada pengukuhan ciri-ciri personaliti positif, manakala faktor sosioekonomi seperti pendapatan ibu bapa tidak menunjukkan pengaruh yang ketara. Selain itu, variasi persekitaran institusi pengajian tinggi di kedua-dua negara turut mempengaruhi tahap penghayatan self-healing, menunjukkan bahawa kesejahteraan mental mahasiswa terbentuk melalui interaksi antara faktor intrapersonal, spiritual dan konteks budaya kampus.

Dapatan kajian ini membawa beberapa implikasi penting, khususnya kepada institusi pengajian tinggi yang berperanan menyediakan ekosistem pembelajaran yang menyokong kesejahteraan mental dan pembangunan sahsiah pelajar. Program pembangunan pelajar berasaskan spiritual Islam seperti bimbingan kerohanian, modul pengurusan emosi berlandaskan al-Quran dan Sunnah, serta intervensi kaunseling yang integratif wajar diterapkan sebagai sebahagian daripada strategi sokongan mahasiswa. Bagi ahli akademik dan kaunselor, dapatan ini menekankan potensi elemen self-healing Islam sebagai pendekatan sokongan psikologi tambahan dalam membantu pelajar mengurus tekanan akademik dan cabaran kehidupan. Peranan keluarga dan komuniti juga penting kerana sokongan moral, keagamaan dan sosial didapati lebih memberi kesan berbanding aspek material dalam membentuk daya tahan pelajar. Di samping itu, kajian ini turut memberi implikasi kepada wacana ilmiah, khususnya dalam memperkayakan penyelidikan yang menggabungkan warisan intelektual Islam klasik dengan pendekatan empirikal kontemporari. Integrasi konsep tasawuf al-Ghazali dengan analisis psikologi moden menawarkan perspektif baharu dalam memahami kesejahteraan pelajar Muslim di Asia Tenggara. Hal ini bukan sahaja mengukuhkan pemahaman terhadap mekanisme pengurusan emosi menurut epistemologi Islam, tetapi juga membuka ruang kepada pembangunan model kesejahteraan mental yang lebih holistik, relevan dan kontekstual dengan budaya mahasiswa masa kini.

PENGHARGAAN

Kami merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah menyumbang kepada kejayaan hasil kajian ini dibawah geran bertajuk Model Terapi *Self-Healing* Terhadap Pemulihan Emosi Remaja Hamil Tanpa Nikah (RHTN) Dalam Pembinaan Masyarakat Madani (Kod Projek: GGPM-2023-054). Penghargaan ikhlas ditujukan kepada para responden dari dalam kalangan pelajar Universiti Kebangsaan Kebangsaan (UKM), Malaysia dan Universiti Islam Negeri (UIN), Indonesia atas sokongan dan kerjasama dalam melancarkan proses pengumpulan data. Setinggi-tinggi penghargaan turut diberikan kepada para penyelia, mentor dan rakan penyelidik atas bimbingan, pandangan serta maklum balas yang amat bernilai sepanjang pelaksanaan kajian ini. Kami juga mengiktiraf sokongan kewangan dan akademik yang disalurkan oleh Pusat Kajian Dakwah & Kepimpinan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Akhir sekali, ucapan terima kasih yang tidak terhingga ditujukan kepada ahli keluarga kami atas dorongan, sokongan moral dan kefahaman yang berterusan. Tanpa sokongan mereka, penyelidikan ini tidak mungkin dapat disempurnakan dengan baik.

RUJUKAN

Al-Quran al-Karim.

Ahmad Munawar Ismail & Mohd Nor Shahizan Ali. 2021. *Mengenai Kuantitatif & Kualitatif Dalam Penyelidikan Pengajian Islam*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.

Anastasya Rana Ghaidha & Mhd Bagus Sudinaji. 2023. Pengalaman Self-Healing Dalam Situasi Stres Akademik. Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah.

Annisa Mutohharoh. 2022. Self Healing: Terapi atau Rekreasi?. *Journal of Sufism and Psychotherapy*. 2(1), 73-88.

Fauziah Ibrahim & Mohd Suhaimi Mohamad. 2023. Metod Kajian Kuantitatif. Dlm. Fauziah Ibrahim, Khadijah Alavi & Nazirah Hassan (pnyt.). Penulisan Tesis Kajian Kualitatif dan Kuantitatif, hlm. 85-110. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.

M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletahan. 2021. Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. 6(1), 41-54.

Mazidah Ali, Ardzulyna Anal, Shamshuritawati Sharif & Suhaimee Sulaiman. 2023. Hubungan Antara Sikap Dengan Pendapatan Ibu Bapa Murid Pemulihan Khas Berisiko Disleksia Terhadap Penguasaan Literasi Bahasa. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi*. 21(2), 54-81.

Mega Windi Antika, Wijaya & Yulian Rama Pri Handiki. 2024. *Self Healing* Dalam Tasawuf Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab *Minhajul Abidin*. *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan*. 1(4), 383-389.

Mohamad Bokhari, Rosli Saadan, Syed Najmuddin Syed Hassan, Muhd. Akmal Noor Rajikon & Nor Fazilah Abd Hamid. 2010. Pengaruh Status Sosio Ekonomi (SES) dan Personaliti Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar: Kajian Kes Terhadap Pelajar-Pelajar UTeM. *Prosiding Seminar Psikologi Kebangsaan 2010*, hlm. 2-24.

Mohamad Saidi Jaafar & Siti Aishah Yahya. 2024. Pendekatan Spiritual dan Tahap Kesihatan Mental dalam Kalangan Remaja Berisiko di Malaysia. *IJWAS International Journal of West Asian Studies*. 17, 102-116.

Mohammad Rafi Isnawan & Muhammad Asrori Ma'sum. 2020. Pemanfaatan Sufi Healing Pada Era New Normal Pandemi Covid-19 Untuk Menjaga Kondisi Homeoestasis Tubuh Masyarakat di Desa Sendang. *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*. 1(1), 77-94.

Mohd Jamilul Anbia Md Denin & Nurul Najwa Mohd Noordin. 2024. Kadar kemurungan remaja semakin meningkat. *Harian Metro*. 17 Ogos.

Rahmat Effandi, K. A., Bahari, M. I. & Md Said, S. R. (2023). Effect of Emotional Intelligence and Personality Traits on the Psychological Well-Being of University Students in Malaysia. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 22(9).

Saila Rahmatika, Abd. Rozaq & Ulil Fauziyah. 2023. Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*. 9(20), 116-131.

Salisah. 2012. Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing. *Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS) XII*, 5 – 8 November 2012, hlm. 1115-1134.

Torikatul Jannah. 2023. *Self Healing* dalam Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) di Sentra "Paramita" Mataram. Skripsi

- Sarjana, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram.
- Tuan Buqhairah Tuan Muhammad Adnan. Pelajar Makin Terdedah Gejala Mental. *Sinar Harian*. 5 Julai 2023.
- Cui, Z., Lin, Z., Ren, J., Cao, Y. & Tian, X. (2024). Exploring self-esteem and personality traits as predictors of mental wellbeing among Chinese university students: The mediating and moderating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1308863. doi:10.3389/fpsyg.2024.1308863.
- Via Sinta Mukharomah & Fadjrul Hakam Chozrin. 2023. Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*. 1(1), 1-25.
- Yu, M.-N., Chang, Y.-N. & Li, R.-H. (2024). Relationships between Big Five Personality Traits and Psychological Well-Being: A Mediation Analysis of Social Support for University Students. *Education Sciences*, 14(10), 1050. doi:10.3390/educsci14101050
- Zakaria Stapa, Ahmad Munawar Ismail & Noranizah Yusuf. 2012. Faktor Persekitaran Sosial dan Hubungannya Dengan Pembentukan Jati Diri. *Jurnal Hadhari*. Special Edition: 155-172.
- Zamri Mahamod, Nik Mohd Rahimi Nik Yusoff, Mohd Mahzan Awang & Chew Fong Peng. 2017. Pemahaman, Penghayatan dan Pengamalan Jati Diri Pelajar Aliran Pendidikan Universiti Awam. *Jurnal Personalia Pelajar*. 20(1), 1-13.