

**[THE SELF-HEALING APPROACH AND ITS RELATIONSHIP WITH EMOTIONAL
MANAGEMENT AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF ISLAMIC STUDIES,
UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA]**

**PENDEKATAN *SELF-HEALING* DAN HUBUNGANNYA DENGAN PENGURUSAN
EMOSI DALAM KALANGAN MAHASISWA**

*Muhammad Mustaqim Amran
mustaqim001017@gmail.com
Program Pengajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia*

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

*Khazri Osman
khazri@ukm.edu.my
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia*

*Abu Dardaa Mohamad
dardaa@ukm.edu.my
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia*

Abstrak

Kajian ini meneliti hubungan antara pendekatan self-healing dengan pengurusan emosi dalam kalangan mahasiswa Fakulti Pengajian Islam Universiti Kebangsaan Malaysia dengan memberi tumpuan kepada model kerohanian Imam al-Ghazali melalui karya Minhāj al-‘Ābidīn yang menekankan elemen taubat, sabar, tawakal, syukur, muhasabah dan sebagainya sebagai asas kesejahteraan emosi. Permasalahan kajian ini didasari oleh peningkatan isu masalah emosi mahasiswa yang menuntut kepada satu mekanisme sendiri bagi mengekalkan keseimbangan emosi. Objektif kajian adalah untuk mengenal pasti tahap amalan self-healing, meneliti tahap pengurusan emosi serta menganalisis hubungan di antara kedua-duanya dalam konteks mahasiswa fakulti pengajian Islam. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang melibatkan seramai 36 orang responden mahasiswa sarjana yang dipilih daripada Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan FPI UKM. Data dikumpulkan melalui borang soal selidik yang dianalisis melalui statistik deskriptif (kekerapan, min, peratus) dan korelasi Pearson (hubungan) dengan menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 29. Dapatan menunjukkan min keseluruhan self-healing ialah 4.63, manakala min tahap pengurusan emosi ialah 2.91. Analisis korelasi mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara self-healing dengan pengurusan emosi ($r = -0.35$, $p = 0.036$), yang menjelaskan bahawa semakin tinggi tahap self-healing yang diamalkan semakin rendah pergantungan emosi negatif mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Hal ini menegaskan kepentingan konsep self-healing Imam al-Ghazali sebagai satu pendekatan Islami yang berpotensi membina daya tahan dalaman serta meningkatkan kecerdasan emosi. Kajian ini memberikan implikasi praktikal kepada mahasiswa untuk lebih mengamalkan pendekatan kerohanian antaranya melalui kaedah self-healing sebagai strategi menangani tekanan selain memberi nilai tambah kepada wacana psikologi Islam dan pendidikan tinggi. Kesimpulannya, self-healing berteraskan kerohanian mampu menjadi asas pembangunan emosi yang seimbang dan seterusnya melahirkan mahasiswa yang berilmu, berakhlak serta berkualiti.

Kata kunci: *Self-healing, pengurusan emosi, mahasiswa*

Abstract

This study examines the relationship between self-healing approaches and emotional management among students of the Faculty of Islamic Studies, Universiti Kebangsaan Malaysia, focusing on Imam al-Ghazali's spiritual model in Minhāj al-ʿĀbidīn, which emphasises elements such as repentance, patience, reliance on God, gratitude, and self-reflection as foundations for emotional well-being. The research problem arises from the increasing emotional challenges faced by university students, which demand a self-driven mechanism to maintain emotional balance. The objectives are to identify the level of self-healing practices, assess the level of emotional management, and analyse the relationship between both aspects within the context of Islamic Studies students. Employing a quantitative approach, the study involved 36 postgraduate respondents from the Centre for Dakwah and Leadership Studies, FPI UKM. Data were collected using a survey instrument and analysed using descriptive statistics (frequency, mean, percentage) and Pearson correlation through SPSS version 29. Findings indicate that the overall mean for self-healing is 4.63, while the mean for emotional management is 2.91. Correlation analysis shows a moderate but significant negative relationship between self-healing and emotional management ($r = -0.35$, $p = 0.036$), suggesting that higher engagement in self-healing practices corresponds with reduced negative emotional dependency when facing stress. This underscores the relevance of Imam al-Ghazali's self-healing concepts as an Islamic approach capable of fostering inner resilience and enhancing emotional intelligence. The study offers practical implications for students to strengthen spiritual-based self-healing as a strategy for coping with pressure, while contributing to the discourse of Islamic psychology and higher education. In conclusion, spiritual-based self-healing serves as a foundation for balanced emotional development, ultimately shaping knowledgeable, ethical, and high-quality students.

Keywords: Self-healing, emotion management, students

Article Received:
20 November 2025

Article Reviewed:
28 November 2025

Article Published:
5 December 2025

PENGENALAN

Masalah pengurusan emosi dalam kalangan mahasiswa institusi pengajian tinggi semakin mendapat perhatian serius. Hal ini kerana mahasiswa kini berdepan pelbagai tekanan seperti penyesuaian diri dengan persekitaran baharu, beban tugas akademik, tanggungjawab peribadi dan cabaran kewangan. Peralihan daripada alam sekolah ke universiti juga sering menyebabkan kejutan psikologi, sosial dan akademik yang boleh menjejaskan kestabilan emosi mahasiswa. Kajian Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018) mendapati bahawa ramai mahasiswa sukar menyesuaikan diri dari segi sosial dan psikologi, sekali gus memberi kesan terhadap kesejahteraan emosi mereka. Oleh itu, kemahiran mengurus emosi amat penting agar mahasiswa mampu kekal fokus dalam pembelajaran dan mengekalkan kesejahteraan diri.

Pengurusan emosi yang berkesan membantu pelajar mengawal reaksi diri terhadap tekanan, manakala kegagalan mengawal emosi boleh menyebabkan mereka cepat berputus asa, bertindak melulu atau menarik diri daripada persekitaran sosial. Kajian Fauziah Ibrahim et al. (2020) menunjukkan bahawa pelajar sering menggunakan strategi coping adaptif seperti menenangkan diri, berfikir secara rasional dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Contohnya, ramai mahasiswa memilih untuk berdoa, menunaikan solat sunat atau membaca al-Quran bagi menenangkan jiwa dan mengawal emosi ketika menghadapi tekanan. Ini menunjukkan bahawa dimensi kerohanian memainkan peranan penting dalam membantu mahasiswa mengurus emosi dengan baik. Firman Allah SWT dalam al-Quran Surah al-Ra'd, 13:28:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksudnya:

“Ketahuilah bahawa dengan mengingati Allah, hati akan menjadi tenang”

Seiring dengan itu, konsep self-healing atau penyembuhan sendiri semakin mendapat perhatian sebagai salah satu cara individu memulihkan emosi tanpa bergantung sepenuhnya kepada bantuan luar. Menurut M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletihan, 2021, self-healing ialah keyakinan dalaman seseorang untuk pulih dibantu oleh faktor luaran seperti sokongan sosial dan suasana persekitaran. Dalam Islam, self-healing berkait rapat dengan amalan rohani seperti muhasabah diri, istighfar, zikir, solat dan doa yang membantu individu memperoleh ketenangan jiwa dan kesejahteraan emosi. Kajian Muhammad Irfan Daniel Ismail (2024) mendapati bahawa motivasi diri dan amalan self-healing dapat meningkatkan kesejahteraan emosi pelajar, terutama dalam menghadapi tekanan akademik.

Masalah kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa kini semakin membimbangkan. Statistik Kementerian Kesihatan Malaysia (2019) menunjukkan peningkatan kes pelajar yang mengalami tekanan dan keresahan emosi. Walaupun mahasiswa pengajian Islam mempunyai asas keagamaan, sebahagian mereka masih gagal mengawal emosi dengan baik. Contohnya, ada yang memilih untuk menyendiri ketika tertekan, manakala yang lain meluahkan kemarahan secara agresif. Fenomena ini menunjukkan perlunya kajian terhadap self-healing Islami, khususnya berpandukan panduan Imam al-Ghazali dalam Minhāj al-‘Ābidīn. Menurut Christyanto (2021), kitab ini menggariskan tujuh tahap perjalanan rohani seperti ma‘rifat al-nafs (menenal diri), muhasabah dan sebagainya sebagai proses penyucian jiwa dan kestabilan emosi.

Oleh itu, kajian ini bertujuan meneliti hubungan antara pendekatan self-healing dan pengurusan emosi dalam kalangan mahasiswa Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia. Kajian ini juga menilai peranan faktor umur dan jantina dalam mempengaruhi kedua-dua aspek tersebut. Dapatan kajian ini diharap dapat memperkukuh bidang psikologi kaunseling Islam dengan menghubungkan antara konsep tasawuf klasik dan teori psikologi moden. Pendekatan ini penting bagi membantu mahasiswa membina daya tahan emosi melalui pengukuhan rohani dan refleksi sendiri.

Secara keseluruhannya, konsep self-healing berteraskan ajaran Islam dilihat sebagai pendekatan menyeluruh dan berkesan dalam membantu mahasiswa mengurus tekanan serta mengekalkan kesejahteraan emosi. Kajian ini diharap dapat menjadi asas kepada pembangunan model intervensi bersepadu yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologi dalam memperkukuh kesejahteraan diri mahasiswa, sejajar dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menekankan pembangunan insan seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek.

KONSEP SELF-HEALING

Self-healing ditakrifkan sebagai satu proses penyembuhan sendiri yang melibatkan usaha individu untuk memulihkan kestabilan emosi, mental dan spiritual melalui kekuatan dalaman, amalan rohani serta refleksi diri berdasarkan nilai-nilai Islam. Ia merangkumi pelbagai bentuk amalan seperti taubat, muhasabah diri, zikir, doa dan sebagainya yang berperanan membantu individu mengatasi tekanan serta mencapai ketenangan jiwa secara berperingkat (Christyanto et al., 2021; Fadhilah Aulia Aziz, 2024).

Ia seiring dengan konsep *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa) dan *islah al-qalb* (pembaikan hati) yang ditekankan oleh para ulama sufi seperti Imam al-Ghazali. Dalam tasawuf, *self-healing* dilihat bukan sekadar terapi psikologi tetapi sebagai perjalanan rohani untuk kembali kepada fitrah dan mencapai reda Allah SWT. Firman Allah SWT dalam al-Quran Surah al-Ra‘d, 13:11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Maksudnya:

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri.”

Ayat ini menegaskan bahawa perubahan dalaman adalah asas kepada penyembuhan diri. Dalam konteks emosi, self-healing bermaksud usaha individu untuk mengubati hati yang “sakit” dengan ubat iman, taubat dan amal soleh. Rasulullah SAW bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Maksudnya:

“Ketahuilah bahawa dalam jasad ada seketul daging; jika baik daging itu maka baiklah seluruh jasad, jika rosak daging itu maka rosaklah seluruh jasad. Ketahuilah, itulah hati.”

(Riwayat al-Bukhari & Muslim)

Menurut Imam al-Ghazali (1058–1111M) dalam *Minhāj al-‘Ābidīn*, self-healing ialah satu perjalanan spiritual (*sulūk al-rūhī*) yang membawa seseorang hamba menempuh tujuh tahap penyembuhan diri. Ia bermula dengan mengenal diri dan berakhir dengan mencapai syukur yang tulus kepada Allah SWT (Christyanto et al., 2021; Fadhilah Aulia Aziz, 2024). Ketujuh-tujuh tahap tersebut membentuk satu kitaran berterusan yang berfungsi sebagai panduan praktikal dalam merawat jiwa dan mengurus emosi.

Selain itu, ia juga bertujuan membersihkan hati daripada sifat mazmumah seperti marah, hasad dan sebagainya serta menanam sifat mahmudah seperti sabar, tawakal dan sebagainya (Al-Ghazali, 2002). Ia menekankan kesedaran diri (*ma‘rifat al-nafs*) sebagai asas kepada perubahan dan pengawalan emosi yang sihat.

Dari sudut psikologi Islam moden, self-healing juga difahami sebagai keupayaan individu untuk mengurus stres dan luka emosi dengan mengaktifkan mekanisme spiritual serta kognitif positif tanpa bergantung sepenuhnya kepada intervensi luaran (M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletihan, 2021; Muhammad Irfan Daniel Ismail, 2024). Oleh itu, dalam kajian ini self-healing beroperasi sebagai pemboleh ubah bebas yang merangkumi amalan spiritual dan reflektif berdasarkan tujuh tahap penyembuhan Imam al-Ghazali menurut kitabnya *Minhajul ‘Abidin* iaitu mengenal diri, menerima diri, muhasabah, melepaskan, motivasi diri, refleksi dan syukur.

TAHAP SELF-HEALING MENURUT MINHAJUL ‘ABIDIN

1) Menenal Diri

Tahap ini menuntut seseorang menyedari kelemahan dan kekuatan dirinya sebagai hamba Allah SWT. Menurut al-Ghazali, mengenal diri bermakna mengenal peranan diri di sisi Allah serta menyedari batas kemampuan dan tanggungjawab sebagai manusia (Christyanto et al., 2021). Dalam konteks mahasiswa, mengenal diri bermaksud sedar bahawa tekanan, kegagalan dan emosi negatif adalah ujian yang memerlukan kesedaran diri dan penerimaan hikmah di sebaliknya.

2) Menerima Diri

Selepas mengenal diri, seseorang perlu belajar menerima keadaan diri dan ketentuan Allah SWT dengan reda. Ia bukan bentuk pasrah, tetapi penerimaan positif terhadap kelemahan dan ujian. Firman Allah SWT dalam al-Quran Surah al-Baqarah, 2:286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Maksudnya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya.”

Ayat ini mengajar bahawa setiap ujian sesuai dengan kemampuan hamba. Dalam konteks emosi, penerimaan diri membantu mengurangkan tekanan dalaman dan menghindari sikap menyalahkan diri secara berlebihan.

3) Muhasabah

Tahap ini mengajak individu menilai semula diri, mengenal pasti kelemahan, dosa dan sebab gangguan emosi. Menurut Aisah Dahlan (2022), muhasabah ialah introspeksi diri untuk memperbaiki kesilapan lalu. Proses ini sama seperti cognitive restructuring dalam psikologi moden yang melatih individu mencabar pemikiran negatif dan menggantikannya dengan pandangan lebih rasional. Bagi mahasiswa, muhasabah membantu mereka memahami punca stres dan memperbaiki sikap terhadap diri serta persekitaran.

4) Melepaskan

Langkah ini melibatkan pembebasan diri daripada beban dosa, rasa bersalah, dendam dan kesedihan yang mengikat jiwa. Proses taubat dan memaafkan menjadi asas kepada penyembuhan hati. Antika, M. W., Wijaya, & Pri Handiki, Y. R. (2024) menjelaskan bahawa taubat berfungsi sebagai terapi spiritual yang membersihkan titik hitam hati dan memberikan kelegaan emosi. Melepaskan juga bermaksud menyerahkan hal yang tidak mampu dikawal kepada Allah SWT.

5) Motivasi Diri

Setelah melepaskan beban batin, jiwa perlu diisi dengan harapan dan semangat baharu. Menurut al-Ghazali, motivasi diri terbina melalui pengharapan kepada rahmat Allah dan kepercayaan bahawa setiap ujian mempunyai hikmah tersendiri (Fadhilah Aulia Aziz, 2024). Dalam konteks mahasiswa, menetapkan matlamat hidup dan berbaik sangka terhadap takdir mampu menyalakan semangat untuk terus berusaha dan mengurangkan tekanan emosi.

6) Refleksi

Tahap ini menuntut seseorang untuk berfikir, berzikir dan merenung makna kehidupan. Ia merupakan proses mengekalkan kestabilan emosi melalui renungan terhadap kebesaran Allah SWT. Firman Allah SWT dalam al-Quran Surah al-Ra'd, 13:28:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksudnya:

“Ketahuilah bahawa dengan mengingati Allah, hati akan menjadi tenang”

Kajian Innes, K. E., & Selfe, T.K. (2014) mendapati bahawa amalan spiritual seperti zikir dan solat khushyuk mampu menurunkan kadar stres dan meningkatkan kesejahteraan emosi. Dalam konteks self-healing, refleksi membantu individu menyedari perkembangan dirinya dan mengekalkan keseimbangan spiritual serta psikologi.

7) Syukur

Puncak proses penyembuhan diri ialah mencapai hati yang bersyukur. Syukur mengajar seseorang untuk fokus kepada nikmat berbanding kekurangan, menjadikan jiwa lebih tenang dan optimis. Firman Allah SWT dalam al-Quran Surah Ibrahim 14:7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Maksudnya:

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memberitahu: Sesungguhnya jika kamu bersyukur, nescaya Aku akan menambahkan (nikmat) kepadamu; dan sesungguhnya jika kamu kufur, maka azab-Ku amatlah pedih.”

Menurut kajian Fadhilah Aulia Aziz (2024), amalan seperti penulisan jurnal kesyukuran, zikir dan doa secara konsisten membantu meningkatkan kestabilan emosi dan memupuk pandangan hidup positif.

Secara keseluruhannya, tujuh tahap self-healing al-Ghazali ini membentuk satu kitaran berterusan, iaitu bermula dari kesedaran diri hingga mencapai syukur. Ia bukan sahaja membimbing individu memperbaiki diri secara rohani tetapi juga membantu mengawal emosi dengan lebih sihat dan seimbang. Tahap-tahap ini membuktikan bahawa kesejahteraan emosi dan spiritual adalah saling berkaitan apabila hati disembuhkan melalui iman dan amal, emosi dapat diuruskan dengan baik serta jiwa dapat kembali tenang dan bahagia.

KONSEP PENGURUSAN EMOSI

Pengurusan emosi merujuk kepada keupayaan individu mengenali, mengawal dan menzahirkan emosi secara positif bagi mengekalkan kesejahteraan diri serta keseimbangan mental dan spiritual. Siti Aishah Yahya dan Fariza Md Sham (2021) mengelaskan emosi kepada lima bentuk utama iaitu romantik, keliru, marah, kecewa dan putus asa. Kesemua bentuk emosi ini menggambarkan bahawa mahasiswa bukan sahaja berdepan cabaran akademik, tetapi turut terdedah kepada tekanan psikososial yang kompleks dan memerlukan kemahiran pengurusan emosi yang berkesan untuk mengekalkan kestabilan emosi.

Secara umum, pengurusan emosi melibatkan keupayaan mengawal tindak balas terhadap perasaan serta mengarahkannya ke arah tindakan yang membina. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi dapat mengenal pasti dan menyalurkan emosi secara sihat, manakala kegagalan mengawal emosi boleh membawa kepada simptom seperti mudah marah, sedih berpanjangan, hilang motivasi dan burnout. Kajian Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018) turut menjelaskan bahawa tekanan tinggi dalam kalangan pelajar universiti berpunca daripada beban akademik, masalah kewangan dan konflik sosial, sekali gus menunjukkan pengurusan emosi sebagai keperluan penting bagi kesejahteraan diri.

Selain itu, kajian juga menunjukkan perbezaan gender dalam pengurusan emosi. Graves, B. S. et al. (2021) mendapati pelajar perempuan mengalami stres lebih tinggi dan lebih cenderung menggunakan strategi berfokus emosi seperti sokongan sosial dan doa, manakala Chatters, L. M. et al. (2008) menjelaskan bahawa wanita lebih banyak mengamalkan religious coping berbanding lelaki. Dapatan ini menunjukkan pendekatan spiritual seperti self-healing Islami lebih mudah diamalkan oleh pelajar wanita, khususnya dalam kalangan mahasiswa pengajian Islam yang terdedah kepada nilai kerohanian.

Dari perspektif Islam, pengurusan emosi berkait rapat dengan amalan rohani seperti sabar, reda, syukur dan tawakal yang membantu menenangkan minda dan meningkatkan daya tahan diri (Tengku Sarina Aini Tengku Kasim, Syafiqah Solehah Ahmad dan Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman 2024). Dalam konteks mahasiswa Islam, pendekatan kerohanian bukan sahaja berperanan menenangkan jiwa, tetapi turut membentuk akhlak positif serta mencegah emosi negatif. Kesimpulannya, pengurusan emosi yang berkesan memerlukan gabungan aspek psikologi dan spiritual agar mahasiswa lebih berdaya tahan, matang dan tenang menghadapi cabaran kehidupan khususnya kehidupan di universiti.

HUBUNGAN ANTARA *SELF-HEALING* DAN PENGURUSAN EMOSI DALAM KALANGAN MAHASISWA

Konsep self-healing yang digagaskan oleh Imam al-Ghazali dalam Minhāj al-Ābidīn mempunyai hubungan rapat dengan pengurusan emosi mahasiswa masa kini. Walaupun berasal dari teks klasik, model ini kekal relevan kerana menekankan keseimbangan spiritual, emosi dan intelektual yang diperlukan dalam menghadapi tekanan kehidupan moden (Fadhilah Aulia Aziz, 2024). Secara asasnya, self-healing berfungsi sebagai proses penyembuhan rohani yang membantu mahasiswa mengurus emosi secara menyeluruh melalui amalan kerohanian seperti muhasabah, syukur dan sebagainya. Pendekatan ini menekankan hubungan langsung dengan Allah SWT sebagai sumber utama ketenangan, selaras dengan firman-Nya dalam al-Quran Surah al-Fajr 89:27–30:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨)
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَأَدْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)

Maksudnya:

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan reda lagi diredai. Maka masuklah engkau dalam kalangan hamba-hamba-Ku dan masuklah engkau ke dalam syurga-Ku.”

Pertama, self-healing berperanan mengisi kekosongan spiritual mahasiswa. Ramai mahasiswa mengalami tekanan dan keresahan akibat beban akademik, kewangan dan konflik sosial, yang berpunca daripada kekosongan jiwa. Pendekatan al-Ghazali membantu mengisi kekosongan ini dengan mengajak individu kembali mengenal diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui muhasabah, zikir dan taubat. Kajian mendapati intervensi spiritual Islam mampu mengurangkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosi dengan kesan sederhana ($d=0.55$) (Retno Anggraini, 2024).

Kedua, model self-healing ini membantu membina daya tahan (resilience) dalam diri mahasiswa. Amalan seperti sabar, syukur dan penerimaan diri melatih individu untuk tidak mudah berputus asa, sebaliknya melihat ujian sebagai peluang perbaikan diri. Fadhilah Aulia Aziz (2024) menegaskan bahawa self-healing berperanan sebagai asas kestabilan emosi kerana ia

menanamkan sikap positif dan keyakinan bahawa setiap kesulitan mempunyai hikmah tersendiri. Sebagai contoh, mahasiswa yang mengamalkan syukur dan sabar lebih mampu mengawal perasaan kecewa ketika gagal atau menghadapi tekanan akademik.

Ketiga, self-healing juga berfungsi sebagai alat pengawalan emosi dan kemarahan. Kajian Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021) menunjukkan bahawa latihan self-healing yang menggabungkan elemen spiritual dan fizikal seperti zikir, latihan pernafasan dan seni bela diri berjaya menurunkan tahap kemarahan serta tekanan pelajar sekolah. Sebelum latihan, 62.5% peserta menunjukkan ledakan emosi, namun selepas intervensi, tahap kemarahan berkurang dengan ketara. Hal ini menunjukkan bahawa keseimbangan antara terapi psikologi, spiritual dan fizikal mampu menstabilkan emosi mahasiswa yang sering bergelut dengan tekanan akademik.

Keempat, kaedah self-healing ini mudah dilaksanakan dan bersifat praktikal. Ia tidak memerlukan peralatan khas atau kos tinggi, malah boleh diamalkan secara sendiri melalui latihan refleksi diri dan ibadah harian. Pendekatan ini boleh digabungkan dalam modul bimbingan mahasiswa atau aplikasi mudah alih yang membimbing pengguna melalui tujuh tahap self-healing Imam al-Ghazali. Tambahan pula, pendekatan ini tidak bercanggah dengan terapi psikologi moden, bahkan boleh berfungsi sebagai pelengkap kepada rawatan profesional (Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F., 2021).

Kelima iaitu yang terakhir, self-healing berasaskan Islam merupakan pendekatan yang selamat dan positif. Berbeza dengan mekanisme coping negatif seperti penyalahgunaan dadah, self-harm atau escapism, pendekatan ini membimbing individu mencari ketenangan melalui amal soleh. Ia bukan sahaja memulihkan keseimbangan emosi, tetapi turut membina keperibadian dan nilai spiritual yang tinggi atau disebut sebagai post-traumatic growth iaitu proses menjadi insan yang lebih sabar, empati dan matang selepas ujian (Retno Anggraini, 2024).

Namun, keberkesanan pendekatan ini bergantung pada penghayatan spiritual dan bimbingan yang berterusan. Tidak semua mahasiswa mampu memahami konsep kerohanian secara mendalam tanpa panduan mentor atau kaunselor. Oleh itu, sokongan pihak universiti dan integrasi pendekatan ini dalam program pembangunan sahsiah sangat penting agar ia difahami sebagai terapi sendiri yang praktikal dan bukan semata-mata kuliah agama.

Akhirnya, model self-healing Imam al-Ghazali membuktikan bahawa penyembuhan emosi sejati datang daripada “kembali kepada Sang Pencipta”. Melalui taubat, sabar, syukur dan zikir, hati yang resah dapat kembali tenang. Nilai-nilai spiritual seperti reda, harapan dan tawakal berperanan sebagai imuniti rohani yang menghalang gangguan emosi melampau seperti putus asa dan sebagainya. Dengan aplikasi yang betul, self-healing bukan sahaja membantu mahasiswa menangani tekanan, malah melahirkan generasi yang matang serta berjiwa tenang, yang sesuai dengan matlamat Minhāj al-‘Ābidīn yang menekankan perjalanan seorang hamba menuju Allah SWT dengan hati yang tenteram dan reda.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan kuantitatif berbentuk korelasi untuk melihat hubungan antara self-healing dan pengurusan emosi dalam kalangan mahasiswa sarjana Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam (FPI), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Reka bentuk ini sesuai kerana penyelidik ingin menilai hubungan antara dua pemboleh ubah tanpa mengubah atau mempengaruhi data secara langsung. Instrumen kajian ialah soal selidik berstruktur yang mengandungi tiga bahagian. Bahagian A menumpukan kepada maklumat demografi seperti jantina, umur, status dan tempat tinggal. Bahagian B ialah soal selidik Self-Healing Islam yang diadaptasi daripada Noor Raidah Alia Mohamad Roslan (2025) dan Bahagian C pula ialah soal selidik Pengurusan Emosi yang diambil daripada Siti Aishah Yahya (2021).

Selain itu, sampel kajian dipilih menggunakan kaedah persampelan bertujuan (purposive sampling), melibatkan mahasiswa sarjana Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan FPI UKM.

Kaedah ini dipilih kerana hanya responden yang memenuhi kriteria seperti penglibatan dalam aktiviti kerohanian dan pemahaman tentang konsep self-healing Islam diambil sebagai peserta kajian. Data daripada soal selidik akan dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 29.0. Analisis deskriptif digunakan untuk menilai data demografi, manakala ujian korelasi Pearson digunakan untuk menentukan hubungan antara self-healing dan pengurusan emosi.

Secara keseluruhannya, reka bentuk kajian ini membantu penyelidik menilai bagaimana amalan self-healing Islam memberi kesan kepada tahap pengurusan emosi mahasiswa. Dapatan ini diharap dapat digunakan untuk membangunkan modul kesejahteraan emosi berasaskan pendekatan spiritual Islam yang mudah, praktikal dan sesuai untuk mahasiswa masa kini.

HASIL KAJIAN

Responden terdiri daripada mahasiswa sarjana Pusat Dakwah dan Kepimpinan Fakulti Pengajian Islam Universiti Kebangsaan Malaysia. Jadual dibawah ini menjelaskan taburan demografi responden.

JADUAL 1 Taburan Demografi Responden

Demografi		Bilangan (N)	Peratus %
Jantina	Lelaki	24	66.7 %
	Perempuan	12	33.3 %
Umur	<25 Tahun	13	36.1 %
	26-34 Tahun	20	55.6 %
	35-44 Tahun	3	8.3 %
Status	Bujang	31	86.1 %
	Sudah Berkahwin	5	13.9 %
Tempat Tinggal	Kolej	7	19.4 %
	Luar Kolej	29	80.6 %
JUMLAH		36	100 %

Berdasarkan jadual 1 di atas, seramai 36 orang responden telah terlibat dalam kajian ini yang terdiri daripada 24 lelaki (66.7%) dan 12 perempuan (33.3%), menunjukkan penyertaan lelaki lebih ramai berbanding perempuan. Dari segi umur, majoriti responden berada dalam lingkungan 26 hingga 34 tahun (55.6%), diikuti oleh kumpulan bawah 25 tahun (36.1%) dan hanya 8.3% berumur antara 35 hingga 44 tahun, menandakan kebanyakan mereka ialah golongan dewasa muda. Bagi status perkahwinan, majoriti responden adalah bujang (86.1%) manakala hanya sebilangan kecil yang berkahwin (13.9%). Dari aspek tempat tinggal, kebanyakan responden tinggal di luar kolej kediaman (80.6%) berbanding yang tinggal di kolej (19.4%). Secara keseluruhannya, profil demografi ini menunjukkan bahawa responden kajian terdiri daripada golongan mahasiswa sarjana muda yang masih bujang, berumur dalam lingkungan awal dewasa dan kebanyakannya menetap di luar kampus.

JADUAL 2: Korelasi antara Jantina dan *Self-Healing*

	Jantina (r)
<i>Self-Healing</i>	0.075*

*p<0.5

Berdasarkan Jadual 2, keputusan analisis menunjukkan nilai korelasi antara jantina dan self-healing ialah ($r = 0.075$, $p = 0.665$), menandakan wujud hubungan positif yang sangat lemah dan tidak signifikan. Ini bermaksud faktor jantina tidak memainkan peranan penting dalam mempengaruhi tahap amalan self-healing dalam kalangan mahasiswa sarjana Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan FPI UKM. Kedua-dua kumpulan jantina menunjukkan corak dan kecenderungan amalan self-healing yang hampir sama.

Namun begitu, dapatan ini bertentangan dengan kajian lepas seperti Graves, B. S. et al. (2021) yang mendapati pelajar perempuan lebih banyak menggunakan strategi coping berasaskan emosi dan kerohanian berbanding lelaki. Dalam konteks kajian ini, persamaan tahap self-healing antara lelaki dan perempuan berkemungkinan dipengaruhi oleh latar pendidikan Islam yang sama, di mana semua responden mendapat pendedahan dan bimbingan kerohanian yang seragam. Ini menjadikan pendekatan self-healing lebih bersifat umum dan tidak terikat pada perbezaan jantina.

Seterusnya, hasil kajian ini juga selari dengan penemuan Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018) yang menunjukkan tahap stres mahasiswa tidak banyak berbeza antara jantina, tetapi lebih bergantung kepada faktor seperti beban akademik dan sokongan sosial. Secara keseluruhannya, boleh dirumuskan bahawa jantina bukan faktor utama dalam menentukan tahap amalan self-healing. Sebaliknya, latar kerohanian dan pendidikan agama memainkan peranan lebih besar, justeru modul intervensi berasaskan self-healing Islami boleh dilaksanakan secara menyeluruh tanpa menekankan perbezaan jantina.

JADUAL 3: Korelasi antara Umur dan Pengurusan Emosi

	Umur (r)
Pengurusan Emosi	-0.386*

*p<0.5

Berdasarkan Jadual 3, hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara umur dan pengurusan emosi ($r = -0.386$, $p = 0.020$). Ini bermaksud semakin meningkat umur responden, semakin menurun tahap keupayaan mereka dalam mengawal dan menstruktur emosi. Hubungan ini adalah signifikan secara statistik, menunjukkan bahawa fenomena tersebut bukan kebetulan tetapi mencerminkan pola konsisten dalam kalangan mahasiswa sarjana Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan FPI UKM.

Dapatan ini boleh dijelaskan melalui beban tanggungjawab tambahan yang dihadapi oleh mahasiswa lebih dewasa, khususnya mereka dalam lingkungan umur 26–34 tahun dan ke atas, yang bukan sahaja berdepan tekanan akademik, tetapi juga tanggungjawab keluarga, kerjaya dan kewangan. Tekanan pelbagai peranan ini menjadikan mereka lebih mudah terdedah kepada keletihan emosi berbanding pelajar muda bawah 25 tahun yang lebih fokus kepada pelajaran dan kehidupan sosial. Corak ini disokong oleh Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018) yang menyatakan bahawa tekanan akademik dan tanggungjawab tambahan memberi kesan besar terhadap daya kawalan emosi mahasiswa dewasa.

Secara keseluruhannya, hasil kajian ini membuktikan bahawa umur memainkan peranan penting dalam pengurusan emosi, di mana individu yang lebih tua mungkin memerlukan pendekatan khusus untuk mengekalkan keseimbangan emosi. Oleh itu, intervensi pengurusan emosi yang dirancang perlu mengambil kira faktor umur dan konteks kehidupan, dengan memberi tumpuan bukan sahaja kepada aspek akademik, tetapi juga sokongan dari segi kewangan, sosial

dan kekeluargaan agar mahasiswa dewasa dapat mengekalkan kestabilan emosi dalam menghadapi pelbagai tuntutan kehidupan.

JADUAL 4: Korelasi antara *Self-Healing* dan Pengurusan Emosi

Pengurusan Emosi	<i>Self-Healing</i>
	-0.35*

* $p < 0.05$

Berdasarkan Jadual 4, keputusan analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sederhana antara *self-healing* dan pengurusan emosi ($r = -0.35$, $p = 0.036$). Dapatan ini menunjukkan bahawa mahasiswa cenderung mengamalkan *self-healing* apabila mereka berada dalam keadaan emosi yang tidak stabil, menjadikannya sebagai mekanisme pemulihan diri apabila daya pengurusan emosi biasa gagal berfungsi dengan baik.

Selain itu, pola ini menunjukkan bahawa *self-healing* berperanan sebagai mekanisme ganti rugi bagi menangani kelemahan dalam pengurusan emosi. Mahasiswa mungkin hanya mengamalkan ibadah, doa atau zikir ketika berada dalam tekanan emosi, bukannya menjadikan *self-healing* sebagai amalan rutin. Dapatan ini juga selaras dengan kajian Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018) yang mendapati strategi daya tindak berasaskan agama meningkat apabila tahap tekanan emosi lebih tinggi, sekali gus menjelaskan hubungan negatif antara dua pemboleh ubah tersebut. Hal ini menunjukkan bahawa walaupun aspek spiritual memainkan peranan penting dalam kesejahteraan emosi, pelaksanaannya sering kali bersifat reaktif, bukan preventif.

Secara keseluruhannya, kajian ini merumuskan bahawa *self-healing* bukanlah faktor langsung yang meningkatkan keupayaan pengurusan emosi mahasiswa, tetapi lebih berfungsi sebagai strategi sokongan atau intervensi alternatif ketika tahap emosi menurun. Oleh itu, dalam konteks intervensi psikososial di universiti, pendekatan *self-healing* perlu diterapkan sebagai amalan berterusan dan digabungkan dengan kemahiran pengurusan emosi lain agar kedua-duanya dapat bergerak seiring dalam membina kesejahteraan menyeluruh mahasiswa sarjana Fakulti Pengajian Islam UKM.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, kajian ini menunjukkan bahawa pendekatan *self-healing* berasaskan nilai Islam mempunyai hubungan signifikan dengan tahap pengurusan emosi mahasiswa Fakulti Pengajian Islam UKM. Walaupun korelasi yang ditemui adalah negatif dan sederhana, ia menggambarkan bahawa amalan *self-healing* meningkat apabila mahasiswa berdepan tekanan emosi, seterusnya berfungsi sebagai mekanisme pemulihan sendiri. Kajian turut mendapati faktor jantina tidak memberi perbezaan ketara terhadap tahap *self-healing*, manakala faktor umur mempengaruhi pengurusan emosi, khususnya bagi mahasiswa yang lebih dewasa dan berhadapan tekanan tambahan.

Selain itu, dapatan kajian mengukuhkan potensi amalan *self-healing* Islami sebagai alat intervensi psikososial yang berkesan di institusi pengajian tinggi. Penggabungan elemen spiritual seperti zikir, muhasabah dan sebagainya dapat membantu mahasiswa membina daya tahan emosi dan kekuatan dalaman ketika menghadapi cabaran akademik dan sosial. Namun, keberkesanannya bergantung kepada tahap penghayatan kerohanian mahasiswa, menjadikan program bimbingan rohani dan kaunseling Islam sebagai keperluan amatlah penting bagi menyokong kesejahteraan mereka.

Secara keseluruhan, kajian ini menegaskan kepentingan integrasi antara aspek psikologi dan spiritual dalam membina kestabilan emosi mahasiswa. Pendekatan *self-healing* bukan sahaja

membantu dalam pengurusan tekanan, tetapi juga membentuk keperibadian yang matang dan berakhlak. Untuk penyelidikan masa hadapan, disarankan agar kajian diperluas dengan sampel lebih besar merentasi fakulti serta menggunakan kaedah kualitatif bagi memahami pengalaman sebenar mahasiswa dalam mengamalkan self-healing serta keberkesanannya dalam jangka panjang.

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 Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) 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.

Aisah Dahlan. (2022). *Self Healing*. Jakarta: Pustaka elmadina.

Antika, M. W., Wijaya, & Pri Handiki, Y. R. (2024). Self Healing dalam Tasawuf Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Minhajul Abidin. *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan*, 1(4), 383-389.

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

Chatters, L. M., Taylor, R. J., Jackson, J. S. & Lincoln, K. D. (2008). Religious Coping Among African Americans, Caribbean Blacks and Non-Hispanic Whites. *Journal of Community Psychology*, 36(3), 371-386.

Christyanto, A. Y., Rahman, I. K., & Hafidhuiddin, D. (2021). Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al-Ghazali. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 188-194.

Fadhilah Aulia Aziz. (2024). Self-Healing sebagai Fondasi Membangun Stabilitas Emosi: Perspektif Al-Ghazali dalam Kitab Minhaj Al-Abidin.

Fauziah Ibrahim, Nur Athirah Ahmad Zaini, Nazirah Hassan, Ezarina Zakaria & Khadijah Alawi. (2020). Mengukur Tekanan dan Jenis Mekanisme Penyelesaian Masalah dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34(2).

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C. & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One*, 16(8), e0255634.

Innes, K. E., & Selfe, T.K. (2014). Meditation as a Therapeutic Intervention for Adults at Risk for Alzheimer's Disease Potential Benefits and Underlying Mechanisms. *Frontiers in Psychiatry* TA-TT, -,5,40.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). (2019). Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2017: Kesihatan Mental Remaja.

- Muhammad Irfan Daniel bin Ismail. (2024). Hubungan Tahap Motivasi dan Self-Healing dalam Kalangan Pelajar Sekolah Agama Menengah Bandar Baru Salak Tinggi (SAM BBST).
- Retno Anggraini. (2024). The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review. *Islamic Studies Journal (ISLAM)*, 1(2), 92-111.
- Siti Aishah Yahya. (2021). Pendekatan Psikologi Dakwah dan Hubungannya dengan Strategi Daya Tindak bagi Menangani Emosi Remaja Hamil Tanpa Nikah (RTHN).
- Tengku Sarina Aini Tengku Kasim, Syafiqah Solehah Ahmad & Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman. (2024). Psikoterapi Tasawuf dan Peranannya dalam Pengurusan Emosi Pelajar. *Journal of Islamic Educational Research*, 10(1), 62-69.
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4).