

Elemen Spiritual bagi Pembinaan Modul Terapi Digital Psikospiritual Islam (E-RUHI) dalam menangani Tekanan dan Kecelaruhan Kebimbangan

Spiritual Elements for the Development of Islamic Psychospiritual Digital Therapy Module (E-RUHI) in Treating Stress and Anxiety Disorders

SHARIFAH BASIRAH SYED MUHSIN*

Jabatan Usuluddin dan Dakwah, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya,
50603 Kuala Lumpur
ORCID iD : <https://orcid.org/0000-0001-9688-9673>

MUHAMAD ZARIF ILIAS

Jabatan Usuluddin dan Dakwah, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya,
50603 Kuala Lumpur
ORCID iD : <https://orcid.org/0000-0002-6189-6811>

CHE ZARRINA SA'ARI

Jabatan Usuluddin dan Dakwah, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya,
50603 Kuala Lumpur
ORCID iD : <https://orcid.org/0000-0001-9642-4091>

DHEEN MOHAMED

Pengajian Perbandingan Agama dan Kajian al-Qur'an Kontemporari, Kolej Pengajian Islam (CIS), Universiti Hamad Bin Khalifa, 34110 Doha Qatar
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6600-9097>

*Corresponding Author; email: basirah@um.edu.my

Received: 23 June 2025/ Received in revised form: 16 March 2026/

Accepted: 17 March 2026/ Published: 2 June 2026

ABSTRAK

Isu tekanan dan kecelaruhan kebimbangan bukanlah isu baru dalam kesihatan mental. Namun masalah ini dilihat semakin meningkat dalam kalangan masyarakat pascapandemik. Walaupun pelbagai pendekatan rawatan moden diperkenalkan, penerokaan rawatan psikospiritual Islam masih terhad dan kurang dibangunkan secara sistematik khususnya dalam bentuk intervensi terapi digital. Dari sudut psikospiritual Islam, kesejahteraan jiwa berkait rapat dengan keseimbangan hubungan manusia dengan Allah SWT, diri dan persekitaran yang menyumbang kepada sakinah al-Qalb. Justeru itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti elemen-elemen psikospiritual Islam yang sesuai untuk pembinaan Modul Terapi Digital Psikospiritual Islam (E-Ruhi) serta menganalisis sorotan literatur berkaitan pembangunan modul psikospiritual Islam dalam menangani tekanan dan kecelaruhan kebimbangan. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kaedah analisis kandungan terhadap sumber klasik dan kontemporari seperti kitab turath, artikel jurnal dan kajian ilmiah yang relevan. Data dianalisis menggunakan kaedah induktif, deduktif dan komparatif bagi mengenal pasti tema utama psikospiritual Islam. Hasil kajian mendapati empat elemen utama yang menjadi asas pembinaan modul ini, iaitu: (1) elemen berpaksikan al-Quran dan al-Hadith; (2) elemen maqamat wal ahwal; (3) elemen amalan zikir; dan (4) elemen psikoterapi Islam. Dapatan ini menunjukkan kesesuaian dan potensi elemen-elemen psikospiritual Islam untuk diaplikasikan dalam pembangunan modul terapi digital bagi menangani tekanan dan kecelaruhan kebimbangan. Secara keseluruhannya, kajian ini menyumbang kepada pengukuhan kerangka psikospiritual Islam dalam rawatan kesihatan mental serta menyediakan asas konseptual bagi pembangunan intervensi digital Islamik (E-Ruhi) yang berteraskan nilai spiritual, bersifat holistik dan mudah diakses oleh masyarakat moden.

Kata kunci: E-Ruhi; kecelaruhan kebimbangan; modul digital; psikospiritual Islam; tekanan

ABSTRACT

Stress and anxiety disorders are long-standing mental health issues that have become increasingly prevalent in post-pandemic society. Although various modern therapeutic approaches exist, the Islamic psychospiritual dimension remains underexplored, particularly through accessible digital therapy platforms. This study addresses the need for

a spiritually grounded approach aligned with contemporary mental health needs. The objective is to identify relevant Islamic psychospiritual elements for the development of the Digital Islamic Psychospiritual Therapy Module (E-Ruhi) and to analyse existing literature on Islamic psychospiritual module construction in managing stress and anxiety disorders. Employing a qualitative content analysis of classical and contemporary sources, including turath texts, journal articles, and scholarly studies, data were analysed using inductive, deductive, and comparative methods to identify core psychospiritual themes. Findings revealed four key elements forming the foundation of the module: (1) Qur'anic and Hadith-based elements; (2) maqamat wal ahwal (spiritual states and stations); (3) dhikr practices; and (4) Islamic psychotherapy principles. The study highlights the relevance and potential of Islamic psychospiritual elements for digital therapeutic applications. Overall, it contributes to integrating Islamic psychospiritual principles into mental health treatment and establishes a foundation for developing holistic, spiritually based, and digitally accessible Islamic therapeutic interventions through E-Ruhi.

Keywords: Anxiety disorder; digital module; E-Ruhi; Islamic psychospiritual; stress

PENGENALAN

Penjagaan kesihatan mental merupakan suatu aspek penting dalam kehidupan. Ianya memberi kesan kepada kesejahteraan hidup sama ada dalam aspek fizikal, emosi dan spiritual (Hasimah Chik, Che Zarrina & Sharifah Basirah 2021). Dalam era moden ini, isu tekanan dan kecelaruan kebimbangan menjadi isu kesihatan mental yang semakin meningkat dalam masyarakat.

Pelbagai faktor menyumbang kepada peningkatan masalah ini, seperti tekanan kerja, masalah hubungan sosial dan pengaruh teknologi sering menjadi penyumbang kepada peningkatan masalah ini (Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah 2020). Gejala buli cyber yang berleluasa, fitnah secara terang-terangan, maklumat yang disebarluaskan tanpa bukti yang sahih dan banyak lagi amat membimbangkan.

Fenomena-fenomena ini bukan sahaja memberi kesan kepada hubungan sosial, malah turut mempengaruhi kesejahteraan emosi dan mental individu. Mereka yang terkesan dengan masalah ini akan mudah mengalami tekanan, kebimbangan dan penyakit mental yang lain (Siti Nur Hasbie & Abdul Khalid Mahdi 2024). Berdasarkan data dari Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), lebih daripada 264 juta orang di dunia mengalami masalah tekanan serta kecelaruan kebimbangan ini (World Health Organization 2021).

Dalam konteks Islam, isu tekanan dan kecelaruan kebimbangan bukan sahaja dilihat sebagai isu psikologi sahaja, tetapi juga mempunyai dimensi spiritual yang memerlukan pendekatan holistik untuk merawatnya (Rothman & Coyle 2018; Keshavarzi et al. 2020). Justeru itu, pendekatan psikospiritual Islam dicadangkan dalam alternatif rawatan yang menggabungkan elemen spiritual dan psikologi dengan merujuk kepada sumber-sumber Islam.

Pada masa yang sama, perkembangan teknologi digital yang semakin pesat turut membuka ruang kepada inovasi baharu dalam penyampaian intervensi kesihatan mental. Perkembangan ini memberi peluang kepada integrasi antara pendekatan terapi psikospiritual dan teknologi digital bagi memperluaskan akses kepada masyarakat.

Gabungan prinsip psikospiritual Islam dan teknologi digital ini penting kerana ia membolehkan penyampaian kandungan psikospiritual secara interaktif, mudah diakses pada bila-bila masa dan mesra pengguna khususnya kepada masyarakat Muslim yang semakin bergantung kepada teknologi dalam kehidupan seharian (Aminun Nabil Ahmad Syahir, Mohd Syukri, Che Zarrina & Zumrotul Mukaffa 2025). Di samping itu, aplikasi digital juga berperanan sebagai medium penyampaian nilai-nilai kerohanian dan latihan sendiri secara berterusan tanpa terikat kepada masa dan tempat. Dengan mengintegrasikan elemen digital dan psikospiritual Islam, pendekatan ini bukan sahaja mengekalkan keaslian nilai-nilai Islam dalam rawatan jiwa seperti bacaan al-Quran digital, panduan zikir berasaskan digital dan modul muhasabah diri yang berlandaskan *tafakur*, tetapi juga menyesuaikan intervensi tersebut dengan keperluan semasa era digital (Syarul Azman Shaharuddin, Safinah Ismail, Nor Musliza Mustafa, et. al. 2024).

Sehubungan dengan itu, kajian ini mencadangkan pembangunan satu modul terapi digital psikospiritual Islam sebagai pendekatan intervensi yang bersifat holistik. Modul ini menggabungkan prinsip psikospiritual Islam dengan teknologi digital bagi membantu individu mencapai ketenangan hati (*sakinah al-Qalb*). Aspek ketenangan hati ini merupakan matlamat penting bagi individu yang berhadapan dengan kerungsingan dan keresahan ketika menghadapi pelbagai cabaran kehidupan. Ketenangan hati (*sakinah al-Qalb*) merupakan istilah yang sering dirujuk dalam al-Qur'an dan dalam perbincangan ilmu tasawuf.

Dalam konteks al-Qur'an, *sakinah* bermaksud ketenteraman, keamanan, dan ketenangan yang dikurniakan oleh Allah kepada hati hamba-Nya, khususnya dalam situasi yang mencabar atau menekan. Firman Allah SWT dalam surah al-Fath ayat 48 yang bermaksud: “*Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentera langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,*” Dalam ilmu psikospiritual Islam, *sakinah al-qalb* ini merujuk kepada satu keadaan kestabilan emosi yang berlandaskan keimanan dan dikaitkan dengan kecerdasan rohani (*spiritual intelligence*) dalam menghadapi tekanan dan ujian hidup (Ibn Qayyim al-Jawziyyah 1996).

Oleh demikian, elemen spiritual memainkan peranan penting dalam membina kesejahteraan mental dan emosi terutama bagi mereka yang mengalami tekanan dan kecelaruan kebimbangan. Sehubungan itu, artikel ini akan menganalisis elemen-elemen spiritual yang sesuai bagi pembangunan modul psikospiritual Islam (E-Ruhi) digital dalam menangani tekanan dan kecelaruan kebimbangan.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif dengan mengaplikasikan kaedah analisis kandungan melalui penelitian terhadap literasi kepustakaan dan dokumen yang relevan. Reka bentuk ini dipilih kerana ia membolehkan pengkaji meneliti secara mendalam konsep, teori dan prinsip psikospiritual Islam yang berkaitan dengan isu tekanan serta kecelaruan kebimbangan. Pendekatan ini juga membantu pengkaji menilai dan menganalisis data secara deskriptif dan interpretatif seterusnya membentuk asas konseptual bagi pembangunan Modul Terapi Psikospiritual Islam Digital (E-Ruhi).

Bagi pengumpulan data, kajian ini melibatkan analisis dokumen yang dijalankan dengan meneliti sumber-sumber primer dan sekunder yang bersesuaian seperti kitab-kitab klasik tasawuf, buku-buku ilmiah, panduan terapi psikologi serta modul-modul terapi yang sedia ada.

Analisis terhadap sumber-sumber tersebut dijalankan bagi mengenal pasti elemen utama psikospiritual Islam seperti konsep *tazkiyah al-nafs*, *sabr*, *tawakkal*, *muhasabah*, dan *sakinah al-Qalb* yang boleh diintegrasikan ke dalam pembangunan aplikasi digital E-Ruhi. Melalui

proses ini, maklumat asas mengenai elemen-elemen spiritual Islam dikumpulkan secara sistematik untuk dijadikan panduan dalam pembinaan struktur modul terapi digital yang bersesuaian dengan keperluan pengguna Muslim.

Kemudian analisis data dijalankan melalui dua pendekatan utama iaitu induktif dan deduktif. Pendekatan induktif digunakan untuk membuat rumusan dan pembuktian daripada pemerhatian terhadap elemen-elemen khusus yang berkaitan dengan psikospiritual Islam, aplikasi digital serta isu tekanan dan kecelaruan kebimbangan seterusnya dapat membentuk satu rumusan yang lebih umum dan teoritikal.

Sebagai contoh, dapatan daripada pelbagai sumber amalan psikospiritual Islam dalam konteks rawatan tekanan dan kecelaruan kebimbangan dianalisis untuk merumuskan elemen-elemen terapi digital Islamik. Manakala pendekatan deduktif pula ialah kesimpulan yang diambil dari data-data yang ada kemudian dijadikan suatu kesimpulan yang khusus. Melalui kaedah ini pengkaji dapat mengaplikasikan teori atau konsep umum psikospiritual Islam dalam konteks yang lebih terperinci seperti pembangunan aplikasi digital yang menyasarkan intervensi terhadap isu tekanan dan kecelaruan kebimbangan. Proses ini membantu dalam mengesahkan kesesuaian dan keberkesanan pendekatan psikospiritual Islam secara digital berdasarkan maklumat sedia ada.

Akhir sekali, dapatan kajian dibandingkan dengan pandangan sarjana dalam bidang psikospiritual Islam bagi memastikan elemen-elemen yang dikenal pasti benar-benar selari dengan prinsip syariat dan sesuai diaplikasikan dalam konteks semasa. Perbandingan ini juga penting untuk mengintegrasikan perspektif tradisional dan kontemporari, agar modul E-Ruhi bukan sahaja berteraskan nilai-nilai Islam yang sahih tetapi juga relevan dengan keperluan masyarakat moden yang berdepan cabaran kesihatan mental dan spiritual.

KONSEP PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Istilah psikospiritual Islam merupakan satu konsep yang berteraskan kepada ilmu *tasawuf* yang mengintegrasikan elemen-elemen kerohanian dengan ilmu psikologi (Sharifah Basirah 2017). Asas dalam ilmu psikospiritual Islam ialah ilmu *tasawuf* yang turut menggabungkan beberapa ilmu lain seperti ilmu akidah, feqah dan juga psikologi (Sharifah Basirah 2017). Tambahan lagi, ilmu psikospiritual Islam banyak mengupas mengenai hubungan manusia dengan Penciptanya melalui

pendekatan *tasawuf* yang bertujuan untuk mencapai ketenangan jiwa atau *sakinah al-Qalb* (Farah Mohd Ferdaus, Hamdi Ishak & Mohd Manawi 2022). Konsep ini bukan hanya menumpukan aspek ketenangan semata, namun ia mencerminkan keseimbangan mental, emosi dan spiritual seseorang. Disebabkan itu, penggunaan istilah atau kata “psikospiritual Islam” sering digunakan dalam perbincangan mengenai masalah kesihatan mental bagi mengarusperdanakan bidang *tasawuf* dalam konteks ilmu psikologi dan lain-lain (Muhammad Afiq Abd Razak & Mohd Afiq 2020).

Tasawuf adalah satu bidang ilmu yang membincangkan aspek-aspek kejiwaan seperti *al-qalb*, *al-ruh*, *al-nafs*, *al-'aql*, penyucian dan latihan jiwa, perkembangan rohani dan spiritual, akhlak, *maqamat* dan *ahwal*, konsep dan praktikal tasawuf seperti zikir dan wirid serta peraturan dan adab yang berkaitan dengan ilmu psikospiritual Islam (Che Zarrina & Joni Tamkin Borhan 2008).

Dalam perbincangan ilmu tasawuf, terdapat lima prinsip utama iaitu *taqarrub* (mendekatkan diri kepada Allah SWT), *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), *takhalluq* (peningkatan akhlak yang baik dalam kehidupan) serta pengetahuan yang utuh sehingga menghasilkan keyakinan kepada Allah SWT dan mendapatkan ketenangan jiwa (*sakinah al-Qalb*) yang hakiki (*sakinah al-Qalb*) (Imam Kanafi 2020).

Kemudian, istilah tasawuf telah dibentangkan oleh para sufi dengan tiga perkara utama iaitu berpandukan syariat Islam sebagai undang-undang, jalan tarekat sufi sebagai kaedah peneguhan rohani dan bermatlamatkan kebenaran hakiki. Justeru itu, perbincangan mengenai ilmu kejiwaan dan kerohanian ini telah lama wujud sejak zaman Rasulullah SAW dan dikenali sebagai '*ilm al-nafs fi al-Islam* atau psikologi Islam (Abu Talib al-Makki 1997).

Secara umumnya, perbincangan ilmu psikospiritual Islam telah banyak dibincangkan dalam kajian-kajian lepas sebagai salah satu alternatif rawatan bagi penyakit kejiwaan atau rohani. Bahkan ilmu psikospiritual Islam sebenarnya telah membuka ruang yang luas untuk diterokai bagi membantu membentuk keharmonian dan kesejahteraan spiritual seseorang. Gabungan ilmu psikologi dan spiritual berpotensi untuk mengukuhkan hubungan antara praktikal dan teori dalam konteks ibadah kepada Allah SWT (Nurhashimah Yahya et al. 2021). Dalam konteks ilmu psikologi, perbincangan ilmu psikospiritual Islam tidak menolak ilmu-ilmu psikologi dari Barat dengan sepenuhnya.

Bahkan pada bahagian-bahagian tertentu, ilmu psikospiritual Islam telah mengintegrasikannya dengan pengetahuan spiritual seperti mana yang telah dilakukan oleh tokoh-tokoh psikologi Islam antaranya Muhammad 'Uthman al-Najati, Malik Badri, Zakiah Daradjat, H. Jalaluddin, H. Amin Syukor dan beberapa tokoh yang lain (Muhammad Afiq Abd Razak & Mohd Syukri 2020).

Elemen-elemen spiritual tersebut kemudiannya diimplementasikan dalam bidang psikologi khususnya dalam merawat masalah berkaitan mental dan spiritual. Istilah psikospiritual Islam juga sinonim dengan makna rawatan kecelaruan jiwa yang mana unsur-unsur kerohanian ditekankan dalam perawatan mental (Ayu Nadhirah et al. 2023). Ia turut difahami sebagai suatu ilmu mengenai kaedah perawatan kecelaruan jiwa, masalah mental, kerohanian, emosi dan akhlak yang berasaskan Islam seperti al-Quran, al-Sunnah, amalan orang-orang soleh dan ilmu pengetahuan yang tidak menyalahi syarak (Ayu Nadhirah et al. 2023).

Dalam usaha rawatan dan pemulihan, pembangunan spiritual dan penghayatan kerohanian amat penting dalam menghadapi ujian hidup. Ujian bukanlah tanda kemurkaan Allah SWT tetapi sebagai mekanisme untuk menguji keimanan dan kesabaran hamba-Nya. Oleh itu, peranan spiritual amat diperlukan untuk mengukuhkan hubungan kejiwaan antara seseorang dengan Allah SWT. Jika spiritual tidak dijaga dengan sebaiknya, maka penyakit-penyakit hati akan menguasai seseorang sehingga mencetuskan masalah kecelaruan mental seperti tekanan dan kecelaruan kebimbangan. Tekanan dan kecelaruan kebimbangan sering dikaitkan dengan ketidakupayaan seseorang untuk menghadapi ujian hidup termasuk ujian berbentuk kesulitan seperti kehilangan pekerjaan, masalah keluarga atau mendapat sesuatu penyakit (Che Haslina, Raja Rosila R. Berahim et al. 2018). Dalam hal ini, psikospiritual Islam memainkan peranan penting sebagai rawatan melalui beberapa elemen terapi seperti tawakkal, sabar dan sebagainya.

Seiring dengan perkembangan teknologi masa kini, kemajuan dalam bidang digital telah memperkenalkan pendekatan baharu dalam usaha pemulihan dan rawatan. Penggunaan aplikasi digital yang semakin meluas dalam kalangan masyarakat termasuk bagi tujuan pendidikan, kesihatan dan pembangunan diri. Dengan adanya kemudahan akses, reka bentuk yang mesra pengguna serta pendekatan visual dan audio yang dinamik menjadikan aplikasi digital sebagai satu alternatif rawatan moden yang dapat menyokong kesejahteraan spiritual dan mental masyarakat. Justeru itu, integrasi antara teknologi dan

psikospiritual Islam ini bukan sahaja memperkukuh hubungan manusia dengan Allah SWT, tetapi turut memperluas kaedah rawatan berasaskan nilai-nilai Islam dalam konteks kehidupan moden.

Oleh itu, pendekatan rawatan psikospiritual Islam juga turut mengaplikasikan penggunaan teknologi melalui pembangunan aplikasi atau modul terapi digital berasaskan elemen-elemen spiritual Islam. Aplikasi digital seperti ini berfungsi sebagai bimbingan spiritual dan psikologi yang membantu pengguna mendekati diri kepada Allah SWT melalui aktiviti-aktiviti seperti zikir, doa, muhasabah diri dan melalui penghayatan *tazkiyah al-nafs*. Pengintegrasian konsep psikospiritual Islam dalam bentuk aplikasi digital bukan sahaja memperluas capaian rawatan spiritual kepada masyarakat moden, bahkan ia selaras dengan keperluan semasa yang memerlukan pendekatan rawatan fleksibel, mudah diakses dan interaktif (Nurhashimah Yahya et al. 2021; Muhammad Afiq Abd Razak & Mohd Syukri 2020).

Dalam konteks ini, aplikasi digital psikospiritual Islam seperti E-Ruhi berfungsi sebagai medium terapi sendiri (*self-guided therapy*) yang menerapkan elemen ilmu tasawuf, amalan kerohanian dan panduan psikologi untuk menangani masalah tekanan dan kecelaruan kebimbangan secara bersepadu. Tambahan lagi, penggunaan platform digital dalam konteks psikospiritual Islam turut menyokong matlamat *digital well-being* dengan menyalurkan elemen-elemen kerohanian berasaskan al-Quran dan al-Sunnah.

Ia mampu membentuk kesedaran diri, menggalakkan refleksi spiritual dan meningkatkan *coping mechanism* terhadap tekanan hidup melalui pendekatan Islam. Menurut kajian, aplikasi terapi berasaskan agama atau spiritual mampu meningkatkan kesejahteraan mental dengan memupuk ketenangan jiwa dan rasa hubungan yang lebih mendalam dengan Allah SWT (Ayu Nadhirah et al. 2023). Sehubungan dengan itu, penggabungan konsep psikospiritual Islam dengan teknologi digital bukan sahaja memodenkan bentuk rawatan psikospiritual Islam, tetapi turut menjadikan pendekatan ini lebih inklusif, saintifik dan sesuai dengan keperluan masyarakat moden yang berdepan tekanan hidup pasca-pandemik.

TEKANAN DAN KECELARUAN KEBIMBANGAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Isu tekanan dan kecelaruan kebimbangan bukanlah isu baru. Ianya adalah isu global yang melanda

seluruh masyarakat dunia. Statistik yang direkodkan menunjukkan peningkatan ketara dalam kes tekanan dan kecelaruan kebimbangan sejak tahun 2020. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), masalah kesihatan mental seperti tekanan dan kecelaruan kebimbangan telah dikenalpasti sebagai antara penyakit keempat terbesar yang menyumbang kepada ketidakupayaan global (World Health Organisation 2020).

Dalam perspektif psikospiritual Islam, masalah ini tidak hanya dilihat sebagai gangguan psikologi sahaja tetapi juga mempunyai kaitan dengan aspek kerohanian dan hubungan manusia dengan penciptanya (Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad, et al. 2015). Tekanan dan kebimbangan sering dikaitkan dengan *ibtıla'* dan cabaran hidup yang dihadapi oleh seseorang. Al-Quran menyatakan dalam surah al-Ma'arij ayat 19-21;

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا
مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Terjemahan:

“Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (*halu'an*) lagi [bakhil dan kedekut]. Apabila ditimpa kesusahan, ia sangat resah gelisah; dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut”

Ahli-ahli tafsir tidak berselisih pendapat dalam mentafsirkan perkataan *al-halu'* dalam ayat di atas. Wahbah al-Zuhayli memberi definisi *al-halu'* sebagai sifat gelisah atau keluh kesah apabila seseorang ditimpa kesusahan dan seseorang itu amat bakhil apabila mendapat kebaikan (Che Zarrina 2001). Dalam hal ini, ibn 'Abbas r.a telah menerangkan pengertian *al-halu'* iaitu sebagaimana yang diterangkan oleh firman Allah SWT dalam al-Quran iaitu apabila seseorang manusia ditimpa kesusahan, maka mereka akan berkeluh kesah dan gelisah. Namun apabila diberikan nikmat dan kesenangan, mereka menjadi bakhil terhadap apa yang mereka miliki.

Ibtıla' atau ujian merupakan salah satu ketentuan Allah SWT kepada manusia dan ia merupakan sebahagian daripada proses tarbiah manusia (Mohd Khairul Naim, Syed Mohammad Hilmi, Che Zarrina, et al. 2016). Dalam konteks Islam, *Ibtıla'* dilihat sebagai ujian untuk meningkatkan ketaqwaan dan keimanan kepada Allah SWT (Al-Mu'jam al-Wasit 2021). Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah, ayat 155:

وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Terjemahan:

“Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”

Ayat diatas menegaskan bahawa setiap ujian yang menimpa merupakan peluang untuk memperbaiki diri dan meraih ganjaran pahala di sisi Allah SWT (Ismail bin Umar 2016). Namun bagi individu yang tidak mampu menghadapinya, ujian ini boleh menjadi pencetus kepada tekanan dan kecelaruan kebimbangan terutamanya apabila tidak ada sistem sokongan dan pendekatan spiritual yang kuat. Tekanan dan kecelaruan kebimbangan sering dikaitkan dengan ketidakupayaan seseorang untuk menghadapi cabaran hidup termasuk ujian berbentuk kesulitan seperti masalah kewangan, kehilangan

pekerjaan, masalah keluarga atau mendapat sesuatu penyakit (Che Haslina, Raja Rosila R. Berahim et. al 2018).

ANALISIS ELEMEN PSIKOSPIRITUAL ISLAM DALAM MERAWAT MASALAH TEKANAN DAN KECELARUAN KEBIMBANGAN

Melalui penelitian yang dilakukan, didapati elemen-elemen spiritual Islam memberikan asas yang kukuh dalam membantu menangani tekanan dan kecelaruan kebimbangan. Pengkaji merumuskan pendekatan ini berteraskan amalan kerohanian yang dihuraikan melalui beberapa sumber utama Islam iaitu al-Quran dan al-Hadith, tradisi tasawuf yang berasaskan kepada *maqāmāt wa ahwāl* sebagaimana yang dihuraikan oleh para ahli sufi seperti Abu Talib al-Makki, al-Qushayri dan al-Ghazali yang menekankan proses pembentukan dan penyucian jiwa, amalan-amalan zikir serta intervensi psikoterapi Islam. Sebagaimana dalam rajah 1 dibawah;



RAJAH 1. Elemen psikospiritual Islam dalam Modul Terapi Digital E-RUHI
Sumber: Olahan pengkaji

Ia menunjukkan bahawa elemen-elemen utama dalam ilmu psikospiritual Islam bagi membentuk modul terapi digital yang dirancang dalam menangani masalah tekanan dan kecelaruan kebimbangan berdasarkan empat sumber utama iaitu berdasarkan saranan al-Quran dan al-Hadith, konsep *maqamat wal ahwal*, amalan zikir dan prinsip psikoterapi Islam.

Dari sudut saranan al-Quran dan al-Hadith, terdapat beberapa kajian yang menumpukan kepada penyelesaian melalui terapi ayat al-Quran dan saranan dari hadith nabi SAW (Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad et al. 2015). Ayat-ayat pilihan dalam al-Quran menjadi penawar kepada penyakit khususnya masalah kejiwaan.

Pendekatan ini menumpukan kepada nilai-nilai asas seperti tadabbur, tafakkur dan sabar. *Tadabbur* merujuk kepada proses mendalami makna ayat-ayat al-Quran dengan penuh penghayatan dan membolehkan seseorang memahami hikmah yang terkandung dalam ayat tersebut. Contohnya ayat “Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan” (Al-Insyirah; 6), mereka dapat membina perspektif positif dan keyakinan bahawa setiap cabaran pasti akan ada penyelesaiannya.

Tafakkur pula melibatkan pemikiran yang mendalam terhadap kebesaran Allah SWT melalui ciptaanNya seperti memerhatikan keindahan alam yang mengalihkan fokus daripada kebimbangan kepada kesyukuran dan kebergantungan kepada Allah SWT. Manakala sabar sebagai pelengkap yang merujuk kepada ketabahan menghadapi cabaran dengan redha dan tawakkal.

Melalui elemen sabar, seseorang dapat mengawal emosi negatif, mengurangkan tekanan dan membina ketenangan jiwa. Amalan-amalan ini bukan sahaja memberi dimensi reflektif terhadap pengalaman hidup dan ujian yang dihadapi, tetapi juga membimbing individu untuk menyelami hikmah dan makna disebalik ujian yang dialami. Tambahan lagi elemen-elemen ini berperanan sebagai mekanisme dalaman (*inner coping*) yang membantu dalam mengawal emosi, memperkukuhkan keimanan serta membina kesedaran spiritual seseorang.

Dalam kerangka *maqamat wa ahwal*, elemen *sabr* (sabar), *raja'* (harapan), *khawf* (takut kepada Allah SWT), *tawakkal* (berserah kepada Allah SWT) dan *rida'* (redha) merupakan elemen spiritual yang berkesan dalam merawat tekanan dan kecelaruan kebimbangan. Berdasarkan beberapa kajian, elemen-elemen tersebut dikenal pasti sebagai elemen utama dalam proses rawatan tekanan dan kecelaruan kebimbangan (Sharifah Basirah 2017).

Elemen-elemen ini berfungsi sebagai sokongan spiritual dalam membentuk kesedaran tentang hikmah disebalik ujian yang dialami. Dari perspektif psikospiritual Islam, elemen sabar mengajar individu untuk menahan diri daripada tindak balas negatif terhadap ujian dan membina ketahanan emosi.

Manakala *raja'* menyuburkan harapan yang positif terhadap masa depan. *Khawf* pula memainkan peranan sebagai kawalan diri melalui kesedaran terhadap balasan dosa di akhirat yang membawa kepada penyesalan dan perubahan diri. Elemen *tawakkal* dan *rida'* pula menjadi kemuncak ketenangan jiwa apabila seseorang meletakkan penggantungan sepenuhnya kepada Allah SWT dan menerima takdir dengan hati yang lapang.

Bahkan dalam kajian-kajian kontemporari seperti “*Integrating Mobile Health with Islamic Psychospiritual: Digital Approaches to Psychological and Spiritual Well-Being*” oleh (Aminun Nabil Ahmad Syahir, Mohd Syukri, Che Zarrina & Zumrotul Mukaffa 2025) dan “Penggunaan Media Sosial dari Perspektif Psiko Spiritual Islam” (Nor Azah, Fadhlina & Che Zarrina 2022) juga menunjukkan bahawa kelima-lima elemen ini dilihat mampu menstabilkan emosi dan memberi ketahanan psikologi yang tinggi terhadap tekanan dan kecelaruan kebimbangan. Ini menunjukkan bahawa pendekatan tasawuf melalui elemen-elemen yang terdapat dalam ilmu *maqamat wa ahwal* bukan sahaja bersifat teoritikal tetapi juga praktikal dalam aplikasi intervensi kesihatan mental.

Amalan zikir pula berfungsi sebagai teknik terapi yang efektif dalam menenangkan minda dan mengurangkan kebimbangan (Hanan Sofea Mohamad Zaki 2022). Firman Allah dalam Surah al-Ra'd ayat 28 menyatakan: “*Ketahuilah, dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang.*”

Kajian oleh Ahmad A'toa' Mokhtar dan Mardiana Mohd Noor menegaskan bahawa zikir dan tafakkur merupakan asas dalam psikoterapi Islam, berupaya menangani masalah sosial dan kejiwaan. Dalam konteks modul E-Ruhi, zikir boleh disampaikan melalui audio interaktif atau panduan visual, membantu pengguna mencapai ketenangan dan fokus spiritual (Ahmad A'toa' Mokhtar & Mardiana Mohd Noor 2021).

Penghayatan zikir secara konsisten juga dapat meningkatkan tumpuan, melatih kesedaran (*mindfulness*) dan menstabilkan emosi melalui pengaktifan sistem saraf parasimpatetik (*parasympathetic nervous system*) yang boleh mengurangkan simptom kebimbangan. Selain itu, modul E-Ruhi dilengkapi dengan penerapan prinsip-prinsip psikoterapi Islam yang menggabungkan pendekatan spiritual dan psikologi dalam rawatan kesihatan mental.

Psikoterapi Islam menekankan pemantapan akidah, praktikaliti ibadah dan penyempurnaan akhlak sebagai elemen penting dalam terapi. Modul E-Ruhi yang mengintegrasikan elemen-elemen ini menyediakan pendekatan holistik yang sesuai dengan nilai-nilai Islam serta membantu individu mengatasi tekanan dan kebimbangan dengan lebih berkesan.

Psikoterapi Islam merangkumi intervensi bersepadu yang menggabungkan elemen kognitif, emosi, tingkahlaku dan spiritual. Elemen-elemen yang dikenalpasti dalam pendekatan ini termasuklah

terapi zikir, terapi ibadah, terapi amalan dan penghayatan iman dan terapi ijtimai'. Elemen-elemen psikospiritual Islam bukan hanya bersifat teori atau konseptual semata-mata, tetapi memiliki dimensi praktikal yang luas apabila diaplikasikan dalam bentuk modul terapi digital seperti E-Ruhi. Setiap elemen memainkan peranan dalam membina sistem sokongan dalaman yang kukuh terhadap individu yang mengalami tekanan dan kecelaruan kebimbangan.

INTEGRASI ELEMEN SPIRITUAL DALAM TEKNOLOGI DIGITAL (MODUL E-RUHI)

Rentetan daripada rajah 1 di atas, modul E-Ruhi diperkenalkan sebagai cadangan pendekatan digital yang berteraskan elemen psikospiritual membolehkan individu mengakses terapi dalam bentuk lebih fleksibel dan mesra pengguna. Integrasi ayat-ayat al-Quran, zikir interaktif, serta panduan refleksi spiritual dalam platform digital dapat mewujudkan suasana terapi yang lebih tenang dan peribadi. Contohnya, penggunaan audio zikir dengan latar muzik terapi atau visual alam semula jadi ketika tadabbur dapat memberi impak psikologi dan emosi yang lebih mendalam (Ghiasi, Ashraf, Keramat, Afsaneh 2018). Ini selari dengan prinsip neuropsikologi yang mengaitkan pendedahan kepada bunyi dan imej menenangkan dengan penurunan tahap kortisol (*hormon stres*) (Thoma et al. 2013).

Elemen-elemen seperti *sabr*, *tawakkal*, *khawf* dan *raja'* bukan sekadar nilai moral tetapi membentuk mekanisme penyesuaian diri (*coping mechanism*) yang telah dibuktikan berkesan dalam pelbagai kajian psikologi. Kajian-kajian kontemporari dalam bidang psikologi positif (*positive psychology*) mendapati bahawa nilai harapan (*hope*) dan penerimaan (*acceptance*) adalah antara faktor pelindung utama terhadap kemurungan dan kebimbangan (Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G 2012). Oleh itu, elemen *raja'* dan *rida'* dalam *maqamat* tasawuf dapat disepadukan dalam intervensi berasaskan minda dan emosi seperti terapi CBT (*Cognitive Behavioural Therapy*) namun ianya adalah dalam bentuk versi Islamik (Malik Badri 2013). Tambahan pula, zikir memainkan peranan sebagai satu bentuk "*Islamic mindfulness*" yang dapat menenangkan sistem saraf dan memperbaiki kawalan emosi. Penyelidikan terkini dalam bidang neurosains menunjukkan bahawa aktiviti berzikir secara konsisten dapat menurunkan kadar degupan jantung dan meningkatkan aktiviti gelombang

otak alfa yang dikaitkan dengan ketenangan dan tumpuan (Livia Safira & Ikhfatul Aulyah 2018). Dalam konteks modul digital E-Ruhi, penyediaan sesi zikir berpandu atau interaktif membolehkan pengguna mengamalkan zikir dengan lebih teratur dan berkesan dalam suasana seharian mereka.

Berbanding pendekatan terapi Barat yang lebih fokus kepada simptom, pendekatan psikospiritual Islam dalam E-Ruhi menyentuh aspek akar (*root cause*) yang berkaitan dengan hubungan manusia dan Tuhan (*habl min Allah*). Ini memberikan dimensi yang lebih mendalam dalam merawat tekanan kerana ia mengembalikan fitrah manusia kepada pergantungan spiritual (Syed Mohammad Hilmi et al. 2023; Zainal Abidin et al. 2022). Tambahan lagi, pendekatan ini lebih sesuai dan mesra budaya bagi masyarakat Muslim di Malaysia yang cenderung kepada spiritualiti dan nilai-nilai Islam (Subhas et al. 2021).

Modul E-Ruhi yang memuatkan elemen-elemen psikospiritual ini memberikan ruang pemulihan bukan sahaja kepada simptom tekanan dan kebimbangan, malah terhadap pembentukan identiti rohani dan keseimbangan diri. Pendekatan ini bersifat menyeluruh (holistik) dan tidak terbatas pada rawatan.

KESIMPULAN

Tuntasnya, makalah ini meneliti dan mengenal pasti elemen-elemen spiritual Islam yang sesuai untuk dijadikan asas pembinaan modul terapi digital psikospiritual Islam (E-Ruhi). Elemen-elemen tersebut diintegrasikan ke dalam kerangka terapi digital bagi tujuan membantu individu menangani tekanan dan kecelaruan kebimbangan dengan pendekatan yang berpaksikan prinsip psikospiritual Islam. Pendekatan ini merangkumi empat dimensi utama:

1. Saranan al-Quran dan al-Hadith: Elemen seperti sabar, tawakkal, raja' dan rida' yang diterapkan dalam modul ini berasaskan ajaran al-Quran dan al-Hadith, memberikan panduan spiritual yang kukuh kepada individu dalam menghadapi cabaran kehidupan.
2. Maqamat wal Ahwal: Konsep maqamat (tahapan spiritual) dan ahwal (keadaan rohani) dari tradisi tasawuf diintegrasikan untuk membantu individu mencapai keseimbangan rohani dan emosi secara berperingkat.
3. Amalan Zikir: Penggunaan zikir sebagai amalan harian dalam modul ini berfungsi sebagai teknik

terapi yang efektif untuk menenangkan minda dan mengurangkan kebimbangan selaras dengan prinsip psikospiritual Islam.

4. Psikoterapi Islam: Modul ini juga menggabungkan prinsip-prinsip psikoterapi Islam, yang menekankan pementapan akidah, praktikaliti ibadah dan penyempurnaan akhlak sebagai elemen penting dalam terapi.

Integrasi keempat-empat dimensi ini dalam modul terapi digital E-Ruhi bukan sahaja menyediakan pendekatan rawatan yang holistik, tetapi juga memperkukuh asas kerangka teori psikospiritual Islam dalam konteks rawatan digital. Melalui gabungan elemen psikospiritual Islam dan teori psikologi moden, kajian ini memperkenalkan satu model konseptual baharu yang menghubungkan antara teori *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dengan pendekatan terapi digital interaktif.

Sumbangan teori kajian ini terletak pada penghasilan kerangka integrasi Psikospiritual Islam-Digital (E-Ruhi Framework) yang memposisikan aspek spiritual sebagai komponen teras dalam intervensi psikologi digital. Kerangka ini bukan sahaja memperluaskan aplikasi teori psikospiritual Islam ke dalam bidang teknologi kesihatan mental, tetapi juga memperkayakan perbincangan akademik mengenai bagaimana dimensi kerohanian boleh diterjemahkan secara saintifik dan praktikal melalui medium digital.

Pendekatan ini turut selaras dengan model biopsikososial-spiritual yang menggalakkan penggabungan dimensi spiritual dalam rawatan kesihatan mental. Secara keseluruhannya, artikel ini bukan sekadar membuktikan potensi keberkesanan modul E-Ruhi sebagai rawatan alternatif berasaskan Islam, tetapi juga menyumbang kepada pengembangan teori psikospiritual Islam dalam konteks teknologi digital dan kesejahteraan holistik manusia. Untuk kajian lanjutan, disarankan agar dilaksanakan kajian rintis (pilot test) atau kajian keberkesanan (*effectiveness study*) terhadap aplikasi digital E-Ruhi bagi menilai impak dan validiti kerangka teori yang dibangunkan.

PENGHARGAAN

Penulis merakamkan penghargaan kepada Fundamental Research Grant Scheme (FRGS), merujuk kepada kod FRGS/1/2023/SS10/UM/02/6. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya. Ucapan

penghargaan juga ditujukan kepada Universiti Malaya atas cuti sabatikal.

SUMBANGAN PENGARANG

Konseptualisasi, Sharifah Basirah Syed Muhsin, Muhammad Zariff Ilias; metodologi, Sharifah Basirah Syed Muhsin; kesahan, Che Zarrina Sa'ari, Dheen Mohamed; analisis formal, Sharifah Basirah Syed Muhsin; penelitian, Sharifah Basirah Syed Muhsin, Muhammad Zariff Ilias, Dheen Mohamed; sumber, Sharifah Basirah Syed Muhsin; organisasi data, Muhammad Zariff Ilias; penulisan-persediaan draf asal, Sharifah Basirah Syed Muhsin; penulisan-suntingan, semua pengarang; pemerolehan dana, Sharifah Basirah Syed Muhsin, Che Zarrina Sa'ari. Semua pengarang telah membaca dan bersetuju menerima versi manuskrip yang diterbitkan.

PERNYATAAN PENJANAAN TEKS OLEH KECERDASAN BUATAN (AI)

Artikel ini telah menggunakan kecerdasan buatan (AI) *ChatGPT* oleh *Open AI* sebagai alat sokongan untuk semakan bahasa dan penstrukturan ayat sahaja. Semua fakta dan kandungan ilmiah dalam artikel ini tidak dijana oleh AI dan telah disemak semula sepenuhnya oleh penulis bagi memastikan ketepatan maklumat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada sebarang konflik kepentingan dalam penulisan dan penerbitan artikel ini.

PERNYATAAN ETIKA

Kajian ini tidak melibatkan subjek manusia atau haiwan. Semua data yang digunakan diperoleh daripada sumber yang boleh diakses secara umum dan tidak mengandungi sebarang maklumat peribadi yang boleh dikenal pasti. Oleh itu, kelulusan etika tidak diperlukan.

RUJUKAN

- Abdallah Rothman & Coyle, A. 2018. Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health* 57(5): 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>

- Abu Talib al-Makki. 1997. *Qut al-Qulub fi Mu'amalat al-Mahbub wa Wasf Tariq al-Murid ila Maqam al-Tawhid*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ahmad A'toa' Mokhtar & Mohd Noor, M. 2021. Zikir dan tafakkur asas psikoterapi Islam: Zikir and tafakkur as a basic of Islamic psychotherapy. *Jurnal Pengajian Islam*: 204–217. <https://jpi.uis.edu.my/index.php/jpi/article/view/67>
- Ahmad Zarruq. 1318H. *Qawa'id al-Tasawwuf*. Kaherah: Matba'ah Misr.
- Aminun Nabil, Zainal Abidin, M. S., Sa'ari, C. Z. & Mukaffa, Z. 2025. Integrating mobile health with Islamic psychospiritual: Digital approaches to psychological and spiritual well-being. *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam* 15(1): 229–258.
- Ayu Nadhirah Mohd Suhaime, Mansor, N. H., Rekan, A. A., Mohammad Jodi, K. H. & Zainal Abidin, M. S. 2023. Pembangunan model intervensi kawalan ketagihan pornografi. *Afkar* 25(1): 16.
- Che Haslina Abdullah & Raja Rosila R. Berahim. 2018. Sindrom kecelaruan kebimbangan: Mekanisme menanganinya melalui psikoterapi Islam. *Proceeding of The International Conference of Islamic Fundamental on Integration of Aqli and Naqli (ICON)*: 33–145.
- Che Zarrina Sa'ari & Syed Muhsin, S. B. 2012. Cadangan model psikoterapi remaja Islam berasaskan konsep tazkiyah al-nafs. *Jurnal Usuluddin*: 49–74.
- Che Zarrina Sa'ari & Borhan, J. T. 2008. Relationships between Sufism and Islamic psychospiritual. In *Horizons of Spiritual Psychology*, edited by Husain, A. et al. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Che Zarrina Sa'ari, Syed Muhsin, S. B. & Mohd Akib, M. M. 2021. Al-halu' (kecelaruan kebimbangan) dan perbahasannya serta hubungan dengan psikologi Islam. *Jurnal Usuluddin* 49(2).
- Che Zarrina Sa'ari. 2001. Penyakit gelisah (anxiety/al-halu') dalam masyarakat Islam dan penyelesaiannya menurut psiko-spiritual Islam. *Jurnal Usuluddin* 14: 4.
- Dzulraidi, D. H., Ab Razak, M. S., Noor, U. M. & A Malek, M. D. 2025. Ekoterapi dalam perspektif Islam: Analisis terhadap teks-teks al-Quran. *International Journal of Al-Quran and Knowledge (IJQK)* 4(2): 20–36.
- Farah Mohd Ferdaus, Ishak, H. & Mohd Akib, M. M. 2022. Pengukuhan psikospiritual: Kajian terhadap kepentingan ibadah doa. *Journal of Islamic Social Science and Humanities* 27(1): 100.
- Ghiasi, A. & Keramat, A. 2018. The effect of listening to Holy Quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 23(6): 411–420.
- Kanafi, H. I. 2020. *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlaq*. Edited by Nasrudin, M. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Hanan Sofea Mohamad Zaki. 2022. Pendekatan al-Quran dan al-Sunnah dalam menangani kemurungan. *Seminar Dakwah & Wahdah Al-Ummah*, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 14–15 Julai, 8–19.
- Hasimah Chik, Che Zarrina Sa'ari, Syed Muhsin, S. B. & Zainuddin, S. I. 2021. Pendekatan holistik menurut psikospiritual Islam dalam mendepani cabaran COVID-19. *Seminar Antarabangsa Kaunseling*: 42–54.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. 2012. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Edisi ke-2. New York: Guilford Press.
- Ibn Kathir, I. 2016. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Vol. 1. Translated and edited by Darussalam. https://archive.org/details/tafsir_ibn_kathir/page/n443/mode/2up
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. 1996. *Madārij al-Sālikīn bayna Manāzil Ḥyāka Na'budu wa Ḥyāka Nasta'in*. 3rd ed. Vols. 1–2. Edited by al-Baghdādī, M. al-M. B. Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī.
- Khalifah, M. ibn 'A. 1360H. *Kashf al-Zunun 'an Asami al-Kutub wa al-Funun*. n.p.: Matba'ah al-Ma'arif al-Turkiyyah.
- Livia Safira & Aulyah, I. 2018. Dhikr as an effort to improve the psychological well-being of adolescent. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* 1(1): 35–45.
- Malik Badri. 2013. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: International Institute of Islamic Thought.
- Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad et al. 2015. Kebimbangan dari perspektif psikologi Islam dan cara mengatasinya berdasarkan Surah al-Ma'arij. *Jurnal Sains Humanika*: 61–67.
- Muhammad Afiq Abd Razak & Zainal Abidin, M. S. 2020. Psikospiritual Islam menurut perspektif maqasid al-syariah: Satu sorotan awal. *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI)*, Klana Resort Seremban, Negeri Sembilan, 10–11 Mac, 223–232.
- Muhammad Mahmud Mahmud. 1984. *Ilm al-Nafs al-Ma'asir fi Daw'i al-Islam*. Jeddah: Dar al-Shuruq.
- Al-Mu'jam al-Wasit. 2005. *Al-Mu'jam al-Wasit*. Cet. ke-4. Kaherah: Maktabah al-Syuruk al-Dauliyyah.
- Naim, M. K., Hilmi, S. M. & Che Zarrina, S. 2016. Understanding the concept of al-ibtilla' (trial) in personality development: The Muslim flood victims' experience. *International Review of Management and Marketing* 6(7): 133–140.
- Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ihwani, Adibah Muhtar, Zaharah Mustafa & Mohd Hambali Rashid. 2018. Psikoterapi Islam menurut al-Qur'an dan al-Sunnah dalam mengurus tekanan pesakit kanser payudara. *e-BANGI: Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan* 13(2): 131–140.

- Norhashimah, Y., Syed Hadzrullathfi, S. O., Siti Hajar, M. Y., Mohd Sani, I., Aman Daima, M. Z., Muhammad Hafizi, R. & Akila, M. 2021. Elemen kesufian menurut al-Muhasibi dan hubungannya dengan psikospiritual dalam menangani tekanan akibat pandemik Covid-19. *Global Journal of Educational Research and Management (GERMANE)* 1(3): 188.
- Shaharuddin, S. A., Ismail, S., Mustafa, N. M., Yahaya, M. & Razali, K. S. 2024. Kemajuan inovasi aplikasi tahfiz digital: Satu kemudahan bagi pengajian tahfiz al-Quran di Malaysia. *Jurnal Pengajian Islam* 17(1): 133–146.
- Shahril Nizam Zulkipli, Suliaman, I., Zainal Abidin, M. S., Anas, N. & Wan Jamil, W. K. N. 2023. Psikoterapi nabawi sebagai rawatan komplementari kejiwaan dalam menangani isu kesihatan mental. *Islamiyyat: The International Journal of Islamic Studies* 45(1).
- Sharifah Basirah Syed Muhsin. 2017. *Kepulihan al-Halu' berasaskan Maqamat Abu Talib al-Makki (W.386H)*. Tesis Doktor Falsafah, Universiti Malaya.
- Siti Nur Hasbie, Abdul Khalid Mahdi et al. 2024. Impak teknologi maklumat dan komunikasi terhadap kesihatan mental: Kajian literatur. *Southeast Asia Psychology Journal* 12(1): 112–113.
- Subhas, N., Mukhtar, F., Munawar, K. et al. 2021. Adapting cognitive-behavioral therapy for a Malaysian Muslim. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* 35: 80. <https://doi.org/10.47176/mjiri.35.80>
- Al-Suyuti, J. n.d. *Al-Durr al-Manthur fi Tafsir bi al-Ma'thur*. Jil. 3. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Syed M. Hilmi, Dawam, R. M. & Azhar, M. H. 2021. Konsep ibtila' menurut Islam: Tinjauan deskriptif berdasarkan beberapa ayat al-Quran dan al-Hadith. *Jurnal Al-Basirah* 11: 1–17.
- Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman, Azhar, M. H. M., Sa'ari, C. Z., Zainal Abidin, M. S. & Ilias, M. Z. 2023. The basic model of Islamic psychospiritual treatment based on understanding and appreciating the concept of destiny (al-Taqdir). *Journal for the Study of Religions and Ideologies* 22(65). <https://thenewsri.ro/index.php/njsri/article/view/226>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U. & Nater, U. M. 2013. The effect of music on the human stress response. *PLOS ONE* 8(8): 6–9.
- Wahbah al-Zuhayli. 1991. *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*. Jil. 29. Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asir.
- World Health Organization (WHO). 2021. Anxiety disorder. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Al-Zamakhshari, M. 1972. *Al-Kashshaf 'an Haqa'iq al-Tanzil wa 'Uyun al-Aqawil fi Wujuh al-Ta'wil*. Jil. 4. Kaherah: Sharikah Maktabah wa Matba'ah Mustafa al-Babi al-Halabi wa Auladih.