

TAZKIYAH AL-NAFS DALAM ERA DIGITAL: SATU PENDEKATAN HOLISTIK MENGURUS KETAGIHAN GAJET

TAZKIYAH AL-NAFS IN THE DIGITAL ERA: A HOLISTIC APPROACH TO MANAGING GADGET ADDICTION

Mariyah Ishak¹
Maisarah Ishak^{2*}

¹ Fakulti Pengajian Islam, Universiti Islam Antarabangsa Tuanku Syed Sirajuddin (UNISIRAJ), Perlis, Malaysia (mariyah@kuips.edu.my)

² Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, Universiti Teknologi MARA Cawangan Pahang, Kampus Jengka, Malaysia

*Corresponding author: maisarahishak@uitm.edu.my

Article history

Received date : 25-8-2025

Revised date : 26-8-2025

Accepted date : 27-9-2025

Published date : 16-10-2025

To cite this document:

Ishak, M., & Ishak, M. (2025). Tazkiyah al-Nafs dalam era digital: Satu pendekatan holistik mengurus ketagihan gajet. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (77), 615 – 626.

Abstrak Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat memberi manfaat kepada kehidupan seharian manusia. Namun pada masa yang sama kemajuan ini mencetuskan fenomena ketagihan gajet yang semakin membimbangkan. Ketagihan ini bukan sahaja memberi kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental, malah turut melemahkan keseimbangan rohani individu. Terdapat banyak kajian terdahulu yang menumpukan kepada pendekatan psikologi barat dan konsep mindfulness, tetapi aspek spiritual, khususnya dari perspektif Islam, masih kurang diberi tumpuan. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan untuk mengkaji potensi konsep Tazkiyah al-Nafs sebagai pendekatan holistik dalam menangani ketagihan gajet dalam kalangan pelajar di Institusi Pengajian Tinggi (IPT). Menggunakan reka bentuk kajian kualitatif berasaskan analisis kandungan, data diperoleh daripada sumber primer seperti al-Quran, hadis, dan karya ulama tasawuf, serta literatur kontemporari berkaitan ketagihan digital. Dapatan kajian ini dijangka membentuk satu kerangka intervensi yang menggabungkan dimensi fizikal, mental, emosi dan rohani, berteraskan prinsip penyucian jiwa melalui amalan seperti zikir, muhasabah, muraqabah, dan pengawalan nafsu. Pendekatan ini diharap dapat menjadi alternatif bagi mengurangkan ketagihan gajet, meningkatkan kesejahteraan digital, melahirkan pelajar yang lebih berkualiti dan memperkaya kesihatan mental.

Kata Kunci: Tazkiyah al-Nafs, ketagihan gajet, holistik, kesejahteraan digital, kesihatan mental

Abstract: The rapid advancement of digital technology has brought significant benefits to human daily life. However, this evolution has also triggered the increasingly concerning phenomenon of gadget addiction. This issue not only exerts negative effects on physical and mental health but also undermines the spiritual balance of individuals. While numerous previous studies have focused on western psychological approaches and the concept of

mindfulness, the spiritual dimension particularly from the Islamic perspective has received comparatively less attention. Therefore, this study aims to explore the potential of Tazkiyah al-Nafs as a holistic approach to addressing gadget addiction among students in Higher Education Institutions. Employing a qualitative research design grounded in content analysis, data were derived from primary sources such as the al-Qur'an, Hadith, and classical works of Sufi scholars, as well as contemporary literature on digital addiction. The findings are expected to develop an intervention framework that integrates the physical, mental, emotional, and spiritual dimensions, rooted in the principles of soul purification through practices such as dhikr, muhasabah, muraqabah, and self-restraint. This approach is anticipated to serve as an alternative strategy for reducing gadget addiction, enhancing digital well-being, cultivating more holistic and resilient students, and enriching the discourse on mental health.

Keywords: *Tazkiyah al-Nafs, gadget addiction, holistic, digital well-being, mental health*

Pengenalan

Perkembangan teknologi digital yang kini semakin pesat memberi banyak kebaikan dan perubahan kepada kehidupan seharian manusia. Penggunaan pelbagai jenis gajet banyak membantu masyarakat melaksanakan tugas dengan lebih pantas dan mudah. Gajet merupakan satu alat atau peranti elektronik mudah alih yang digunakan untuk memudahkan urusan harian seseorang individu. Ia merangkumi pelbagai alatan seperti komputer riba, telefon pintar, telefon bimbit dan pelbagai bentuk alat teknologi lain yang digunakan dalam kehidupan harian seseorang. Setiap gajet ini direkabentuk dengan fungsi yang berbeza-beza mengikut keperluan seperti komunikasi, pencarian dan pengurusan maklumat, hiburan serta sukan dan pembelajaran. Sektor pendidikan antara sektor yang menerima banyak transformasi dari sudut operasi dan proses pembelajaran hasil daripada penggunaan gajet. Pembelajaran dalam kalangan pelajar menjadi lebih efektif melalui pendekatan pembelajaran sendiri yang lebih kreatif dan inovatif (Kusala & Gajanayake, 2025). Malah, penggunaan gajet membolehkan capaian terhadap informasi tanpa batasan memberi peluang kepada para pelajar untuk mempelajari sesuatu bentuk ilmu pengetahuan dengan lebih meluas (Lim and Baboo, 2022).

Namun pada masa yang sama kemajuan ini mencetuskan fenomena ketagihan gajet yang semakin membimbangkan. Ketagihan gajet ini bukan sahaja memberi kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan mental, malah turut melemahkan keseimbangan rohani individu. Masalah lain seperti obesiti, kadar fokus yang semakin berkurang serta waktu tidur yang berkualiti menjadikan isu penggunaan gajet dalam kalangan pelajar semakin membimbangkan (Kirin et al., 2023; Monteiro, Simões and Relva, 2023; Baco et al., 2024).

Fenomena ini menunjukkan bahawa ketagihan gajet bukan sekadar isu teknologi, bahkan ia memberi kesan terhadap keseluruhan aspek kemanusiaan yang menuntut penyelesaian yang lebih menyeluruh. Dari sudut pandang Islam, keseimbangan insan merupakan elemen penting dalam pembentukan sahsiah. Insan yang seimbang bukan sahaja menjaga tubuh badan dan akalunya, bahkan memelihara hati dan jiwanya agar sentiasa dekat dengan Allah SWT. Justeru, cabaran ketagihan gajet perlu ditangani melalui pendekatan kerohanian yang menekankan aspek kekuatan dalaman. *Tazkiyah al-Nafs* atau penyucian jiwa merupakan konsep penting dalam pendidikan Islam yang menekankan proses pembersihan hati daripada sifat tercela (*mazmumah*), dan mengisinya dengan sifat terpuji (*mahmudah*). Proses ini mendidik jiwa agar mampu mengawal hawa nafsu, menangkis pengaruh-pengaruh yang negatif, serta membentuk daya tahan dalam menghadapi cabaran moden.

Sehubungan itu, kajian ini dijalankan dengan tiga objektif utama. Pertama, mengenalpasti kesan ketagihan gajet terhadap keseimbangan fizikal, mental, emosi dan rohani pelajar IPT. Kedua, menganalisis konsep *Tazkiyah al-Nafs* berdasarkan al-Quran, hadis, dan karya ulama sebagai asas kekuatan dalam menghadapi cabaran era digital. Ketiga, membentuk Model Pendekatan *Tazkiyah al-Nafs* sebagai satu pendekatan holistik dalam mengurus ketagihan gajet.

Kajian literatur

Ketagihan gajet bermaksud ketidakmampuan individu mengawal penggunaan gajet sehingga memberi kesan kepada pelbagai aspek seperti menjejaskan fungsi harian, masalah dalam hubungan sosial serta menjejaskan kesihatan fizikal dan mental (Yanik dan Arslan, 2023). Penggunaan gajet berlebihan sehingga mengganggu kehidupan dan tanggungjawab harian menunjukkan kebergantungan yang berlebihan terhadap peranti elektronik serta menyebabkan kesan dalam pelbagai aspek kehidupan.

Kajian yang dijalankan oleh Said et. al (2022) terhadap 400 pelajar perubatan dan pergigian di institusi pengajian tinggi awam menunjukkan 47.9% pelajar berisiko tinggi mengalami ketagihan telefon pintar. Dapatan kajian ini juga menunjukkan pelajar perempuan lebih tinggi berisiko menghadapi ketagihan gajet. Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Rosliza et. al. (2020) terhadap 322 orang pelajar di institusi pengajian tinggi awam mendapati 7.8% responden mengalami masalah ketagihan gajet manakala 56.5% responden terlibat dengan penyalahgunaan internet. Peratusan ini memberi gambaran dapatan bahawa seorang daripada tiga belas pelajar memiliki risiko masalah ketagihan gajet. Manakala, satu daripada setiap dua orang pelajar pula terlibat dalam masalah penyalahgunaan internet sekaligus mengalami masalah dalam kehidupan harian mereka akibat daripada penggunaan internet yang berlebihan.

Pelbagai kesan akibat daripada penggunaan gajet yang berlebihan dapat dikaitkan dengan masalah kesihatan dan juga prestasi akademik pelajar. Kajian yang dijalankan oleh Sofiyana et al. (2023) mendapati pelajar yang mengalami ketagihan gajet berisiko untuk menghadapi masalah untuk memberi tumpuan atau fokus dalam melaksanakan sesuatu perkara. Mereka turut mengalami gangguan emosi seperti marah, stress dan gelisah jika dijauhkan dari gajet. Selain itu, pelajar akan merasa malas bergerak mengakibatkan mereka berisiko untuk mengalami masalah sosial kerana kurang berkomunikasi dan tidak terlibat dalam aktiviti seharian.

Kajian oleh Pang et al. (2024) pula menemui hasil yang lebih membimbangkan apabila peratus ketagihan gajet dalam kalangan responden yang terdiri daripada para pelajar meningkat daripada 15.7% sebelum COVID-19 kepada 35.6% selepas COVID-19. Peningkatan kadar ini dikaitkan juga dengan risiko bunuh diri akibat daripada tekanan emosi apabila mengalami masalah ketagihan gajet. Hasil kajian ini disokong oleh kajian yang dijalankan oleh Samsudin et al. (2021) terhadap 259 pelajar institusi pengajian tinggi yang mendapati sebanyak 51.0% pelajar mengalami nomofobia atau ketakutan untuk berjauhan dengan gajet. Responden turut mengalami kesan seperti sakit kepala (62.5%) dan gangguan tidur (52.8%).

Dalam konteks perbincangan mengenai ketagihan gajet yang memberi kesan kepada kesejahteraan jiwa pelajar khususnya, adalah penting untuk melihat aspek kerohanian sebagai asas rawatan. Para ulama banyak membahaskan tentang proses penyucian jiwa (*Tazkiyah al-Nafs*) yang mempunyai hubungan rapat dengan pembentukan akhlak, kerana akhlak yang baik tidak mungkin terhasil tanpa jiwa yang bersih daripada sifat *mazmumah*. Proses ini melibatkan amalan seperti muhasabah, *mujahadah*, *muraqabah* dan *zikrullah* yang berperanan untuk memperkukuh kekuatan dalaman, sekali gus membentuk disiplin dalam diri seorang Muslim.

Justeru, perspektif ulama tentang kaitan antara penyucian jiwa dan akhlak dapat menjadi asas teori yang kukuh sebelum dibincangkan lebih lanjut tentang intervensi *Tazkiyah al-Nafs* dalam menangani pelbagai masalah termasuk isu ketagihan gajet.

Sehubungan itu, bahagian seterusnya akan meneliti sorotan literatur mengenai intervensi *Tazkiyah al-Nafs* yang telah dibangunkan dan diaplikasikan dalam menangani pelbagai bentuk cabaran psikososial, serta sejauh mana pendekatan ini dapat diadaptasi bagi mengurus isu ketagihan gajet secara lebih holistik.

Beberapa kajian awal telah mengaplikasikan pendekatan *Tazkiyah al-Nafs* sebagai intervensi bagi membantu individu mengatasi masalah tingkah laku. Sebagai contoh, kajian oleh Rafee S (2022) yang dijalankan terhadap pelajar sekolah menengah di Pulau Pinang mendapati bahawa intervensi *Tazkiyah al-Nafs* membawa perubahan positif kepada responden yang mengalami ketagihan gajet. Dapatan menunjukkan pelajar yang sebelum ini sering ponteng sekolah, mengabaikan solat, dan bersikap pasif akhirnya menzahirkan perubahan dari segi peningkatan ibadah, penyesalan terhadap kesilapan, serta penghayatan sifat-sifat mahmudah.

Dalam konteks yang lebih konseptual, Hidayah et al. (2025) menekankan peranan *Tazkiyah al-Nafs* (penyucian jiwa) sebagai penawar terhadap tekanan akibat penggunaan media sosial. Kajian tersebut mencadangkan kerangka tasaawuf melalui tiga peringkat (*takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*) dengan amalan seperti zikir, muhasabah dan ‘*uzlah* digital sebagai detoks kepada remaja yang terjebak dalam fenomena FOMO, rasa dengki dan kebergantungan kepada pengiktirafan maya. Integrasi prinsip tasawuf klasik dengan psikologi kontemporari didapati berkesan menurunkan tahap kortisol dan memulihkan ketenangan jiwa. Pendekatan holistik ini dilaporkan mampu meredakan ketagihan media sosial dengan memperkukuh kesedaran dan kestabilan diri secara menyeluruh.

Selain itu, kajian oleh Agustono et al. (2024) memfokuskan kepada kesihatan mental umum melalui konsep *Tazkiyah al-Nafs*. Kajian mereka menyimpulkan bahawa elemen *khalwah* (mengasingkan atau memencilkan diri) dan zikir dalam *Tazkiyah al-Nafs* memainkan peranan penting dalam menangani masalah gangguan mental seperti stres dan kemurungan. Mereka menjelaskan *Tazkiyah al-Nafs* memberi impak positif dan komprehensif disebabkan pendekatan rohaninya yang holistik. Kesemua kajian ini secara umum konsisten menegaskan bahawa proses penyucian jiwa dan amalan rohani berkait rapat dengan pengurangan simptom psikososial negatif seperti stres dan kemurungan.

Sorotan literatur menunjukkan bahawa *Tazkiyah al-Nafs* berperanan penting sebagai satu pendekatan holistik dalam membantu menangani isu sosial yang berkait dengan ketagihan gajet. Kajian-kajian terdahulu membuktikan bahawa intervensi *Tazkiyah* dapat mengubah tingkah laku negatif pelajar yang ketagihan gajet serta membantu mengurangkan isu stres dan kemurungan. Walau bagaimanapun, kebanyakan kajian masih terhad dari segi skop dan tidak membangunkan kerangka khusus bagi pengurusan ketagihan gajet secara menyeluruh.

Jurang ini menunjukkan keperluan kepada kajian yang lebih sistematik untuk merangka model berasaskan *Tazkiyah al-Nafs* yang dapat diaplikasikan secara praktikal. Model yang dicadangkan melibatkan tiga aspek utama. Pertama, aspek kesedaran dan penilaian melalui *muraqabah* dan muhasabah bagi melatih kesedaran terhadap pengawasan Allah serta mendorong refleksi kesan penggunaan gajet. Kedua, aspek disiplin dan pengisian melalui mujahadah dalam mengawal hawa nafsu serta *zikrullah* dan doa sebagai pengisian rohani menggantikan hiburan berlebihan. Ketiga, aspek sokongan dan bimbingan melalui *bi'ah*

solehah yang menyediakan suasana tarbiah yang positif serta murabbi yang berperanan sebagai pembimbing rohani.

Oleh itu, kajian ini signifikan kerana berpotensi memperkenalkan satu model berasaskan *Tazkiyah al-Nafs* yang komprehensif, yang bukan sahaja menjadi panduan teori tetapi juga berfungsi sebagai kerangka intervensi praktikal dalam membantu kaunselor, pendidik dan ibu bapa mengurus ketagihan gajet khususnya dalam kalangan pelajar IPT.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk konseptual kualitatif yang menekankan kepada analisis teks dan dokumen. Pemilihan reka bentuk ini sesuai kerana kajian ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan, sebaliknya ia bertujuan menghuraikan konsep, prinsip dan kerangka teori *Tazkiyah al-Nafs* sebagai asas dalam mengurus isu ketagihan gajet. Sumber utama kajian adalah al-Quran dan hadis yang menjadi rujukan teras dalam memahami konsep penyucian jiwa. Sumber ini disokong dengan penulisan dan perbincangan ulama tasawuf, sama ada klasik mahupun kontemporari, yang membincangkan amalan *Tazkiyah al-Nafs* dalam menangani ujian kejiwaan dan cabaran kehidupan. Analisis dokumen dilakukan dengan meneliti artikel-artikel ilmiah berkaitan ketagihan gajet, masalah mental, tekanan dan isu sosial lain yang relevan, di samping meninjau bagaimana pendekatan *Tazkiyah al-Nafs* digunakan dalam merawat serta mengurus cabaran-cabaran tersebut. Hasil daripada analisis ini, satu model pendekatan *Tazkiyah al-Nafs* dibentuk sebagai kerangka holistik dalam mengurus ketagihan gajet serta memberikan cadangan penyelesaian yang bersepadu dari perspektif Islam.

Hasil Kajian

Kesan ketagihan gajet

Ketagihan gajet menjadi satu fenomena yang membimbangkan apabila ia semakin merebak bukan sahaja dalam kalangan kanak-kanak, remaja dan orang dewasa tetapi juga para pelajar banyak bergantung kepada gajet untuk tujuan asalnya membantu proses pembelajaran. Kesan ketagihan gajet boleh mengganggu prestasi akademik dan memberi impak yang lebih meluas kepada aspek kehidupan dan kesihatan yang lain. Sehubungan itu, kajian ini mendapati terdapat empat kesan utama akibat ketagihan gajet dalam kalangan pelajar iaitu kesan terhadap fizikal, mental, sosial dan kerohanian.

Bagi aspek fizikal, kajian menunjukkan ketagihan gajet memberi kesan negatif terhadap kesihatan fizikal pelajar seperti sakit kepala berpanjangan dan rabun. Pendedahan terhadap skrin yang berlebihan menyebabkan keradangan pada mata akibat kering dan ketegangan. Malah, kesan lanjutan keradangan ini boleh menyebabkan sakit kepala yang berpanjangan. Selain itu, ketagihan gajet juga boleh meningkatkan risiko obesiti dengan peningkatan berat badan apabila pelajar kurang bersenam dan tidak bergerak aktif untuk melakukan pelbagai aktiviti harian. Keadaan lebih memudaratkan apabila pelajar mengalami gangguan waktu tidur dan tidak mendapat waktu rehat yang berkualiti. Kesannya, kadar fokus dan tumpuan dalam pembelajaran akan berkurangan sekaligus memberi kesan terhadap prestasi akademik mereka.

Seterusnya, ketagihan gajet turut memberi kesan terhadap kesejahteraan mental pelajar apabila mereka mengalami tekanan dan kemurungan akibat daripada penggunaan gajet yang berlebihan. Pelajar cenderung untuk menghadapi masalah gangguan kognitif seperti kesukaran untuk fokus, berfikir dengan baik dan membuat keputusan yang berkesan (Nurhafani et al., 2023). Penggunaan gajet berlebihan menyebabkan perhatian pelajar tertumpu kepada gajet

setiap masa dengan melihat notifikasi dan mesej serta menggunakan aplikasi media sosial. Keadaan ini menyebabkan fikiran dan tumpuan tidak dapat difokuskan kepada perkara lain yang lebih penting dalam kehidupan mereka.

Kesan terhadap hubungan sosial juga menjadi isu yang perlu diberi perhatian apabila pelajar mengalami ketagihan gajet. Hubungan sosial ini tertumpu kepada hubungan pelajar dengan ahli keluarga, rakan-rakan dan masyarakat sekeliling. Apabila masa dan tumpuan terlalu banyak diperuntukkan bersama gajet, mereka akan mengabaikan orang di sekeliling. Perkara ini akan membuatkan hubungan menjadi renggang kerana kurang berkomunikasi dan berkongsi perasaan dengan orang lain (Pratiwi et al., 2022). Mereka lebih selesa untuk menyendiri bersama gajet dan mengelak dalam menghadiri majlis keluarga, sekolah mahupun masyarakat.

Ketagihan gajet turut memberi kesan yang tidak baik terhadap kerohanian pelajar. Aspek kerohanian merujuk kepada penghayatan terhadap agama, nilai, sikap positif dan juga amalan seperti berzikir, mengaji dan menunaikan solat. Penggunaan gajet yang tidak dipantau menyebabkan pelajar terdedah dengan kandungan yang tidak bermoral yang mempengaruhi akhlak serta tingkah laku pelajar. Kajian menunjukkan pelajar yang ketagihan gajet memiliki sifat amarah yang tinggi dan sukar untuk merasa tenang. Masa yang dipenuhi dengan penggunaan gajet yang berlebihan juga mengganggu amalan seperti solat dan zikir dalam kalangan pelajar. Keadaan ini menyebabkan mereka mudah meninggalkan suruhan agama dan mengalami kerosakan akhlak.

Konsep Tazkiyah Al-Nafs

Perkataan *Tazkiyah* berasal daripada Bahasa Arab yang membawa maksud penyucian dan penyuburan (Ibn Manzur, t.t). Manakala *Tazkiyah al-Nafs* bermaksud penyucian jiwa daripada perbuatan syirik dan cabang-cabangnya, menanamkan nilai ketauhidan dan cabang-cabangnya, serta diiringi dengan ibadah berdasarkan keikhlasan dan mengikut sunnah Rasulullah SAW (Hawwa S, 2015). Konsep *Tazkiyah al-Nafs* terkandung di dalam al-Quran dan hadis, antaranya firman Allah SWT dalam Surah Asy-Syams ayat 9 hingga 10 yang bermaksud:

“Sesungguhnya berjayalah orang yang menjadikan dirinya - yang sedia bersih - bertambah-tambah bersih (dengan iman dan amal kebajikan), Dan sesungguhnya hampalah orang yang menjadikan dirinya - yang sedia bersih - itu susut dan terbenam kebersihannya (dengan sebab kekotoran maksiat).”

Rasulullah SAW juga menekankan kepentingan fungsi hati dalam tubuh manusia dalam hadis yang diriwayatkan oleh Nu'man bin Basyir yang bermaksud:

“Ketahuilah bahawa dalam jasad ada seketul daging, apabila baik maka baiklah jasad, apabila rosak maka rosaklah jasad. Ketahuilah ia adalah hati”
[Riwayat Bukhari (52) dan Muslim (1599)]

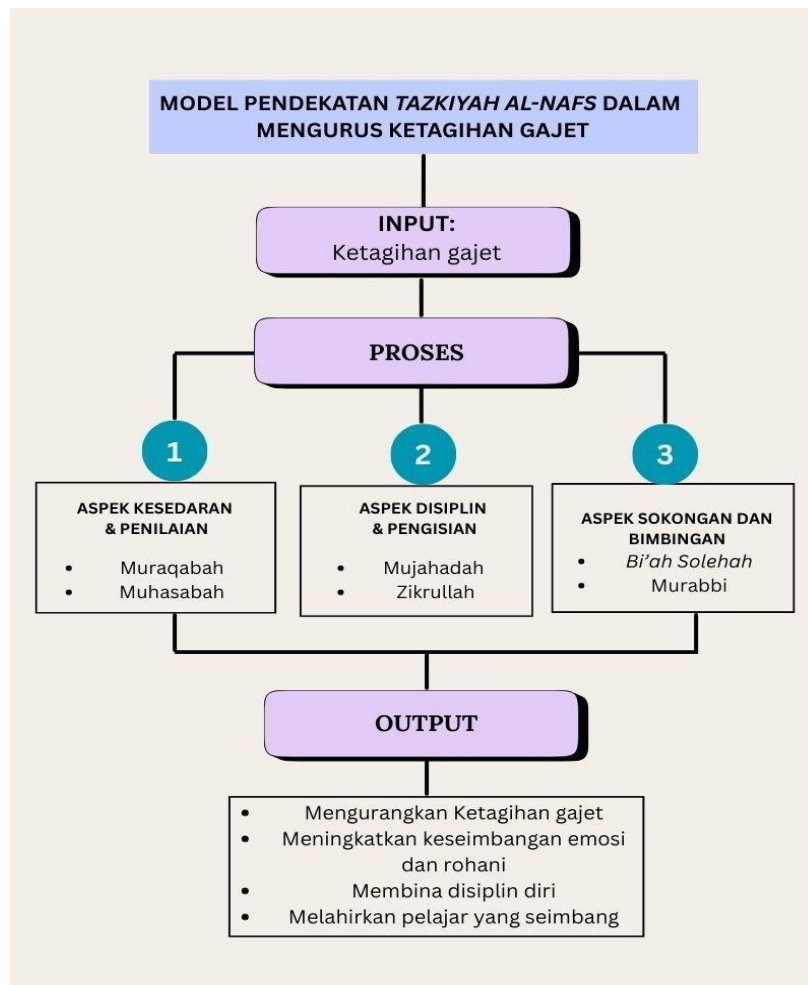
Ayat al-Quran dan hadis ini menjadi asas pemikiran para ulama Muslim tentang keperluan menyucikan jiwa. Karya-karya ulama terdahulu secara meluas menekankan kaedah penyembuhan hati melalui latihan rohani (*riyadat al-Nafs*), penyucian jiwa (*Tazkiyah al-Nafs*) dan pemurnian akhlak (*tahdhib al-akhlaq*) (Rothman A, et al, 2024). Dalam konteks ini, *Tazkiyah al-Nafs* difahami sebagai proses membuang sifat tercela (*takhalli*) dan menggantikannya dengan sifat terpuji (*tahalli*) hingga seseorang itu dapat mencapai kedudukan yang tinggi di sisi Allah (*tajalli*) (Al-Ghazali, 2016)

Proses ini bertujuan meninggikan martabat kerohanian manusia untuk mencapai kebahagiaan hakiki dan ketenangan jiwa (Ma'muroh, et al 2024). Imam Al-Ghazali juga menekankan bahawa usaha menyucikan jiwa berkait rapat dengan pembentukan akhlak mulia dan penyembuhan jiwa di mana ia akan melahirkan ketenangan dan kebahagiaan rohani. (Amy N, et al, 2020)

Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah pula menekankan pendekatan berdasarkan al-Qur'an dan Sunnah dalam tasawuf. Beliau menekankan pentingnya *an-Nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang), sebagai hasil *Tazkiyah al-Nafs*. Konsep *tahqīq al-'ubūdiyyah* (memantapkan nilai ibadah dalam kehidupan sehari-hari) menjadi kerangka utama pendidikan rohani di mana ibadah perlulah dibiasakan hingga menjadi tabiat. (Azhar D, et al, 2024)

Model Pendekatan *Tazkiyah An-Nafs* dalam mengurus ketagihan gajet

Berdasarkan realiti cabaran ketagihan gajet serta kepentingan konsep *Tazkiyah al-Nafs* sebagai mekanisme pembentukan akhlak, satu model seperti dalam Rajah 1, dicadangkan sebagai panduan yang holistik dalam mengurus isu ini. Model ini bukan hanya menekankan aspek kerohanian, bahkan turut memberi perhatian kepada aspek disiplin diri dan sokongan sosial yang diperlukan oleh individu terutamanya pelajar yang berhadapan dengan masalah ketagihan. Sehubungan itu, Model Pendekatan *Tazkiyah al-Nafs* dalam Mengurus Ketagihan Gajet dibangunkan dengan menumpukan kepada tiga aspek utama iaitu aspek kesedaran dan penilaian, aspek disiplin dan pengisian, serta aspek sokongan dan bimbingan. Setiap aspek merangkumi dua komponen amali yang saling melengkapi antara satu sama lain. Elemen-elemen ini disusun bagi membantu individu mengawal ketagihan terhadap gajet, di samping mengisi kehidupan dengan nilai agama, pengukuhan disiplin diri, serta sokongan sosial yang membina.



Rajah 1: Model Pendekatan *Tazkiyah an-Nafs* dalam Mengurus Ketagihan Gajet

Aspek yang pertama, kesedaran dan penilaian menekankan peranan *muraqabah* dan muhasabah. *Muraqabah* bertindak sebagai unsur penting yang mampu mendisiplinkan seseorang dalam melakukan amal salih dan menjauhi perkara yang dilarang dan mungkar (Ibrahim, 2022). Melalui *muraqabah*, individu dilatih untuk menyedari bahawa Allah sentiasa memerhati setiap perbuatan yang dilakukan, termasuk penggunaan gajet, sekali gus mendorong rasa tanggungjawab untuk mengawal diri dari melakukan perkara yang sia-sia dan boleh membawa kepada dosa. Sementara itu, muhasabah pula bermaksud merenung dan memerhatikan segala amalan yang dilakukan sama ada yang baik atau yang buruk dengan mengambil kira niat, tujuan, keuntungan dan kerugian yang terdapat dalam amalan yang dilakukan tersebut (Ibrahim, 2022). Dalam konteks seorang pelajar, muhasabah berfungsi sebagai proses refleksi diri tentang sejauh mana penggunaan gajet memberi kesan terhadap iman, akademik, emosi dan keseimbangan hidup.

Kedua, aspek disiplin dan pengisian menuntut amalan mujahadah dan *zikrullah*. Mujahadah ialah usaha bersungguh-sungguh memerangi hawa nafsu, sifat keji dan keinginan melampau yang bertujuan menyucikan jiwa untuk mendapatkan keredaan Allah SWT. Ini bermaksud, pelajar hendaklah berusaha melawan hawa nafsu dengan mengawal tempoh penggunaan skrin dan menolak hiburan berlebihan. Zikrullah pula berfungsi sebagai pengisian rohani, termasuklah doa, istighfar, tilawah al-Quran dan ibadah sunat, yang mampu menggantikan kecenderungan kepada penggunaan gajet secara berlebihan. Sebagai contoh, pelajar boleh

menetapkan tempoh tertentu dalam sehari untuk membaca al-Quran selepas solat Maghrib, menggantikan kebiasaan melayari media sosial tanpa tujuan. Said Hawwa menyebutkan bahawa seorang Muslim yang menginginkan akhirat perlu mendisiplinkan dirinya dengan zikir dan membiasakan lisannya mengucapkan istighfar, tasbeih, tahlil, takbir dan zikir-zikir *ma'thur* yang lain, sehingga mencapai kesucian dan ketinggian jiwa.

Seterusnya aspek ketiga, sokongan dan bimbingan melibatkan peranan *bi'ah solehah* dan murabbi. *Bi'ah solehah* ialah persekitaran yang baik yang dapat menyokong proses perubahan diri melalui suasana tarbiyah yang sihat. Ia berfungsi sebagai ruang yang membantu individu mengubah tabiat penggunaan gajet melalui sokongan daripada rakan, mentor atau komuniti yang positif. Misalnya, pelajar boleh menyertai usrah, menghadiri halaqah ilmu, atau memilih rakan sebaya yang lebih fokus pada pembelajaran dan aktiviti yang sihat. Ini kerana sahabat dan persekitaran yang baik sangat memberi kesan kepada akhlak seseorang seperti mana sabda Nabi SAW yang bermaksud:

“Perumpamaan teman yang baik dan teman yang buruk adalah seperti seorang penjual minyak wangi dan seorang tukang besi. Adapun, penjual minyak wangi akan memberi kamu (minyak wangi tersebut), atau kamu membeli daripadanya, atau kamu mendapat bau yang harum daripadanya. Sedangkan tukang besi pula, akan membakar bajumu dan juga kamu mendapatkan bau yang busuk.”

[Riwayat al-Bukhari (5534) dan Muslim (2628)]

Manakala murabbi pula berperanan sebagai pembimbing yang membantu individu mengenal kelemahan jiwa, memberi panduan serta memastikan mereka istiqamah dalam proses penyucian diri. Dalam masa yang sama, peranan murabbi iaitu pembimbing rohani amat penting untuk membantu individu dalam proses *Tazkiyah al-Nafs*. Seorang murabbi boleh membantu pelajar menyusun jadual ibadah, memberi nasihat berkala, serta menjadi tempat rujukan apabila mereka berasa lemah untuk mengawal ketagihan gajet.

Pemilihan enam elemen utama ini adalah berdasarkan kesesuaian dan kerelevanan amalan tersebut dengan realiti kehidupan pelajar institusi pengajian tinggi (IPT). Walaupun tradisi tasawuf menawarkan pelbagai pendekatan dalam proses penyucian jiwa, enam elemen ini dipilih kerana ia lebih praktikal, mudah diaplikasikan, serta mempunyai impak langsung terhadap pengurusan diri pelajar dalam menghadapi cabaran ketagihan gajet.

Muraqabah dan muhasabah dipilih kerana kedua-duanya berfungsi sebagai asas kesedaran rohani dan penilaian sendiri yang penting dalam membina kawalan diri. Mujahadah pula melatih daya tahan pelajar melawan keinginan nafsu, khususnya dalam mengawal tempoh penggunaan gajet dan hiburan berlebihan. Sementara itu, zikrullah (termasuk doa dan ibadah sunat) menyediakan alternatif pengisian rohani yang konstruktif bagi menggantikan masa lapang yang sering terisi dengan penggunaan gajet. Dari sudut sokongan luaran, *bi'ah solehah* dan peranan murabbi dipilih kerana faktor persekitaran dan bimbingan terbukti penting dalam memastikan perubahan tingkah laku dapat diperkukuh dan berterusan.

Oleh itu, pemilihan enam elemen ini dibuat kerana ia bukan sahaja bersesuaian dengan prinsip asas *Tazkiyah al-Nafs*, tetapi juga praktikal dan relevan untuk diaplikasikan oleh pelajar IPT dalam konteks cabaran digital masa kini. Ia merangkumi keseimbangan antara aspek dalaman (kesedaran, disiplin, rohani) dan luaran (persekitaran, bimbingan), menjadikan model ini lebih berfokus, mudah difahami serta berpotensi dilaksanakan dalam konteks pendidikan tinggi.

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini menegaskan bahawa ketagihan gajet merupakan isu yang memberi kesan besar terhadap keseimbangan rohani, emosi, intelektual dan sosial pelajar, justeru ia perlu kepada satu pendekatan yang holistik. Konsep *Tazkiyah al-Nafs* ditawarkan sebagai asas penting dalam membina model intervensi kerana ia berfungsi bukan sahaja sebagai proses penyucian jiwa, tetapi juga sebagai panduan praktikal dalam membentuk disiplin diri, menguatkan daya tahan nafsu, serta memperkukuh hubungan dengan Allah SWT.

Model Pendekatan *Tazkiyah al-Nafs* dalam Mengurus Ketagihan Gajet yang dicadangkan mengintegrasikan enam elemen utama iaitu *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, *zikrullah*, *bi'ah solehah* dan *murabbi*. Keenam-enam elemen ini dipilih kerana bersifat seimbang, menyentuh dimensi dalaman dan luaran, serta relevan dengan realiti pelajar institusi pengajian tinggi. Elemen dalaman memberi tumpuan kepada kesedaran rohani, disiplin dan pengisian jiwa, manakala elemen luaran menyediakan sokongan persekitaran dan bimbingan berterusan.

Dengan pengaplikasian model ini, pelajar berpeluang membina daya kawalan diri yang lebih kukuh, memanfaatkan masa secara lebih berhemah, serta menjadikan nilai agama sebagai asas dalam mengurus kehidupan digital. Justeru, model ini berpotensi menjadi rujukan praktikal dalam usaha membantu pelajar menangani cabaran ketagihan gajet secara lebih berkesan, di samping menyumbang kepada pembentukan akhlak mulia dan kesejahteraan diri yang berteraskan *Tazkiyah al-Nafs*.

Penghargaan

Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada pihak Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Pahang serta Universiti Islam Antarabangsa Tuanku Syed Sirajuddin (UNISIRAJ) atas sokongan dan fasiliti serta ruang yang telah diberikan sepanjang proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rakan penyelidik yang telah memberikan pandangan dan bimbingan dalam memperkukuhkan analisis serta penulisan artikel ini. Selain itu, penghargaan turut diberikan kepada pihak perpustakaan universiti atas akses pangkalan data ilmiah yang menyediakan sumber rujukan akademik yang relevan bagi memperkayakan sorotan literatur dan perbincangan kajian ini. Akhir sekali, setinggi-tinggi penghargaan juga diucapkan kepada ahli keluarga serta sahabat yang sentiasa menyokong, mendoakan dan memberi dorongan berterusan sepanjang penulisan artikel ini.

Rujukan

- A. Basmeih, Trans. (2007). Al-Quran al-Karim: Terjemahan, *Jabatan Kemajuan Islam Malaysia*.
- Al-Bukhari, M.I., 1981. Sahih al-Bukhari, Beirut: *Dar Ihya' al-Turath al-Arabi*
- Al-Jauziyah, I. Q. (1408). Madārij al-Sālikīn Manazili Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in. *Darul Fikr*.
- Al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad Bin Ahmad. (2000). Ihya' 'Ulum al-Din. Kaherah : *Dar al-Taqwa li al-Turath*
- Amy, N., Adam, S., & Wijoyo, S. (n.d.). The Concept of Akhlaqul Karimah as a Basic Principle of Character Building in West Nusa Tenggara Indonesia. In *PJAE* (Vol. 17, Issue 6).
- Azhar, D., Bahij, M. A., Hasan, I., & Rohimah, S. (2024). Konsep Pendidikan Jiwa Menurut Ibnu Qayyim: Pendekatan Spiritualitas dan Akhlak dalam Islam. *TSAQOFAH*, 4(3), 2147–2160. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3068>
- Hawwa, S. (2015). Kajian Lengkap Penyucian Jiwa Tazkiyah al-Nafs. Selangor: *Al-Hidayah House of Publishers Sdn Bhd*.
- Darussalam Gontor, U., & Hadi Ihsan, N. (n.d.). The Relevance of Abu Bakar Atjeh's Concept of Tazkiyah al-Nafs in Addressing Mental Health Issues Ihwan Agustono Fahmi Habibi Musthofa. *Academic Journal of Islamic Studies*, 9(2), 2503–4227. <https://doi.org/10.22515/dinika>
- Dayana et al (2021). Kesan Teknik Tazkiyatun an-Nafs Untuk Menangani Kemurungan Pelajar Universiti. *Journal of Social Sciences and Humanities e-BANGI*
- Farihan & Nurhikmah (2022). Pendekatan Tazkiyatun Nafs dalam Menangani Masalah Stres dalam Kalangan Ibu Berkerjaya. *Journal of Contemporary Islamic Counselling* /Vol1No1August2022/8-JCICP_VOL_1_ISSUE_1_2022
- Hidayah, R. E., Ulum, M. S., & Ningtyas, T. (2025). Tazkiyatun Nafs in the Age of Social Validation: Detoxifying the Psyche from Digital Stress Contagion. *JROH : Jurnal Obat Hati*. 01(01), 14–023. <https://doi.org/10.69548/jroh.2025.01.14-24>
- Ibrahim, B (2022). Penawar Penyakit Hati Menurut al-Quran dan al-Sunnah. *Manhaj Clear Publication*.
- Lim, J. and Baboo, S. (2022). Perception of Creative Arts Practitioners on The Use Of Digital Technologies for Creative Projects Among Creative Arts Students in Institutions of Higher Learning. *Journal of Language and Communication*, 9(1), 102-115. <https://doi.org/10.47836/jlc.9.1.07>
- Ma'muroh, M., Abqorina, A., & Amrin, A. (2024). The Concept of Tazkiyatun Nafs by Al-Ghazali and Its Implementation at Pesantren Darut Tasbih Tangerang. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(02), 833–844. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i02.4989>
- Nurhafani, M., Kurniawati, Y., Pranoto, S., & Nuzulia, S. (2023). The Influence of Children's Gadget Use Intensity on Their Social Skills. *Jpud - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 17(2), 407-424. <https://doi.org/10.21009/jpud.172.15>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, E. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A., & Veissière, S. P. L. (2022). Smartphone Addiction is Increasing Across The World: A Meta-analysis of 24 Countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107138, ISSN 0747-5632
- Pang, K. Y., Siau, C. S., Ho, M. C., Ooi, P. B., Tan, Y. K., Woi, P. J., Lai, S. A., & Chan, C. M. H. (2024). Fear of Detachment from Mobile Phone: Nomophobia and Suicidality Among Malaysian University Students Before and During The COVID-19 Pandemic. *Psychology, Health & Medicine*, 29(5), 1044–1054. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2274315>

- Pratiwi, R., Handoyo, L., Romlah, S., & Rohaeti, T. (2022). Psychosocial Development of Children Addicted Versus Not Addicted to Smartphones. *Kne Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kl.v7i2.10329>
- Rafee, S binti (2022). Ketagihan Gajet di Kalangan Pelajar Sebuah Sekolah di Pulau Pinang: Kajian Kes Menggunakan Intervensi Tazkiyah An-Nafs. *Journal Contemporary of Islamic Counselling*. Vol 1 No1 August 2022/9-JCICP_VOL_1_ISSUE_1_2022
- Rosliza, A. M., Ragubathi, M. N., Mohamad Yusoff, M. K. A., & Shahrudin, M. S. (2020). Internet Addiction Among Undergraduate Students: Evidence from a Malaysian Public University. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 17(2), 1–7. <https://doi.org/10.31436/imjm.v17i2.270>
- Rothman, A., Betül Yücesoy, Z., & Yalçın, E. (2024). Early Muslim Scholars' Conceptions of Character Development and Contemporary Applications in Mental Health and Well-Being. *Journal of Muslim Mental Health*, 18(1), 62–74. <https://doi.org/10.3998/jmmh.6027>
- Said, A. H., Mohd, F. N., Yusof, M. Z., Mohd Win, N. A. N., Mazlan, A. N., & Shahrudin, A. S. (2022). Prevalence of Smartphone Addiction and Its Associated Factors Among Pre-Clinical Medical and Dental Students in a Public University In Malaysia. *Malaysian Family Physician : The Official Journal of The Academy of Family Physicians of Malaysia*, 17(3)
- Sofiana, S. N. A., Fakhriyah, F., & Oktavianti, I. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional dan Kognitif Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Gender and Society Journal*, 3(2), 53-59. <https://doi.org/10.23887/igsj.v3i2.50414>
- Samsudin, M. H., Abdul Aziz, N. A., Leman, N. F., Shahrani, M. M., Palanisamy, P., & Ramachandran, V. (2021). A Study On Nomophobia Among Students of a Medical College in Malaysia. *Asian Journal of Medicine and Health Sciences*, 4(2), 61–66.
- Yanik, D. and Arslan, R. (2023). Efficacy of Technology Addiction Awareness Training Given to High School Students: Randomized Controlled Experimental Study. *OPUS Journal of Society Research*, 20(54), 518-528. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1278107>
- Zainol, N. Z. N., Mustapaha, A. S., Mohammad, C. A., Mohamed, N. K., & Mohd Saad, M. F. (2021). The Propose on Tazkiyah Al-Nafs Approach by Sheikh Said Hawwa for Women Rehabilitation Centre. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(9). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i9/10603>