

PENDEKATAN SPIRITUAL MENURUT AL-GHAZALI DALAM MENANGANI ISU KESIHATAN MENTAL: SUATU ANALISIS KONSEPTUAL

AL-GHAZALI'S SPIRITUAL APPROACH TO ADDRESSING MENTAL HEALTH ISSUES: A CONCEPTUAL ANALYSIS

Siti Norma Aisyah Malkan^{1*}

Ramlan Mustapha²

Surita Hartini Mat Hassan³

Mohd Kamal Azman Jusoh⁴

Mohammad Nasrul Hakim Roslan⁵

Abu Bakar Jaafar⁶

¹ Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi Mara Kampus Raub, Pahang, Malaysia
(E-mail: siti_norma@uitm.edu.my)

² Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi Mara Kampus Raub, Pahang, Malaysia
(E-mail: ramlan@uitm.edu.my)

³ Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi Mara Kampus Raub, Pahang, Malaysia
(E-mail: suritahartini@uitm.edu.my)

⁴ Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi Mara Kampus Jengka, Pahang, Malaysia
(E-mail: mkamalazman@uitm.edu.my)

⁵ Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi Mara Kampus Raub, Pahang, Malaysia
(E-mail: nasrulkhakim@uitm.edu.my)

⁶ Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi Mara Kampus Jengka, Pahang, Malaysia
(E-mail: drabubakar@uitm.edu.my)

*Corresponding author: siti_norma@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:

Malkan, S. N. A., Mustapha, R., Mat Hassan, S. H., Jusoh, M. K. A., Roslan, M. N. H., & Jaafar, A. B. (2025). Pendekatan spiritual menurut Al-Ghazali dalam menangani isu kesihatan mental: Suatu analisis konseptual. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (77), 627 – 640.

Abstrak: Kesihatan mental ialah keadaan sejahtera yang membolehkan individu mengawal emosi, menyesuaikan diri dengan tekanan kehidupan, berfungsi secara produktif, dan memberi nilai kepada masyarakat. Terdapat pelbagai pendekatan yang telah digunakan dalam menangani isu kesihatan mental, namun statistik menunjukkan peningkatan kes setiap tahun. Berdasarkan fenomena inilah kajian ini dilakukan iaitu untuk mengetengahkan pendekatan spiritual dalam menangani isu kesihatan mental. Objektif kajian ini ialah mengenal pasti pendekatan spiritual berdasarkan pandangan al-Ghazali dan menganalisis kesesuaian penggunaannya dalam mengurangkan isu kesihatan mental. Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif, dengan pengumpulan data dilakukan melalui sumber sekunder yang merangkumi jurnal akademik, tesis, artikel, dan prosiding persidangan. Data tersebut seterusnya dianalisis secara sistematik menggunakan pendekatan analisis kandungan bagi mengenal pasti tema dan pola yang relevan dengan objektif kajian. Hasil kajian mendapati

pendekatan al-Ghazali berteraskan gabungan empat komponen utama iaitu qalb (hati), ruh (jiwa), 'aql (akal) dan nafs (dorongan dalaman) dapat menawarkan alternatif pemulihan yang melibatkan aspek kerohanian dan kejiwaan bagi menangani isu kesihatan mental secara efektif apabila seseorang individu melakukan tazkiyat al-nafs dan mujahadah nafs ini secara berterusan dalam kehidupan.

Kata Kunci: *Kesihatan mental, al-Ghazali, qalb, rūh, 'aql, nafs, mujahadah nafs*

Abstract: *Mental health is a state of well-being that enables individuals to manage their emotions, adapt to life's challenges, function productively, and contribute value to society. Various approaches have been used in dealing with mental health issues, yet statistics show an increase in cases every year. Based on this phenomenon, this study was conducted to highlight the spiritual approach in addressing mental health issues. The objective of this study is to identify the Spiritual approach based on al-Ghazali's views and analyse the appropriateness of its use in reducing mental health issues. This study uses a qualitative research methodology, employing content analysis of data collected from secondary sources such as academic journals, theses, articles, and conference proceedings. The results of the study found that the al-Ghazali approach, based on a combination of four main components, qalb (heart), ruh (soul), 'aql (intellect), and nafs (inner drive), can offer an alternative rehabilitation that involves spiritual and psychological aspects to effectively address mental health issues when an individual practices tazkiyat nafs and mujahadah nafs continuously in life.*

Keywords: *Mental Health, al-Ghazali, qalb, rūh, 'aql, nafs, mujahadah nafs*

Pendahuluan

Kesihatan mental merupakan satu isu yang semakin mendapat perhatian sama ada di dalam dan luar negara. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2022), sekurang-kurangnya satu daripada lapan individu di dunia mengalami gangguan mental pada tahap tertentu sepanjang hidup mereka. Data ini menunjukkan bahawa isu kesihatan mental bukan sekadar masalah individu, tetapi juga satu isu sosial yang memberi kesan kepada pembangunan ekonomi, kesejahteraan keluarga, dan produktiviti masyarakat. Manakala Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS, 2022) mendapati hampir 3 juta rakyat mengalami simptom kemurungan dan keresahan. Lebih membimbangkan, statistik kes bunuh diri yang dilaporkan oleh Polis Diraja Malaysia (PDRM, 2022) meningkat dengan ketara, khususnya selepas pandemik COVID-19. Hal ini menunjukkan bahawa tekanan hidup, masalah kewangan, kekangan akademik, dan keruntuhan institusi kekeluargaan telah menyumbang kepada peningkatan kes-kes kesihatan mental.

Permasalahan kesihatan mental semakin mendapat perhatian kerana ia kini menjadi isu nasional dan global yang serius. Jurang dalam rawatan moden menjadi salah satu cabaran utama, apabila terapi yang tersedia cenderung memberi tumpuan kepada simptom psikologi dan fisiologi semata-mata, tanpa mengambil kira aspek kerohanian pesakit. Kajian mendapati bahawa kekurangan dimensi spiritual dalam intervensi rawatan boleh menyebabkan pesakit mengalami kitaran kambuh, kerana faktor rohani berperanan penting dalam pemulihan menyeluruh (Koenig, 2022; Mohd Noor & Abdullah, 2025). Dalam masa yang sama, stigma masyarakat terhadap pesakit mental turut menambahkan beban psikologi mereka. Individu yang mengalami kemurungan, keresahan atau gangguan lain sering dianggap lemah, kurang beriman, atau gagal

mengawal diri, sehingga mereka enggan mendapatkan rawatan awal (Alrawi, 2025). Situasi ini menjadikan kadar pengesanan awal dan keberkesanan rawatan semakin rendah.

Selain itu, cabaran pasca-pandemik COVID-19 telah memperburuk keadaan, khususnya dalam kalangan remaja dan mahasiswa. Statistik terkini menunjukkan bahawa kes kemurungan, kebimbangan, dan masalah penyesuaian sosial meningkat kesan daripada trauma, kehilangan pekerjaan, kekangan kewangan, serta tekanan akademik yang dialami semasa dan selepas pandemik (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2023; Tahir, 2023). Hal ini menandakan perlunya pendekatan rawatan yang lebih holistik dan menyeluruh. Walaupun banyak model psikologi barat diaplikasikan dalam konteks Malaysia, terdapat kurangnya integrasi ilmu Islam dalam wacana psikologi semasa. Pemikiran Islam klasik, khususnya pemikiran Imam al-Ghazali mengenai penyucian jiwa (*tazkiyat nafs*) dan pengawalan hawa nafsu (*mujahadah nafs*), jarang diterokai secara sistematik untuk diaplikasikan dalam kerangka kesihatan mental moden (Sulaiman & Hussin, 2025; Ahmad & Khan, 2025).

Terdapat pelbagai usaha yang telah dilakukan bagi membantu menangani isu kesihatan mental di Malaysia. Antaranya pendekatan moden dalam menangani masalah kesihatan mental yang meliputi sesi kaunseling, terapi kognitif tingkah laku dan rawatan perubatan. Walaupun pendekatan moden banyak memberikan manfaat dalam menghadapi isu kesihatan mental, namun ianya lebih cenderung menekankan kepada aspek psikologi dan biologi semata-mata tanpa memberi perhatian yang mendalam terhadap dimensi spiritual dan kerohanian pesakit (Tahir, 2023; Al-Kurdi, 2024). Sebaliknya, tradisi Islam menegaskan bahawa aspek spiritual merupakan elemen penting yang menyumbang kepada kesejahteraan holistik, kerana kesejahteraan manusia tidak hanya terbatas kepada tubuh dan minda, tetapi turut melibatkan jiwa dan hubungan dengan Tuhan (Ahmad & Khan, 2025; Mohd Noor & Abdullah, 2025).

Justeru, jurang ini menimbulkan persoalan tentang bagaimana pemikiran Islam, khususnya pendekatan spiritual al-Ghazali, dapat menjadi alternatif yang relevan dalam memahami serta menangani isu kesihatan mental. Kajian ini dilaksanakan bagi menilai kesesuaian konsep kerohanian al-Ghazali untuk menawarkan satu pendekatan integratif yang bukan sahaja menangani simptom luaran, tetapi juga menyentuh aspek jiwa, akal, dan hati sebagai asas kesejahteraan mental manusia. Kertas kerja ini bertujuan menghuraikan secara konseptual pendekatan spiritual menurut al-Ghazali dalam menangani isu kesihatan mental. Penelitian dibuat melalui analisis kandungan terhadap sumber primer dan sekunder, termasuk karya al-Ghazali serta kajian akademik kontemporari.

Kajian Literatur

Pendekatan spiritual dalam memahami isu kesihatan mental adalah merupakan satu keperluan yang sangat penting bagi membantu menyeimbangkan konsep rawatan moden dan spiritual. Antara pendekatan spiritual yang dilihat dapat membantu menangani isu kesihatan mental ialah pendekatan yang diperkenalkan oleh al-Ghazali (1058–1111M). Beliau merupakan seorang tokoh ulama besar dalam tamadun Islam yang banyak membicarakan persoalan jiwa, akhlak, dan hubungan spiritual manusia dengan Allah secara mendalam. Pemikiran beliau yang terkandung dalam karya seperti *Ihya' 'Ulum al-Din* (al-Ghazali, 1997) dan *al-Munqidh min al-Dalal* (al-Ghazali, 2000) menekankan kepentingan penyucian jiwa (*tazkiyat nafs*) dan pengawalan hawa nafsu (*mujahadah nafs*) sebagai jalan menuju ketenangan hati dan kesihatan jiwa. Penekanan ini turut disokong oleh kajian kontemporari yang menghubungkan gagasan al-Ghazali dengan pendekatan psikospiritual moden (Badri, 2000; Osman Bakar, 2019).

Menurut pandangan Islam, kesihatan mental merupakan satu proses menyeluruh yang bukan sahaja melibatkan kesihatan fizikal seperti ketiadaan penyakit, tetapi turut melibatkan

kesejahteraan dari aspek *qalb* (hati), *ruh* (jiwa), *'aql* (akal) dan *nafs* (dorongan dalaman). Elemen-elemen ini saling berhubung antara satu sama lain bagi membentuk keseimbangan dalam diri manusia. Pemikiran al-Ghazali banyak menekankan asas kesihatan jiwa terletak dalam penyucian hati (*tazkiyat nafs*) dan pengawalan hawa nafsu (*mujahadah nafs*) yang merupakan jalan bagi menuju ketenangan rohani dan mendapat *saadah* (kebahagiaan) dalam kehidupan manusia (al-Ghazali, 2005). Kajian kontemporari lain turut menunjukkan bahawa prinsip al-Ghazali mengenai muhasabah diri, doa, dan pengawalan nafsu mampu menjadi asas kepada pembangunan model psikospiritual Islam untuk menangani isu kemurungan dan keresahan dalam kalangan masyarakat moden (Sulaiman & Hussin, 2025; Mohd Noor & Abdullah, 2025).

Realiti semasa menunjukkan dominasi model bantuan dari barat dalam isu kesihatan mental lebih berpusat kepada aspek saintifik, namun perkembangan semasa dalam psikologi moden mula mengiktiraf peranan spiritualiti dalam proses pemulihan pesakit yang terlibat dalam isu kesihatan mental. Kajian semasa turut menunjukkan bahawa amalan kerohanian seperti pembacaan kitab suci, berdoa dan amalan meditasi dapat meningkatkan daya tahan individu dalam menghadapi tekanan hidup (Koenig, 2022). Elemen ini dilihat membantu bukan sahaja dari aspek emosi, tetapi juga dalam menstabilkan fisiologi pesakit, kerana spiritualiti berkait rapat dengan cara yang baik dalam menangani tekanan. Sebagai contohnya, kajian Nooraini et al. (2021) mendapati bahawa mahasiswa yang mengamalkan doa dan membaca al-Quran secara konsisten telah menunjukkan penurunan signifikan dalam tahap stres akademik mereka. Hal ini membuktikan bahawa aspek spiritual bukan sahaja relevan dalam konteks pengamalan agama, tetapi turut mendapat pengiktirafan dalam terapi moden sebagai elemen pelengkap kepada rawatan konvensional. Malah, pendekatan ini telah berkembang kepada bentuk integratif seperti *Islamically Modified Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT) yang menggabungkan prinsip CBT dengan nilai-nilai Islam untuk meningkatkan keberkesanan rawatan dalam kalangan masyarakat muslim (Al-Kurdi, 2024).

Seterusnya, menurut Nor Ezdianie dan Mohd Tajudin (2019) pendekatan kaunseling psikospiritual al-Ghazali dilihat boleh dijadikan alternatif dalam intervensi kaunseling. Manakala hasil kajian Mohd Khir Johari Abas et al., (2022) pula mendapati model kaunseling al-Ghazali sesuai diaplikasikan oleh guru bimbingan dan kaunseling dalam membentuk refleksi diri dan motivasi spiritual pelajar. Selain itu, program pembangunan kecerdasan spiritual berasaskan *tazkiyat nafs* al-Ghazali di Universiti Malaysia Pahang terbukti membantu pelajar dalam pembinaan moral dan integriti (Suhardi Mat Jusoh et al., 2023). Malah, keberkesanan pendekatan *tazkiyat nafs* turut dilihat dalam program pemulihan remaja di Raudhatus Sakinah, apabila peserta menunjukkan peningkatan dalam penghargaan agama dan tingkah laku positif (Wan Nornabilah & Fariza, 2024). Manakala Ahmad dan Musa (2022) menegaskan bahawa pendekatan al-Ghazali masih relevan dalam konteks semasa kerana ia menekankan keperluan integrasi antara akal, hati, dan jiwa dalam membina kestabilan mental yang mapan. Oleh itu, pemikiran Islam, khususnya sumbangan al-Ghazali, menawarkan kerangka konseptual yang bukan sahaja menggabungkan dimensi psikologi dan fisiologi, tetapi turut menekankan aspek kerohanian sebagai asas kesejahteraan mental yang menyeluruh. terdapat beberapa kajian turut membuktikan bahawa pemikiran spiritual al-Ghazali relevan dalam konteks kesihatan mental (Nor Ezdianie & Mohd Tajudin (2019); Mohd Khir Johari Abas et al., (2022); Suhardi Mat Jusoh et al., 2023).

Metodologi Kajian

Kajian ini mengaplikasikan pendekatan kualitatif dengan teknik analisis kandungan secara induktif, bertujuan meneroka dan memahami konsep kesihatan mental menurut pemikiran spiritual al-Ghazali serta hubungannya dengan dapatan moden. Pendekatan induktif dipilih kerana ia membenarkan eksplorasi yang lebih terbuka terhadap teks-teks klasik tanpa dibatasi oleh hipotesis yang terlalu ketat, sekali gus memberi ruang kepada penemuan tema-tema baharu yang bersifat kritis dan aplikatif (Bowen, 2009; Schreier, 2012).

Sumber utama kajian ini ialah karya al-Ghazali yang menjadi rujukan primer, khususnya *Ihya' 'Ulum al-Din*. Karya ini dipilih kerana membicarakan persoalan jiwa, akhlak, dan pendekatan kerohanian dalam menangani tekanan hidup. Di samping itu, kajian ini turut merujuk kepada sumber sekunder yang terdiri daripada jurnal akademik, prosiding, dan artikel ilmiah terkini yang membincangkan isu kesihatan mental, psikologi Islam, serta penerapan pemikiran al-Ghazali dalam konteks semasa (Nor Ezdianie & Mohd Tajudin, 2019; Koenig, 2022).

Kaedah analisis kandungan digunakan untuk mengenal pasti, mengkod, dan mengkategorikan tema-tema utama berkaitan konsep kesihatan mental al-Ghazali. Proses ini melibatkan pembacaan terhadap karya al-Ghazali untuk mengenal pasti prinsip seperti *tazkiyat nafs* (penyucian jiwa), *mujahadah nafs* (pengawalan nafsu), dan hubungan spiritual dengan Allah. Hasil daripada bacaan tersebut, tema-tema dianalisis secara induktif bagi mendapatkan rumusan keseluruhan dapatan kajian ini.

Analisis dan Perbincangan

Kerangka Pemikiran Al-Ghazali Dalam Menangani Menangani Masalah Kesihatan Mental

Qalb (Hati) Sebagai Pusat Kawalan dan Kestabilan Emosi

Konsep *qalb* dalam pemikiran al-Ghazali merujuk kepada hati rohani yang menjadi pusat kesedaran, emosi, dan niat manusia. Hati yang bersih membawa kepada ketenangan, manakala hati yang kotor melahirkan keresahan. Menurut al-Ghazali, hati dapat dibersihkan melalui zikir, doa, solat, dan taubat. Di dalam al-Quran istilah al-Qalb telah digunakan sebanyak 130 kali meliputi banyak makna dan definisi mengikut konteks dan isu yang berkaitan. Dalam bahasa Arab, hati dipanggil *al-qalb*. Istilah *al-qalb* terdapat dalam 130 tempat dalam 45 surah dan 112 ayat dengan pelbagai definisi dan makna, mengikut konteks ayat tersebut (Mohamad Razif, 2019). Imam Al-Ghazali memperincikan hati (*al-qalb*) kepada dua makna (Zulkipli et.al, 2022). Makna pertama ialah jantung adalah ketulan daging yang terbentuk di jantung fizikal. Kedua, ia merujuk kepada makna rohani yang lebih tersirat dan halus (hati rohani). Ia saling berkaitan dengan pemahaman pertama hati. Namun begitu, Al-Ghazali menekankan makna kedua hati (Fathurrozi, 2020). Apabila jantung ini berfungsi normal, kehidupan manusia akan menjadi lebih baik dan mengikut sifat asalnya kerana ia mempunyai sifat ilahiyah-rabbaniyah (ketuhanan) (Zulkipli et.al., 2022).

Pengukuhan *qalb* melalui amalan zikir, solat, dan doa mampu menstabilkan emosi serta mengurangkan keresahan. Noor et al., (2023) mendapati bahawa amalan zikir berperanan menurunkan paras hormon kortisol, iaitu hormon utama yang berkaitan dengan stres. Penurunan hormon ini memberi kesan langsung terhadap kestabilan emosi, sekali gus meningkatkan ketenangan dalaman. Hasil ini mengesahkan pandangan al-Ghazali bahawa

pembersihan hati dan pengingatan berterusan kepada Allah adalah kunci kepada keseimbangan jiwa dan emosi.

Melalui kerangka pemikiran al-Ghazali, *qalb* dilihat sebagai pusat spiritual yang boleh menentukan baik atau buruk kelakuan dan tingkah laku seseorang manusia. Di mana ia merangkumi perkaitan antara aspek fisiologi, moral dan juga rohani (Al-Ghazali, 1998). Kestabilan emosi dapat diperolehi melalui penjagaan dan pemeliharaan *qalb* itu sendiri melalui aktiviti seperti zikrullah, taubat, dan *muraqabah*, keadaan ini seterusnya boleh membantu manusia untuk mengurangkan keresahan yang dihadapi dalam kehidupan. Kajian kontemporari turut menunjukkan bahawa intervensi spiritual dapat menurunkan kadar kemurungan sehingga 40% dalam kalangan pesakit yang menerima terapi kombinasi (Koenig, 2022). Ahmad dan Khan (2025) juga mendapati bahawa pemantapan *qalb* melalui amalan doa dan zikir membantu meningkatkan ketenangan batin serta daya tahan psikologi. Hal ini menunjukkan bahawa pemulihan kesihatan mental melalui *qalb* selaras dengan pendekatan psikoterapi spiritual yang semakin mendapat perhatian global.

Ruh (Jiwa) Sebagai Penghubung dengan Allah SWT (Hubungan Spiritual)

Ruh atau jiwa merupakan tunjang utama dalam kehidupan manusia. Sebelum penciptaan manusia, Allah telah mencipta jiwa terlebih dahulu. Imam Al-Ghazali mentakrifkan jiwa kepada dua bahagian, iaitu fizikal dan rohani. Menurut Imam Al-Ghazali, roh adalah sebahagian daripada tubuh manusia yang merupakan bahan yang sangat halus yang berasal dari ruang jantung manusia dan merupakan pusat pergerakan semua saluran darah, yang kemudiannya bergerak ke seluruh tubuh manusia. Manusia boleh bernafas, bergerak, merasa, melihat, mendengar, dan melakukan segala-galanya sebagai manusia yang diberkati kerana kewujudan jiwa dan dengan izin Allah SWT (Muhyiddin & Muhammad, 2021). Pemahaman kedua tentang jiwa ialah sifat halus pada manusia yang boleh mengetahui dan memahami segala-galanya. Menurut Mohamad al-Merbawi (2019), jiwa adalah manusia sebenar, manakala tubuh hanyalah tempat untuk jiwa. Ia adalah jiwa yang merasakan keseronokan, kesengsaraan, kedamaian, kegelisahan, kebahagiaan, dan kemalangan (Zulkipli et.al., 2022).

Ruh merupakan unsur ilahiah yang meletakkan manusia dalam hubungan langsung dengan Allah. Al-Ghazali menegaskan bahawa keharmonian jiwa hanya dapat dicapai apabila *ruh* sentiasa disucikan melalui ibadah dan ketaatan (Al-Ghazali, 2000). Kekuatan *ruh* berfungsi sebagai perisai daripada kegelisahan moden yang berpunca daripada tekanan sosial dan materialistik. Hasil dapatan kajian Alrawi (2025) menunjukkan bahawa terapi psikospiritual Islam boleh meningkatkan kesejahteraan spiritual remaja dan mengurangkan simptom kemurungan. Manakala kajian Pusat Penyelidikan Islam (2025) turut mengesahkan bahawa hubungan spiritual dengan Allah menjadi faktor protektif terhadap keresahan dan risiko bunuh diri. Ini menjelaskan bahawa *ruh* yang subur adalah elemen penting dalam keseimbangan mental jangka panjang.

Al-Ghazali turut menekankan bahawa *ruh* adalah elemen paling halus dalam diri manusia yang menghubungkan manusia dengan Allah SWT. Hubungan spiritual yang mendalam memberi makna hidup dan meningkatkan tujuan kehidupan. Kajian Koenig (2022) menunjukkan bahawa individu yang mengekalkan hubungan spiritual melalui ibadah dan doa lebih berdaya tahan terhadap kemurungan, kerana mereka mampu melihat penderitaan hidup sebagai ujian yang membawa nilai. Dalam konteks terapi, pemerkasaan *ruh* bukan sahaja dapat membantu proses pemulihan, tetapi juga boleh memperkukuh daya ketahanan psikologi individu.

Aql (Akal) Dalam Mengawal Pemikiran Dan Tingkah Laku

Al-Ghazali mendefinisikan akal sebagai anugerah Allah yang membezakan manusia daripada haiwan, dan ia bertindak sebagai alat kawalan tingkah laku dan penentu kebenaran (Al-Ghazali, 1998). Dalam psikologi moden, fungsi akal boleh disamakan dengan keupayaan kognitif yang mempengaruhi cara individu menilai situasi. Terapi kognitif tingkah laku (CBT) telah terbukti berkesan dalam merawat kemurungan dan keresahan, namun al-Ghazali memperluasnya dengan mengaitkannya kepada dimensi spiritual (Al-Kurdi, 2024). Menurut kajian Mohd Noor dan Abdullah (2025), penggunaan akal yang dipandu oleh nilai Islam dapat mencegah pemikiran negatif berulang (*ruminantion*) yang sering menjadi punca kemurungan. Justeru, pemantapan akal dalam kerangka al-Ghazali dapat membentuk kesihatan mental yang lebih stabil kerana ia menyatukan logik dengan wahyu.

Akal atau minda adalah keistimewaan utama yang dicipta oleh Allah S.W.T dalam diri manusia. Minda ialah tempat di mana pengetahuan diilhamkan atau dilaksanakan. Al-Ghazali tergolong dalam kumpulan individu yang sangat menghargai perkembangan minda. Al-Ghazali menjelaskan bahawa sumber pengetahuan datang daripada minda, sama seperti buah-buahan datang daripada pokok, cahaya datang daripada sinaran matahari, dan deria penglihatan datang dengan bantuan daripada mata (Naufal, 2015). Tambahan pula, al-Ghazali juga memperincikan definisi minda kepada empat bahagian. Pertama, minda adalah sifat atau ciri yang boleh membezakan manusia dan haiwan. Kedua, minda juga boleh dikategorikan sebagai pengetahuan yang mengubah kanak-kanak menjadi hampir akil baligh (*mumayyiz*) supaya dia dapat membezakan antara yang baik dan yang buruk dan antara kejadian yang mungkin dan tidak mungkin. Ketiga ialah ia adalah pengetahuan yang diperoleh hasil daripada pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu. Keempat, minda berlaku naluri untuk mengetahui akibat daripada semua masalah dan mencegah keinginan yang berlebihan sebagai pengawal nafsu (Fathurrozi, 2020). Kehadiran minda membolehkan manusia berfikir dengan lebih rasional dan sistematik.

Menurut pandangan Islam, '*aql*' merupakan alat untuk memahami kebenaran, tetapi ia mesti dipandu oleh wahyu agar tidak tersasar oleh hawa nafsu. Al-Ghazali mengingatkan bahawa akal tanpa bimbingan wahyu boleh menjerumuskan manusia kepada kekeliruan. Konsep ini seiring dengan terapi kognitif tingkah laku (CBT) dalam psikologi moden, yang melatih individu menilai semula pemikiran negatif dan menggantikannya dengan corak pemikiran yang lebih rasional (Beck, 1976). Oleh itu, integrasi pemikiran al-Ghazali dengan teori barat memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh, kerana ia bukan sahaja membetulkan pemikiran, tetapi juga menanamkan asas spiritual dalam kawalan pemikiran.

Nafs (Dorongan Dalaman) dan Pengawalan Diri

Perkataan *nafs* adalah suatu istilah yang sangat kompleks untuk dibincangkan sehingga al-Ghazali (2005: 877) sendiri menyatakan bahawa hanya sedikit dari kalangan ulama yang mendalam pengetahuan mereka tentang istilah ini dan yang berkaitan dengannya apabila memulakan bab *sharah ajaib al-qalb* di dalam *Ihya' Ulum al-din*. Azad Ali Ismail (2014) mengkategorikan para ulama yang membincangkan tentang *nafs* kepada dua kumpulan mengikut pemahaman dan pengajian mereka. Ada yang terkesan dengan falsafah Greek khususnya melalui perbincangan Aristotle dan Plato mengenainya seperti Ibn Sina, al-Ghazali dan Ibn al Jawzi. Ini adalah kerana perbincangan mereka agak terperinci, jelas dan tidak menyalahi Islam. Ada pula yang membahaskannya dari sudut tasawwuf dengan bersandarkan semata-mata kepada al-Quran dan al-Sunnah seperti al-Harith bin Asad al-Muhasibi dan Abu Talib al-Makki menerusi penekanan pada aspek *tazkiyat nafs*.

Ibn Manzur (2012) dalam Lisan al Arab menjelaskan bahawa *nafs* membawa maksud roh, jasad, darah, saudara, dan di sisi. Perkataan keinginan sentiasa digunakan dalam Sufisme untuk merujuk kepada kualiti manusia yang tercela. Itulah sebabnya Sufi sering menggesa manusia untuk melawan perasaan nafsu (*mujahadah nafs*) yang melemahkan keduniawian. Takrifan kedua keinginan ialah yang halus, yang telah dinyatakan sebagai intipati manusia, manusia itu sendiri, dan intipatinya, yang boleh digambarkan secara berbeza mengikut keadaan. Jika keinginan itu berada dalam keadaan tenang di bawah arahan Allah SWT dan jauh daripada pengaruh dan godaan nafsu, ia dipanggil diri atau jiwa yang tenang (*nafs al-mutma'innah*). Berdasarkan firman Allah S.W.T yang bermaksud:

"Wahai keinginan yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan damai dan kepuasan.

Maka masuklah hamba-hamba-Ku (yang soleh), masuklah syurga-Ku."

(Surah al- Fajr: 27-30)

Keinginan pertama tidak boleh digambarkan sebagai kembali kepada Allah S.W.T kerana sifatnya menjauhkan diri daripada Allah S.W.T, termasuk berada di bawah pengaruh syaitan. Jika tahap ketertiban tidak sempurna (seperti dalam *nafs al-mutma'innah*), tetapi keinginan berada dalam keadaan didorong dan menentang keinginan nafsu, ia dipanggil diri yang mencela (*nafs al-lawwamah*). Walau bagaimanapun, jika tidak ada pergaduhan, tetapi sebaliknya tunduk kepada kehendak keinginan dan godaan syaitan, ia dipanggil diri yang menghasut atau jiwa yang memerintahkan atau mentaati kejahatan (*nafs al-ammarah bi al su'*).

Nafs merangkumi dorongan dalaman manusia yang boleh membawa kepada kebaikan atau keburukan. Al-Ghazali (1998) membahagikan *nafs* kepada tiga tahap: *nafs ammarah* (dorongan jahat), *nafs lawwamah* (penyesalan diri), dan *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang). Tanpa kawalan, *nafs* mudah menyeret manusia kepada sifat mazmumah seperti hasad, marah, dan ketagihan. Menurut Sulaiman dan Hussin (2025) psikoterapi Islam tradisional mengfokuskan kepada latihan mengawal *nafs* untuk mengekang perilaku yang dikaitkan dengan keresahan dan gangguan mental. Begitu juga kajian Tahir (2023) turut menunjukkan bahawa individu yang mengamalkan pengawalan *nafs* melalui ibadah mengalami penurunan ketara dalam simptom kecelaruan emosi. Ini menunjukkan bahawa kawalan *nafs* merupakan satu mekanisme pencegahan yang penting dalam menangani ketidakstabilan mental.

Nafs dalam kerangka pemikiran al-Ghazali merujuk kepada dorongan dalaman yang boleh membawa kepada kebaikan atau keburukan, bergantung kepada bagaimana ia dikawal. Melalui proses *mujahadah nafs* (latihan mengawal nafsu), seseorang dapat membina disiplin diri, menahan keinginan negatif, dan memperkukuh kesabaran (Zahid, 2019). Ini bertepatan dengan dapatan kajian Al-Shammari et al. (2021) mendapati bahawa amalan puasa memberi kesan signifikan terhadap pengurangan simptom keresahan kerana ia melatih kawalan diri serta kesedaran rohani. Ini menunjukkan bahawa strategi Islamik seperti *mujahadah* selari dengan intervensi psikologi moden yang menekankan pengawalan diri sebagai faktor penting dalam kesejahteraan mental.

Tazkiyat nafs sebagai Kaedah Penyucian Jiwa

Al-Ghazali menggabungkan pelbagai kaedah pengajaran dalam pendekatannya terhadap pendidikan. Ia berdasarkan sistem yang seimbang antara keupayaan rasional dan kuasa ilahi, keupayaan penaakulan dan pengalaman mistik yang memberi ruang minda untuk bekerja, dan pemikiran deduktif logik dan pengalaman manusia. Pada dasarnya, kaedah yang digunakan adalah berdasarkan prinsip riyadhah dan mujahadah (Hasan, 2017).

Menurut al-Ghazali, *tazkiyat nafs* merupakan suatu usaha yang bersungguh-sungguh untuk membersihkan dan menyucikan hati daripada sifat-sifat yang tercela. Selain itu juga, *tazkiyat nafs* merupakan proses peralihan daripada hati yang kotor, ternoda dan tercemar dengan dosa kepada hati yang suci bersih. Sebagai contoh, hati yang tidak mengikut peraturan syariat perlu disucikan menjadi hati yang mengikut tuntutan syariat, dimana daripada hati yang kotor kepada hati yang bersih; daripada emosi kesedihan kepada ketenangan; sifat dendam digantikan dengan pemaaf, tawaduk, terkawal, tawakal dan sebagainya (Mohd Sulaiman 1992). Asas-asas penting dalam *tazkiyat nafs* berdasarkan al-Quran, hadis dan amalan Salafus salih seperti ikhlas, mengukuhkan tauhid, berpegang teguh kepada al-Quran dan Sunnah, tawakal, beriman dengan qada' dan qadar serta hari akhirat (Nur Asyidah et al, 2020).

Berdasarkan penjelasan al-Ghazali (2010), proses *tazkiyat nafs* bukan hanya melibatkan usaha membersihkan jiwa daripada sifat-sifat mazmumah (*al-takhallī*) sahaja malah ia turut melibatkan usaha menghiaskan jiwa dengan sifat-sifat mahmudah (*al-taḥallī*). *Al-takhallī* adalah proses yang memerlukan usaha lawan yang tinggi iaitu proses *mujahadat nafs* dengan melakukan amalan-amalan ibadah yang dianjurkan. *Al-taḥallī* pula perlu melalui proses latihan yang berterusan melalui amalan-amalan kebajikan dan proses ini di gelar sebagai *riyadhah nafs*. Individu yang mengalami masalah dalam kehidupan akan merasa stres dan kemurungan kerana kecewa dengan tekanan masalah yang dihadapi dalam kehidupan. Sekiranya mereka percaya kepada takdir, dan menganggap ujian dari Allah, mereka akan bersabar dan bersyukur dengan ujian yang mereka hadapi (Siti Norlina, 2018). Berdasarkan huraian di atas menunjukkan bahawa dalam melaksanakan *tazkiyat nafs* melibatkan dua proses utama iaitu *mujahadat nafs* dan *riyadhah nafs* (Yahya & Sham, 2020).

Hasan (2017) juga menerangkan *riyadhah*, yang bermaksud latihan. *Riyadhah* ialah latihan rohani untuk menyucikan jiwa, secara psikologi dan mental, dengan melawan keinginan diri. Proses ini dilakukan dengan membersihkan atau mengosongkan jiwa daripada segala-galanya kecuali Allah, kemudian menghiaskannya dengan *zikr*, penyembahan, ketakwaan, dan akhlak yang tinggi. Perbuatan yang merupakan sebahagian daripada riyadhah termasuk kurang makan, kurang tidur untuk bersiap sedia untuk solat malam, mengelakkan percakapan yang tidak berguna dan bersendirian, iaitu mengelakkan orang yang penuh dosa, apa sahaja untuk mengelakkan kemurkaan Tuhan. Tujuan *riyadhah* adalah untuk mengawal diri, baik badan dan jiwa, supaya roh kekal suci. *Riyadhah* mesti dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan sukarela. *Riyadah* adalah usaha seseorang untuk melakukan semua perkara ini untuk mengelak daripada melakukan kejahatan terhadap manusia dan makhluk lain, terutamanya terhadap Allah S.W.T. *Riyadhah* ialah medium untuk peningkatan diri. Menurut Al-Ghazali, *riyadhah* boleh dilakukan dengan sentiasa mengawal diri sendiri, yang membawa kepada pencerahan dan penghargaan terhadap kehadiran dan kewujudan Allah SWT (Hasan, 2017).

Tazkiyat nafs adalah proses penyucian jiwa yang menjadi tunjang utama dalam pemikiran al-Ghazali. Ia melibatkan amalan berterusan seperti solat, doa, zikir, serta muhasabah diri untuk menyingkirkan sifat mazmumah dan menggantikannya dengan sifat mahmudah. Menurut kajian Mohd Noor dan Abdullah (2025), *tazkiyah* memberi kesan positif terhadap

keseimbangan psikospiritual kerana ia menyerlahkan aspek mekanisme pengawalan berasaskan agama. Dalam konteks psikologi Barat, pendekatan ini hampir serupa dengan terapi kesedaran sendiri, namun berbeza kerana tazkiyah berteraskan nilai transendental dan tauhid (Koenig, 2022). Kajian Mawaddah et.al (2025) turut membuktikan bahawa proses penyucian jiwa dapat meningkatkan rasa redha, sabar, dan syukur yang penting dalam pemulihan mental.

Mujahadah Nafs Sebagai Satu Strategi Pencegahan

Mujahadah berasal daripada perkataan Arab "*jahada*", yang bermaksud bersungguh-sungguh atau berjuang (jihad). Mujahadah adalah titik permulaan bagi manusia sebelum mencapai matlamat atau tujuan dalam hidup mereka. Mujahadah juga dikategorikan sebagai perjuangan dalaman yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah S.W.T. Sebagai contoh, Mujahadah nafs adalah perjuangan untuk melawan keinginan dan mengelakkan semua perbuatan terlarang, sikap negatif, dan tingkah laku yang dicetuskan oleh nafsu. Secara lebih mendalam, mujahadah adalah usaha serius untuk memerangi nafsu, termasuk keinginan yang melampaui had untuk membentuk jiwa yang suci dan bersih di hadapan Allah SWT (Hasan, 2017).

Seseorang yang mujahadah mempunyai hak untuk mendapatkan pelbagai ilmu tulen tentang Allah dan kebesaran-Nya kerana ia disamakan dengan gelas yang mudah menerima apa-apa yang suci. Sebagaimana firman Allah SWT yang bermaksud:

"Dan orang-orang yang berjuang untuk (mencari) keredhaan Kami, sesungguhnya Kami akan memberi petunjuk kepada mereka jalan Kami. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang berbuat baik."

(Surah Al-Ankabut:69)

Imam Al-Ghazali juga menegaskan: "Allah akan menghantar bimbingan kepada sesiapa yang melakukan jihad." Ini bermakna individu yang mendapat bimbingan paling banyak adalah individu yang paling banyak melakukan jihad. Di samping itu, jihad wajib ialah jihad menentang nafsu, syaitan, musuh Islam, dan orang munafik dan jihad menentang kejahatan dan kekejaman (Hasan, 2017). Hal ini sebagaimana firman Allah SWT yang bermaksud:

"Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dan carilah jalan yang mendekatkan kamu kepada-Nya dan berusaha di jalan-Nya supaya kamu makmur."

(Surah Al-Maidah:35)

Mujahadah *nafs* merujuk kepada usaha berterusan melawan hawa nafsu dan godaan syaitan. Bagi al-Ghazali, mujahadah merupakan proses yang tidak pernah berhenti sepanjang hayat (Al-Ghazali, 1998). Ia melibatkan amalan seperti puasa, *qiyamullail*, membaca al-Quran, dan doa. Menurut kajian Tahir (2023), mujahadah melalui ibadah rutin dapat menurunkan simptom kemurungan dan keresahan dengan signifikan. Kajian Sulaiman dan Hussin (2025) turut menekankan bahawa mujahadah adalah strategi pencegahan berkesan kerana ia mengukuhkan disiplin rohani dan psikologi. Alrawi (2025) menambah bahawa mujahadah berfungsi sebagai proses membina daya tahan yang membolehkan muslim mengatasi trauma pasca pandemik. Justeru, mujahadah bukan sekadar ibadah, tetapi mekanisme psikospiritual yang memberi kesan langsung terhadap kesihatan mental.

Integrasi dalam Konteks Semasa

Dapatan ini menunjukkan bahawa kerangka al-Ghazali yang menekankan keseimbangan antara *qalb*, *ruh*, *'aql*, dan *nafs* mampu menjadi model alternatif yang sesuai digabungkan dengan psikoterapi moden. Pendekatan Barat sering bersifat simptomatik, menekankan aspek biologi dan psikologi semata-mata, sementara pemikiran al-Ghazali memperluas rawatan kepada dimensi spiritual yang sering terpinggir (Ahmad & Musa, 2022; Al-Kurdi, 2024). Integrasi kedua-dua pendekatan ini bukan sahaja melengkapkan kelemahan model moden, tetapi juga menyediakan kerangka pemulihan yang lebih holistik, berasaskan kesejahteraan jasmani, emosi, dan rohani.

Integrasi teknik moden dengan nilai spiritual dalam amalan kaunseling Islam

Kerangka al-Ghazali membolehkan kaunseling Islam mengintegrasikan teknik moden seperti *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dan *Emotion-Focused Therapy (EFT)* dengan konsep *qalb*, *aql* dan *nafs*. Misalnya, *qalb* boleh dihubungkan dengan terapi berfokus emosi untuk membantu klien memahami serta mengurus emosi melalui pendekatan seperti zikir dan doa. *Aql* pula dikaitkan dengan restrukturisasi kognitif, iaitu membetulkan pemikiran negatif berasaskan logik dan hujah agama. *Nafs* diselarikan dengan kawalan impuls untuk mengurus ketagihan atau tingkah laku kompulsif (Greenberg, 2017; Beck, 2011; Marlatt & Donovan, 2005).

Meningkatkan penerimaan dan keberkesanan kaunseling

Kaunseling Islam yang berteraskan kerangka al-Ghazali lebih mudah diterima oleh klien Muslim kerana pendekatan ini sejajar dengan nilai agama dan budaya. Penyelidikan menunjukkan bahawa integrasi spiritual dalam sesi kaunseling meningkatkan keberkesanan rawatan, khususnya dalam mengurangkan simptom kemurungan dan kebimbangan (Hamjah & Akhir, 2014; Abdullah & Brown, 2023).

Membentuk kompetensi kaunselor bersepadu

Kerangka al-Ghazali menuntut kaunselor Islam bukan sahaja mahir dengan teknik moden tetapi juga memahami aspek kerohanian. Hal ini dapat meningkatkan kompetensi kaunselor dalam memberikan rawatan holistik, menggabungkan dimensi emosi, kognitif, dan spiritual. Justeru, ia menambah nilai profesionalisme kaunseling Islam dan memperkukuh kedudukannya dalam arus perdana kaunseling global (Keshavarzi & Haque, 2013).

Dasar Kesihatan Mental Negara

Pengiktirafan dimensi spiritual dalam polisi rasmi

Kerangka al-Ghazali memberi asas kepada pembuat dasar untuk mengiktiraf dimensi spiritual sebagai komponen penting dalam kesihatan mental. Ini boleh diterjemahkan melalui penyediaan modul psikospiritual berasaskan Islam dalam *National Strategic Plan for Mental Health* yang menekankan perkhidmatan komuniti (NHMS, 2022; WHO, 2022).

Pengukuhan program komuniti dan pencegahan

Dasar kesihatan mental Malaysia boleh memanfaatkan kerangka al-Ghazali dengan mengintegrasikan program berasaskan pendekatan di masjid, pusat komuniti, dan NGO Islam dalam usaha meningkatkan kesedaran, pencegahan, serta intervensi awal. Kajian tempatan menunjukkan bahawa program pemulihan berasaskan tazkiyat al-nafs dan zikir memberi impak positif kepada kawalan diri serta pengurangan simptom kemurungan (Yahya & Md. Sham, 2020; Sulaiman & Hussin, 2025).

Menangani stigma dan meningkatkan akses rawatan

Integrasi kerangka al-Ghazali dalam dasar kesihatan mental membantu mengurangkan stigma masyarakat Muslim terhadap rawatan psikologi kerana intervensi dilihat selari dengan ajaran agama. Pendekatan ini bukan sahaja menggalakkan penerimaan rawatan, tetapi juga meningkatkan akses kepada perkhidmatan kesihatan mental, terutamanya di kawasan luar bandar dan dalam kalangan golongan muda (Koenig, 2022).

Rumusan

Kesimpulannya kajian ini mendapati bahawa pendekatan kesihatan mental berasaskan pemikiran spiritual al-Ghazali mempunyai potensi besar untuk diaplikasikan dalam konteks rawatan semasa, kerana ia menawarkan kerangka holistik yang menekankan keseimbangan antara *qalb* (hati), *ruh* (jiwa), *'aql* (akal), dan *nafs* (dorongan dalaman). Dapatan kajian menunjukkan bahawa pengukuhan *qalb* melalui amalan zikir dan solat dapat menstabilkan emosi dan mengurangkan hormon stres kortisol, penguatan *ruh* melalui hubungan rapat dengan Allah SWT memberi makna dan tujuan hidup, pengawalan *'aql* melalui bimbingan wahyu seiring dengan terapi kognitif moden membantu menstruktur semula pemikiran negatif. Manakala *mujahadah nafs* melalui amalan disiplin seperti puasa terbukti menurunkan keresahan. Secara keseluruhan, integrasi pendekatan al-Ghazali dengan psikoterapi moden dapat melengkapkan kekurangan rawatan Barat dengan menekankan dimensi spiritual, sekali gus menawarkan strategi pemulihan yang lebih menyeluruh dan berkesan. Berdasarkan dapatan ini, kajian masa depan disarankan untuk menjalankan eksperimen atau kuasi-eksperimen bagi menilai keberkesanan intervensi psikospiritual secara kuantitatif, melibatkan populasi pelbagai peringkat umur dan latar belakang sosio-budaya bagi mengesahkan kesahihan model ini, serta membangunkan modul atau protokol berstruktur untuk latihan *qalb*, *ruh*, *'aql*, dan *nafs* yang boleh diaplikasikan dalam program psikoterapi atau pendidikan kesihatan mental. Selain itu, kajian kualitatif mendalam seperti temubual dan fokus kumpulan dapat menyingkap pengalaman subjektif individu yang mengamalkan pendekatan al-Ghazali, manakala kajian multidisiplin yang menggabungkan psikologi, pendidikan, dan ilmu Islam dapat membangunkan model intervensi holistik yang praktikal dan mudah diadaptasi oleh klinik, institusi pendidikan, serta komuniti Muslim secara lebih meluas.

Penghargaan

Saya merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua penyelia, suami, kedua ibu bapa, keluarga atas segala sokongan, dorongan, serta tunjuk ajar yang berterusan sepanjang penulisan artikel ini. Segala jasa dan pengorbanan kalian amat saya hargai.

Rujukan

- Ahmad, M., & Khan, S. (2025). Healing the mind and soul: An Islamic approach to mental health and resilience. *Asian Research Journal of Islamic Culture and Civilization*, 3(2), 45–57. <https://arjicc.com/index.php/arjicc/article/view/393>
- Saged, A. A. G., Sa'ari, C. Z., Abdullah, M. B., Al-Rahmi, W. M., Ismail, W. M., Zain, M. I. A., & alShehri, N. B. A. B. M. (2022). The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia. *Journal of religion and health*, 61(1), 79–92. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01484-3>
- Al-Ghazali, A. H. (1998). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Vol. 1–4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali, A. H. (2000). *Al-Munqidh min al-Dalal* [Deliverance from error]. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Kurdi, L. (2024). Islamically modified cognitive behavioral therapy (ICBT): An integrative therapeutic model. *Journal of Religion and Human Sciences*, 12(3), 210–225. <https://dergipark.org.tr/en/pub/dinveinsan/article/1437013>
- Al-Qurtubi, M. A. (2006). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Razi, F. (2003). *Mafatih al-Ghayb* [The keys to the unseen]. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-Alusi, M. S. (2005). *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azim wa al-Sab' al-Mathani*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Alrawi, A. (2025). Systematic literature review of the impact of Islamic psychotherapy on adolescent spiritual well-being. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Basri Ibrahim, Mohd Safri Al Azhari, & Ahmad Tarmizi Taha. 2013. *Pembersihan Jiwa Menurut al-Quran, al-Sunnah & Amalan Salafus Soleh*. Batu Caves: al-Hidayah House of Publishers Sdn. Bhd.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Department of Statistics Malaysia. (2022). *Statistics on causes of death, Malaysia, 2021*. Putrajaya: DOSM.
- Fathurrozi, H. (2020). Konsep minda dan pemikiran manusia dalam perspektif al-Ghazali. *Jurnal Pemikiran Islam*, 5(2), 45–60.
- Hasan, A. P. (2017). *Drug addiction counseling in Islamic boarding school using Imam al-Ghazali's tazkiyatun nafs approach* (Unpublished master's thesis). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
- Koenig, H. G. (2022). Religion and mental health: Research and clinical applications. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(5), 342–349. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000810>
- Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). (2023). *Kenyataan media: Laporan kesihatan mental pasca-COVID-19*. Putrajaya: Bahagian Kesihatan Mental, KKM.
- Mawaddah Rofiqoh, L., Zulfa, I., & Nahid Ayad. (2025). Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 82–91. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>
- Mohd Noor, M., & Abdullah, N. (2025). How Islamic psychospirituality contribute to balanced mental health and human wellbeing. *Journal of Posthumanism*, 4(1), 15–30. <https://posthumanism.co.uk/jp/article/view/3090>
- Muhyiddin, M., & Muhammad, S. (2021). *Konsep jiwa dan kesihatan mental dalam perspektif Islam*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Mohamad al-Merbawi, A. (2019). *Nafs: Pemahaman jiwa dalam Islam*. Kuala Lumpur: Dar al-Salam.

- Naufal, M. (2015). Peranan minda dalam falsafah Islam: Perspektif al-Ghazali. *Jurnal Pemikiran Islam Kontemporari*, 3(1), 23–38.
- Pusat Penyelidikan Islam. (2025). The role of Islamic spirituality in promoting mental health and well-being: A systematic literature review. *Journal of Islamic Research and Development*, 6(1), 34–52. <https://ppipbr.com/index.php/islam/article/view/375>
- Polis Diraja Malaysia. (2022). *Statistik kes bunuh diri di Malaysia, 2019–2021*. Bukit Aman: Jabatan Siasatan Jenayah.
- Sulaiman, M., & Hussin, Z. (2025). Integrating Islamic principles to clinical mental health care: Insights from al-Balkhi's approach. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 23(2), 115–130. <https://ejournals.ukm.my/jskm/article/view/73067>
- Tahir, A. (2023). Contemporary psychological disorders and the spiritual therapy from the Qur'an and the Sunnah. *Revival: Journal of Islamic Sciences*, 8(2), 101–118. <https://journals.iium.edu.my/revival/index.php/revival/article/view/271>
- Tabari, M. J. (2007). *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*. Beirut: Mu'assasat al-Risalah.
- Sya'rawi, M. M. (1991). *Tafsir al-Sya'rawi*. Cairo: Akhbar al-Yawm.
- Winiger, F., & Goodwin, E. (2023). “Faith-Sensitive” Mental Health and Psychosocial Support in Pluralistic Settings: A Spiritual Care Perspective. *Religions*, 14(10), 1321. <https://doi.org/10.3390/rel14101321>
- World Health Organization. (2021). *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/345301>.
- Yahya, N. A., & Md. Sham, F. (2020). Tazkīyat Nafs Approach In Dealing With Depression. *Al-Hikmah*, 12(1), 3-18. <https://doi.org/10.17576/alhikmah.2020.121/375>
- Zahid, M. E. S. (2019). Pembangunan spiritual: Konsep dan pendekatan dari perspektif Islam. *e-Journal of Islamic Thought and Understanding (e-JITU)*, 2, 64–87.
- Zulkipli, S. N., Suliaman, I., Zainal Abidin, M. S., Anas, N., & Ahmat, A. C. (2022). *The development theory of al-'Aql, al-Qalb and nafs in Islamic psychotherapy*. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11), 2432–2449. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i11/15013>