

PERANAN RUKUN IMAN DALAM MEMBINA DAYA TAHAN MENGHADAPI KETAGIHAN DIGITAL

THE ROLE OF THE PILLARS OF FAITH IN DEVELOPING RESILIENCE COMBATTING DIGITAL ADDICTION

Amin Che Ahmat¹
Che Zarrina Sa'ari^{2*}
Mohd Syukri Zainal Abidin³

¹ Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. (E-mail: 17033053@siswa.um.edu.my)

² Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. (E-mail : zarrina@um.edu.my)

³ Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. (E-Mail: syukri1990@um.edu.my)

*Corresponding author

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:

Che Ahmat, A., Sa'ari, C. Z., & Zainal Abidin, M. S. (2025). Peranan rukun iman dalam membina daya tahan menghadapi ketagihan digital. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (77), 711 – 729.

Abstrak: Perkembangan pesat teknologi dalam era digital mencetuskan ledakan penggunaan teknologi yang memberikan pelbagai manfaat kepada masyarakat global. Namun, penggunaan digital secara berlebihan tanpa kawalan menyebabkan ketagihan digital dalam kalangan pengguna. Ketagihan digital menjejaskan kesejahteraan diri pengguna merangkumi dimensi biologi, psikologi, sosial dan spiritual. Memandangkan ketagihan digital yang berlaku merentasi pelbagai demografi pengguna daripada latar belakang sosiobudaya yang berbeza, maka pendekatan pemulihan yang berkesan perlu mempertimbangkan aspek budaya dan spiritual individu. Maka objektif kajian ini menganalisis kaedah Imaniyyah dalam pemulihan ketagihan digital. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif menerusi analisis kandungan terhadap sorotan literatur. Dapatan kajian mensintesis kaedah Imaniyyah yang berasaskan enam rukun iman berperanan sebagai asas spiritual dalam memperkukuh daya tahan bagi pemulihan daripada ketagihan digital. Selain itu, kaedah ini turut mengintegrasikan elemen Tazkiyyah al-Nafs merangkumi proses takhalli, tahalli dan tajalli bagi membentuk akhlak mahmudah. Kajian ini merumuskan bahawa kaedah Imaniyyah berpotensi membentuk daya tahan diri dan menjadi asas konseptual bagi pembangunan intervensi pemulihan ketagihan digital berlandaskan keimanan.

Kata Kunci: Ketagihan digital, Psikospiritual Islam, Kaedah Imaniyyah, Tazkiyyah al-Nafs, Daya Tahan Spiritual

Abstract: *The rapid advancement of technology in the digital era has triggered an explosion in digital usage, offering various benefits to the global community. However, excessive and uncontrolled use of digital technology has led to digital addiction among users. This form of addiction negatively affects individual well-being across biological, psychological, social and spiritual dimensions. Given that digital addiction cuts across diverse user demographics with varying sociocultural backgrounds, effective recovery approaches must consider both cultural and spiritual aspects of the individual. Therefore, this study aims to analyze the Imaniyyah approach as a spiritual method for digital addiction recovery. Employing a qualitative approach through content analysis of existing literature, the study synthesizes the Imaniyyah method based on the six Pillars of Faith (Rukun Iman) as a spiritual foundation to strengthen individual resilience in overcoming digital addiction. In addition, the approach integrates the classical Islamic framework of Tazkiyyah al-Nafs, encompassing the processes of takhalli, tahalli and tajalli to cultivate praiseworthy character (akhlak mahmudah). This study concludes that the Imaniyyah method has the potential to foster inner resilience and serves as a conceptual foundation for the development of faith-based digital addiction recovery interventions.*

Keywords: Digital addiction, Islamic psychospiritual, Imaniyyah method, Tazkiyyah al-Nafs, Spiritual resilience

Pendahuluan

Perkembangan teknologi sentiasa berevolusi seiring dengan keperluan dan kehendak manusia dari masa ke masa. Sejarah mencatatkan lima gelombang Revolusi Industri (RI) bermula dengan RI 1.0 sekitar tahun 1784 melalui penggunaan tenaga wap, diikuti RI 2.0 sekitar tahun 1870 dengan tenaga elektrik dan automotif, dan RI 3.0 sekitar tahun 1969 dengan kemunculan elektronik dan teknologi maklumat. RI 4.0 bermula sekitar tahun 2011 menampilkan Sistem Siber Fizikal (*Cyber-Physical System*), Internet Pelbagai Benda (*Internet of Things*), Internet Untuk Perkhidmatan (*Internet of Services*) dan Kecerdasan Buatan (*Artificial Intelligence*) (Alaloul et al., 2018). Revolusi ini terus berkembang dengan kemunculan konsep Masyarakat 5.0 (*Society 5.0*) sekitar tahun 2016 yang menekankan integrasi teknologi dan kemanusiaan secara seimbang dalam memastikan kesejahteraan manusia (Fukuda, 2020).

Perkembangan era digital yang berlaku dalam beberapa dekad yang lepas membawa perubahan ketara kepada kehidupan manusia merangkumi cara berkomunikasi, mendapatkan maklumat, memudahkan kehidupan seharian, meningkatkan kecekapan dalam penggunaan teknologi yang semakin kompleks dan lain-lain (Hamzah, 2024). Pada sudut demografi pengguna teknologi digital, kajian lepas mendapati terdapat kepelbagaian peringkat usia, jantina dan latar belakang sosio budaya yang berbeza. Hal ini didorong oleh beberapa faktor utama seperti daya tarikan yang terdapat pada peranti teknologi komunikasi, keperluan penggunaan dalam kehidupan seharian, capaian internet berkelajuan tinggi dan kewujudan pelbagai aplikasi (*apps*) yang mudah dimuat turun melalui peralatan komunikasi seperti telefon pintar, komputer riba dan lain-lain (Mat Saad et al., 2020). Namun, penggunaan teknologi digital tidak terkawal telah menimbulkan fenomena membimbangkan iaitu ketagihan digital (Jamil et al., 2022). Ketagihan digital memberi implikasi terhadap kesejahteraan holistik dalam kehidupan individu merangkumi dimensi biologi, psikologi, sosial dan spiritual (Che Ahmat et al., 2024; Rahayu et al., 2020; Kuss & Lopez-Fernandez, 2016).

Dalam membantu pemulihan ketagihan digital, antara rawatan konvensional yang sering digunakan ialah Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT), namun pendekatan ini hanya melihat kepada simptom semata-mata dan tidak mendasar kepada asas spiritual (Mohamed, 2009; Ding, & Li, 2023; Baptista et al. 2025). Mohamed (2017) menerusi Psikologi Kognitif Ad-Din dalam Islam menjelaskan, manusia perlu diberi peluang kembali kepada fitrahnya untuk mendekatkan hubungan dengan Allah SWT. Akidah Islam merujuk kepada kepercayaan dan keyakinan yang kukuh dalam hati terhadap rukun Iman yang enam. Keimanan kepada Allah SWT mampu memberikan peneguhan keyakinan dalaman diri ketika menghadapi dan mendepani cabaran kehidupan yang boleh menyebabkan kecelaruan jiwa (Sipon et al., 2021). Keimanan tersebut menyedarkan diri bahawa wujudnya tuhan Maha Agung yang dapat memberikan sokongan dan semangat kukuh untuk terus maju mencapai kesejahteraan diri dan masyarakat. Individu yang mempunyai penghayatan terhadap rukun Iman berupaya membuat penilaian dan menyedari bahawa ujian yang berlaku kepada diri dapat meningkatkan kedudukan diri ke peringkat taqwa di sisi Allah SWT (Sipon & Hussin, 2021). Martabat taqwa hanya dapat dicapai individu yang melaksanakan ketaatan dengan penuh penghayatan dan meninggalkan perkara yang dilarang oleh Allah SWT hanya untuk mendapatkan reda-Nya. Penghayatan dalam rukun Iman dapat dirasakan oleh individu Muslim menerusi *mujahadah al-Nafs* (daya juang diri) dalam menuntut ilmu, beriman dan beramal mampu membentuk jiwa manusia yang seimbang pada aspek zahir dan batin. Keseimbangan tersebut memberikan kesejahteraan terhadap jiwa manusia (Abd Ghani & Abu Mansor, 2006). Menurut Ratnawati (2019) kepercayaan terhadap rukun Iman menerusi kaedah Imaniyyah dengan penuh penghayatan mampu menzahirkan keperibadian mukmin yang sempurna menerusi enam karakter iaitu karakter *Rabbani*, karakter *Malaki*, karakter *Qurani*, karakter *Rasuli*, karakter berwawasan dan karakter *Taqdiri*. Karakter-karakter ini sangat penting dalam membina daya tahan dan membantu individu melalui proses pemulihan ketagihan digital. Dalam tradisi ilmu Islam, disiplin ilmu tasawuf mempunyai kerangka yang lengkap untuk membantu umat Islam kembali kepada Allah SWT menerusi konsep *Tazkiyyah al-Nafs* (penyucian jiwa) untuk mencapai keperibadian sempurna beradab (insan kamil) (Hussin, 20223).

Justeru, kajian ini bertujuan membangunkan satu pendekatan konseptual berasaskan kaedah Imaniyyah menerusi enam rukun Iman. Konsep ini turut merangkumi kaedah *Tazkiyyah al-Nafs* (penyucian jiwa) melibatkan proses *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* sebagai medium pemulihan ketagihan digital. Pendekatan ini tidak hanya menekankan aspek kepercayaan dan pengamalan, tetapi turut memberi penekanan terhadap pembentukan daya tahan spiritual (*spiritual resilience*), kekuatan jiwa dan kesedaran sendiri dalam menghadapi cabaran digital masa kini.

Sorotan Literatur

Ketagihan digital merupakan gabungan dua perkataan iaitu ketagihan dan digital. Menurut Kamus Dewan, ketagihan (*addiction*) merujuk kepada keinginan yang sangat kuat terhadap sesuatu (Baharom, 2007), malah diumpamakan seperti perhambaan terhadap sesuatu tabiat yang memudaratkan diri (English, & English, 1958). Ketagihan turut merujuk kepada pengambilan atau penglibatan seseorang individu terhadap sesuatu yang boleh menyebabkan dorongan dan keinginan yang keterlaluan atau melampau meskipun terdapat kesan memudaratkan kepada diri seperti ketagihan arak, judi, dadah, rokok, menonton televisyen (Baharom, 2007 : Sinclair, 2009), pornografi (Mohd Suhaimi et al., 2023), internet (*internet addiction*), permainan dalam talian (*internet gaming addiction*) (Pan, Chiu, & Lin, 2020) dan ketagihan seks siber (Zakaria, & Baharuddin, 2011). *Digital addiction* pula merupakan tema lazim digunakan dalam kalangan penyelidik khususnya dalam bidang psikologi, kesihatan, kejuruteraan komputer, pendidikan dan lain-lain bagi menjelaskan fenomena ketagihan bentuk

baharu yang sedang berlaku dalam masyarakat (Gao et al., 2023 : Prathap, & Singh, 2021: Aziz et al., 2021 : Kesici & Tunc, 2018 : Ali et al., 2015:).

Penyelidikan berkenaan ketagihan digital merupakan bidang yang sentiasa mendapat perhatian para penyelidik khususnya bermula sekitar tahun 1983 hingga 2022. Penyelidikan tersebut merangkumi tiga fasa iaitu fasa pertama antara tahun 1983 hingga 2016, fasa kedua antara tahun 2017 hingga 2019 dan fasa ketiga antara tahun 2020 hingga 2022 (Karakose et al., 2023). Peningkatan kajian ketagihan digital dapat dilihat dengan ketara antara tahun 2020 hingga 2022 ketika era COVID-19 melanda dunia. Hal ini berpunca daripada pelaksanaan dasar perintah berkurung yang dibuat oleh kebanyakan negara di dunia yang mendorong rakyat menggunakan peralatan digital dalam tempoh masa yang lama atas pelbagai tujuan. Penggunaan peranti digital yang berpanjangan dalam tempoh masa yang lama memberikan kesan negatif terhadap kesihatan fizikal dan psikologi manusia sekali gus mencetuskan fenomena ketagihan digital (Karakose et al., 2023).

Kebiasaanya ketagihan boleh berlaku setelah terdapat dorongan atau gangguan impuls yang bergantung kepada suatu perlakuan atau tabiat tertentu dan bergantung kepada penggunaan bahan (*substance addiction*) tertentu. Individu yang terlibat akan berterusan bergantung terhadap penggunaan bahan meskipun menyedari risiko dan kemudaratan yang dialami terhadap fizikal, emosi, sosial, mental dan kewangan (Kesici & Tunc, 2018). Umumnya ketagihan bahan ini terdiri kepada ketagihan dadah, rokok dan arak. Dalam konteks ketagihan digital, Kesici dan Tunc (2018) menjelaskan ketagihan ini boleh dikategorikan sebagai ketagihan tingkah laku (*behavioral addiction*). Ketagihan tingkah laku adalah disebabkan terjadi pengulangan sesuatu tabiat oleh individu tanpa menggunakan bahan meskipun pengulangan tabiat tersebut disedari menjejaskan kesejahteraan kesihatan dan kehidupan harian. Ketagihan digital lazimnya berpunca daripada kebergantungan dan penggunaan peralatan digital secara berlebihan tanpa kawalan sehingga menimbulkan pelbagai masalah fisiologi dan psikologi (Alrobai et al., 2019).

Menurut Aziz et al. (2021) ketagihan digital terbahagi kepada tiga bentuk utama iaitu ketagihan permainan komputer dan internet, kedua ketagihan media sosial, ketiga ketagihan telefon pintar. Ketagihan berlaku kerana kebergantungan melampau pengguna terhadap peranti digital sehingga memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan psikologi emosi dan tingkah laku pengguna seperti ketiadaan motivasi, perasaan rendah diri dan kegagalan menerima diri (Singh, & Singh, 2019). Begitu juga dengan Meng et al. (2022) menjelaskan fenomena ketagihan digital melibatkan penggabungan pelbagai jenis ketagihan telah mula mendapat perhatian dan penelitian penyelidik terdahulu. Hasil analisis sistematik daripada 498 artikel dan meta-analisis daripada 495 artikel yang merangkumi 2,123,762 individu dari 64 buah negara mendapati prevalensi ketagihan digital peringkat dunia mengikut jenis ketagihan digital. Ketagihan telefon pintar sebanyak 26.99%, ketagihan media sosial sebanyak 17.42%, ketagihan seks siber sebanyak 8.23%, ketagihan internet sebanyak 14.22% dan ketagihan permainan sebanyak 6.04%.

Kajian lepas juga mendapati bahawa 10% hingga 15% golongan remaja dari negara Asia mengalami gangguan ketagihan permainan digital berbanding 1% hingga 10% di negara-negara Eropah (Saunders et al., 2017). Menurut Olson et al. (2022), peningkatan masalah ketagihan digital seluruh dunia berlaku disebabkan penggunaan telefon pintar yang berlebihan. Kajian turut menunjukkan berlaku peningkatan kadar ketagihan tertinggi di tiga buah negara iaitu China, Arab Saudi dan Malaysia berbanding 24 negara lain yang terlibat. Nawaz et al.(2020)

pula dalam kajian di Pakistan turut mendapati 89.1% daripada responden terpilih berusia 13-30 tahun menggunakan masa bermain PUBG antara 1 sehingga 6 jam, 5% meluangkan masa 7 hingga 12 jam, manakala 3% cenderung antara 13 hingga 18 jam dan 3% lagi memperuntukkan antara 19 hingga 24 jam sehari. Senario ini melibatkan golongan remaja oleh sebab mudah terdedah kepada keterbukaan penggunaan teknologi digital seperti media sosial dan permainan video atas talian. Keadaan ini seterusnya menjadikan remaja termasuk dalam kalangan individu yang berisiko menerima kesan negatif menggunakan teknologi digital secara berlebihan (Michikyan & Suarez-Orozco, 2016 : Gunuc, 2015). Kajian yang dilakukan oleh Ding et al. (2024) mendapati ketagihan digital menjejaskan struktur dan fungsi otak khususnya bahagian otak hadapan iaitu *prefrontal lobe* yang berperanan penting dalam proses berfikir, menganalisis, membuat keputusan dan membentuk rasa empati.

Situasi di atas semestinya memerlukan pendekatan pemulihan menyeluruh bagi memberi kesan pemulihan bersifat jangka masa panjang seperti pendekatan integrasi intervensi (Grubbs, & Grant, 2020 : Rosmarin, & Koenig, 2020 : Koenig, 2012). Usaha integrasi intervensi motivasi pembangunan diri berteraskan Islam seperti psikospiritual Islam dapat membentuk intervensi yang lebih holistik dan bersistematik kerana meraikan keperluan diri, rohani, sosial dan psikologi golongan berisiko. Antara elemen asas psikospiritual Islam yang menjadi keperluan bagi membangunkan motivasi klien adalah pelaksanaan akhlak mahmudah, peningkatan potensi roh, niat membangunkan diri dan pelaksanaan *Tazkiyyah al-Nafs* (Ayob et al., 2024 : Zainal Abidin et al., 2022 : Hamjah, 2022).

Penyelidikan berkaitan integrasi psikospiritual Islam dalam intervensi psikologi mula mendapat perhatian dalam kalangan pengkaji dan pengamal terapi bagi menambah baik pendekatan pemulihan sedia ada untuk mengukuhkan aspek dalaman individu dengan nilai, makna dan kerohanian (Zulkipli et al., 2025 : Rothman, 2021). Integrasi psikospiritual Islam sangat penting dalam membantu klien menyelesaikan masalah yang dihadapi. Ketiadaan pendekatan integrasi intervensi mendorong kepada kemerosotan rohani yang berlarutan sehingga menimbulkan masalah terhadap akidah, ibadah, akhlak dan psikologi (Nor Ezdanie & Mohd Tajudin, 2019: Hamjah et al., 2017). Sarjana Islam seperti Imam al-Ghazali menekankan pembangunan spiritual Islam menerusi dimensi *aqal*, *qalb*, *nafs* dan *ruh* yang mampu mempengaruhi sifat luaran dan dalaman manusia (al-Ghazali, 2004 : al-Ghazali, 2010).

Psikospiritual Islam menawarkan pendekatan lebih bersesuaian dan komprehensif berasaskan kaedah Iman, Islam dan Ihsan yang turut berfungsi sebagai mekanisme membina dan meningkatkan ketenangan jiwa untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Perasaan jiwa yang tenang dapat memelihara kesejahteraan mental, emosi, tingkah laku dan spiritual individu dalam berhadapan dengan risiko dan cabaran kontemporari seperti ketagihan digital (Mohd Akib et al. 2025 : Che Ahmat et al. 2024 : Zainal Abidin et al. 2022 : Mazlan & Mohd Burhan, 2024). Pendekatan holistik merupakan pendekatan pemulihan ketagihan yang melibatkan dimensi biospsikososial-spiritual khususnya menerusi pendekatan psikospiritual Islam. Pendekatan holistik dapat membantu dan menyokong bekas penagih mempunyai daya ketahanan diri berasaskan kepada penghayatan agama Islam menerusi penekanan kepada rukun Iman, rukun Islam dan Ihsan. Pendekatan ini memberi kesan kepulihan dalam tempoh masa lebih lama dan mengelakkan berlaku pengulangan semula ketagihan (*relapse*) (Saari et al., 2025 : Saidin et al., 2022 : Bensaid et al., 2021).

Sa'ari et al. (2025) menjelaskan dalam konteks pemulihan berkaitan ketagihan, salah satu terapi yang sesuai adalah menerusi terapi penghayatan rukun Iman. Terapi ini membantu individu

berhadapan dengan penyakit berkaitan pemikiran dan kepercayaan. Penghayatan rukun Iman yang pertama perlu diterapkan ialah keyakinan dan kepercayaan kepada Allah SWT. Terapi ini menekankan kepercayaan bahawa tiada tuhan yang layak disembah melainkan Allah SWT. Sangat penting untuk diterapkan juga dalam diri individu yang terlibat dengan ketagihan ialah keyakinan bahawa Allah SWT mempunyai sifat Maha Agung dan Maha Sempurna serta tiada sesuatu yang serupa dengan-Nya. Selain itu, Zulkipli et al. (2025) menjelaskan penghayatan terdapat rukun Iman, rukun Islam dan Ihsan memberi pengaruh terhadap kesejahteraan kesihatan mental kerana syariat Islam mengandungi nilai spiritual dan metodologi sistematik yang mampu menyelesaikan masalah psikologi manusia.

Menurut Ratnawati (2019), terdapat tiga pola utama dalam mencapai kesejahteraan kesihatan mental. Pertama ialah *tahalli*, *takhalli*, dan *tajalli*. Kedua ialah metode syariah, *thariqah*, *haqiqah*, dan makrifat. Ketiga ialah metode Imaniyyah, Islamiyyah dan Ihsaniyyah. Menerusi penghayatan metode Imaniyyah, umat Islam yang beriman kepada rukun Iman dengan penuh penghayatan akan merasai dan berada dalam keadaan jiwa yang tenang khususnya ketika menghadapi ujian dan cabaran kehidupan. Umat Islam akan merasai wujud tuhan untuk memohon pertolongan dan pengharapan yang mutlak kepada Allah SWT. Selain itu, umat Islam yang menghayati rukun Iman akan sentiasa bermuhasabah dan mencari hikmah setiap yang berlaku dalam kehidupannya. Hikmah yang diperolehi membantu umat Islam mendapatkan keyakinan diri, meningkatkan tahap kesabaran, memperolehi ketenangan jiwa dan kebahagiaan dalam kehidupan (Ratnawati, 2019).

Hussin (2023) menjelaskan dalam khazanah keintelektualan ulama Melayu Nusantara seperti karya Hidayah al-Salikin karangan Syeikh Abdul al-Falimbani turut menekankan pendidikan kerohanian insan menerusi kaedah *Ilmiyyah* (ilmu), *Imaniyyah* (Iman) dan *Ihsaniyyah* (Ihsan). Kaedah *Ilmiyyah* menuntut umat Islam untuk mencari dan mempelajari ilmu bermula daripada tahap mempelajari ilmu secara teori (*ilmu al-Yakin*) sehingga mencapai tahap penghayatan ilmu (*haq al-Yakin*). Secara asasnya dalam Islam terdapat dua jenis ilmu yang perlu dipelajari iaitu ilmu fardu ain dan fardu kifayah. Kedua-dua ilmu ini perlu disandarkan kepada keimanan berteraskan tauhid bagi memastikan disiplin ilmu dan pengamalan ilmu dalam kehidupan terus terpelihara. Dapatan kajian juga turut menjelaskan pendekatan Imaniyyah sebagai kaedah teras kepada pendidikan kerohanian Insan yang mampu membentuk akhlak manusia. Kaedah Imaniyyah merujuk kepada pendekatan menjelaskan dan mengajarkan keyakinan akidah yang kukuh dalam diri insan menerusi rukun Iman. Menerusi penghayatan enam rukun Iman iaitu keimanan kepada Allah, malaikat, kitab-kitab, rasul, hari akhirat serta qadak dan qadar mampu menggerakkan fitrah manusia mengakui dan mengimani prinsip *uluhiyyah* (keagungan) dan *rububiyyah* (kesempurnaan) Allah SWT dalam amalan dan tindakan. Kaedah Imaniyyah juga mendidik umat Islam untuk menghayati nilai tinggi menerusi sifat-sifat Allah SWT terpuji (*Asma` al-Husna*), sifat-sifat malaikat dan sifat para rasul dalam usaha meningkatkan spiritual insan sesuai dengan kedudukannya sebagai makhluk, khalifah dan hamba Allah SWT (Hussin, 2023).

Secara ringkasnya, ketagihan digital merupakan fenoma global yang semakin membimbangkan dan dikategorikan sebagai salah satu bentuk ketagihan tingkah laku yang menjejaskan kesejahteraan kesihatan diri individu. Terdapat pelbagai faktor yang mendorong kepada ketagihan digital antaranya penggunaan berlebihan, kawalan diri yang lemah, keterbukaan teknologi dan lain-lain. Pelbagai usaha sedang dilakukan oleh pihak yang berkepentingan dalam menyediakan rawatan pemulihan ketagihan digital. Namun penekanan terhadap aspek psikologi dan sosial belum mencukupi, malah perlu melibatkan integrasi pendekatan spiritual

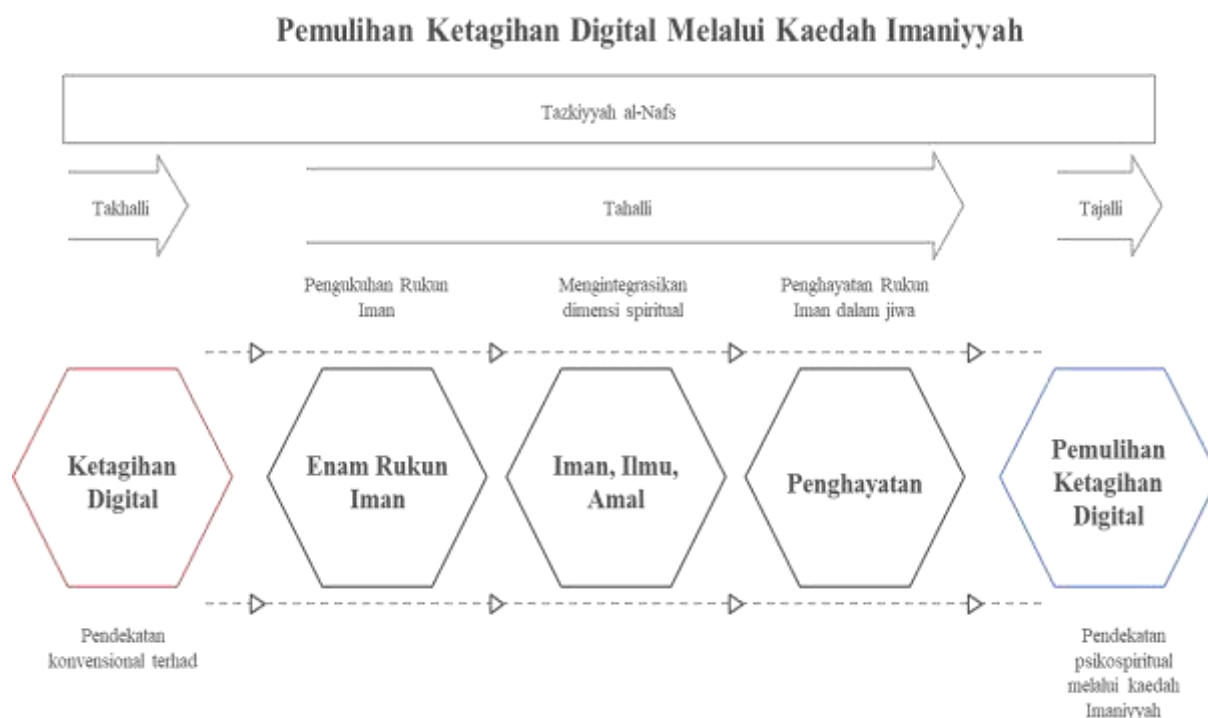
khususnya melibatkan pendekatan psikospiritual Islam menerusi kaedah Imaniyyah. Integrasi nilai-nilai Islam dalam rawatan pemulihan menerusi penghayatan rukun Iman dan *tazkiyyah al-Nafs* merupakan mekanisme penting dalam membina daya tahan diri dan mengelakkan berlaku pengulangan semula dalam ketagihan (*relapse*) dalam kalangan individu terbelenggu dengan ketagihan digital.

Metodologi Kajian

Penyelidikan ini menggunakan pendekatan kajian kualitatif. Menurut Creswell & Creswell (2018), penyelidikan kualitatif mempunyai ciri-ciri yang bersifat penerokaan, diskriptis dan interpretatif. Kajian kualitatif turut menekankan peranan penyelidik sebagai instrumen utama dalam mengumpul data serta menganalisis data (Cohen et al., 2018 : Singh et al., 2018). Pendekatan ini bersesuaian dengan kajian ini yang bertujuan membina asas konseptual berdasarkan nilai-nilai spiritual Islam menerusi kaedah Imaniyyah. Kajian ini menggunakan kaedah analisis kandungan terhadap sorotan literatur merangkumi sumber artikel jurnal, buku ilmiah dan karya penulisan ulama Islam. Menerusi pendekatan kajian kualitatif, pengkaji melakukan proses analisis kandungan secara sistematik bermula dengan meneliti kandungan teks dan mengenal pasti tema-tema utama berkaitan enam rukun iman, konsep penghayatan keimanan dan kaedah pemulihan spiritual dalam kerangka tradisi ilmu Islam (Patton, 2015 : Maxwell, 2013). Hasil daripada analisis disusun dalam bentuk sintesis konseptual untuk membina kerangka kaedah Imaniyyah sebagai satu pendekatan spiritual dalam meningkatkan daya tahan psikospiritual pengguna terhadap pengaruh ketagihan digital.

Dapatan dan Perbincangan

Konsep kaedah Imaniyyah dalam pemulihan ketagihan digital melibatkan *Tazkiyyah al-Nafs* (penyucian jiwa) yang turut merangkumi tiga proses iaitu *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Konsep ini turut meliputi perbincangan berkaitan rukun Iman, ilmu, amal dan penghayatan sebagai elemen utama dalam pemulihan daripada ketagihan digital. Konsep kaedah Imaniyyah dalam pemulihan ketagihan dapat ringkaskan seperti rajah 1 di bawah.



Rajah 1 : Konsep Kaedah Imaniyyah Dalam Pemulihan Ketagihan Digital

(Sumber : Sorotan Literatur)

Tazkiyyah al-Nafs mempunyai makna yang mendalam bagi merujuk kepada suatu usaha yang memerlukan kegigihan, ketekunan dan bersungguh-sungguh dalam menyucikan diri daripada segala sifat mazmumah yang mengotori dalam jiwa dan menjadi penghalang kepada penyuburan sifat mahmudah dalam jiwa insan (Hussin, 2023). Selain itu, *Tazkiyyah al-Nafs* bukan sahaja berfungsi sebagai kaedah penyucian jiwa daripada kecenderungan negatif terhadap penggunaan digital secara berlebihan, proses ini juga membantu pembinaan kesedaran sendiri (*self-awareness*), disiplin rohani (*spiritual discipline*) dan ketahanan jiwa (*resilience*) golongan berisiko dalam mendepani ketagihan digital (Khusni et al., 2022 : Baharuddin, & Ismail, 2015; Rabia & Sitwat, 2014).

Para sarjana Islam menjelaskan *Tazkiyyah al-Nafs* terdiri daripada tiga fasa utama iaitu *takhalli* (proses penyingkiran atau pengosongan jiwa daripada sifat mazmumah), *tahalli* (proses pengisian jiwa dengan sifat mahmudah) dan *tajalli* (penzahiran akhlak secara istiqamah dalam kehidupan) (Azizan et al, 2022 : Sa'ari & Syed Omar, 2014). Pendekatan pemulihan ketagihan digital menerusi *Tazkiyyah al-Nafs* bermula dengan fasa pertama iaitu *takhalli*. Pada peringkat ini, individu yang mendapatkan rawatan perlu dibimbing untuk mengosongkan diri dan melepaskan pergantungan terhadap peranti digital sebagai sumber hiburan, melayan emosi atau kekosongan jiwa dengan mula menyedari bahawa ketenangan hakiki hanya boleh dirasai atau diperoleh melalui hubungan dengan Allah SWT (Rothman, 2021). Individu yang dibimbing perlu menyedari, mengakui dan menyesali sifat mazmumah yang telah dilakukan seperti lalai dan leka dalam memanfaatkan masa. Bagi mengembalikan kesedaran diri manusia kembali kepada fitrahnya, maka jiwanya perlu melakukan *mujahadah al-nafs* dengan muhasabah dan taubat kepada Allah SWT. Taubat nasuha merupakan taubat individu pada sudut zahir dan batin diiringi dengan keazaman tidak mengulangi perkara yang dilarang oleh Allah SWT. Pengamalan taubat bukan sahaja untuk individu yang melakukan dosa besar semata-mata, namun juga untuk dosa-dosa kecil lain seperti leka dan lalai dalam mengingat Allah SWT.

Sidek (2017), menjelaskan terdapat tiga peringkat taubat iaitu al-Taubah (taubat orang mukmin daripada dosa-dosa besar), al-Inabah (taubat golongan al-Awliya dan al-Muqarrabin) dan al-Awbah (taubat para Nabi dan Rasul). Taubat berperanan mengembalikan diri manusia kepada fitrahnya dan memberikan kelegaan atau ketenangan kepada jiwa kerana mampu kembali serta bergantung sepenuhnya kepada penciptanya iaitu Allah SWT yang bersifat Maha Kuasa (*Jalal*) dan Maha Sempurna (*Jamal*). Taubat individu yang mencapai tahap inabah merupakan taubat yang diterima oleh Allah SWT (Hussin, 2023 ; Sa'ari, 2019 : Noordin, & Ab Rahman, 2017 : al-Ghazali, 2004). *Takhalli* juga merangkumi pengosongan diri daripada dosa yang bukan sahaja melibatkan hubungan manusia dengan Allah SWT malah melibatkan hubungan manusia dengan manusia dan diri sendiri (Faridah, 2023). Pengosongan diri turut merangkumi dosa dalam hati seperti marah, hasad, ujub, kedekut, cintakan dunia dan lain-lain (Hussin, 2023).

Fasa kedua ialah *tahalli* (*riyadah al-Nafs*) iaitu latihan jiwa yang menekankan pengisian jiwa zahir dan batin diri manusia dengan akhlak mahmudah menerusi pengukuhan akidah, penghayatan rukun Iman dan pada masa yang sama melaksanakan amal soleh seperti zikir, solat dan bacaan al-Quran secara istiqamah sebagai manifestasi kepada kesempurnaan Iman (Sa'ari, & Zaini, 2016). Fasa ini turut menekankan peranan ilmu, amal dan Iman secara serentak dalam membina sistem kepercayaan disertai penghayatan mendalam pada *qalb* (hati) yang menjadi asas kepada proses pemulihan daripada ketagihan digital (Rothman, 2021: Noordin & Ab Rahman, 2017). Dalam konteks pendekatan kaedah Imaniyyah, fasa pengisian diri berteraskan kepada penghayatan rukun Iman bukan sekadar pegangan akidah sahaja, malah turut berperanan membimbing kehidupan individu ke arah ketenangan dalaman dan kekuatan akhlak dalam *mujahadah* memulihkan ketagihan digital. Fasa *tahalli* memerlukan *riyadah al-Nafs* dalam melakukan dua jenis ketaatan iaitu ketaatan batin dan ketaatan zahir. Ketaatan batin merujuk kepada usaha melatih diri melakukan amalan terpuji seperti sifat sabar, *khauf* (takut), syukur, ikhlas, *mahabbah* dan tawakal. Manakala ketaatan zahir pula merujuk kepada usaha melatih diri dalam melakukan amalan terpuji yang telah di taklif kepada umat Islam yang mukalaf meliputi ibadah yang bersifat suruhan dan larangan dalam Islam (Hussin, 2023).

Fasa ketiga ialah *tajalli* iaitu pencapaian hasil daripada fasa *takhalli* (*mujahadah al-Nafs*) dan *tahalli* (*riyadah al-Nafs*). Fasa *tajalli*, pembentukan akhlak mahmudah bermula dari dalam hati akan terzahir melalui tingkah laku yang terpuji diibaratkan insan tersebut mencapai kedudukan insan sempurna yang beradab (insan kamil) (Hussin, 2023). Pada peringkat *tajalli* ini, turut terpancar sifat zuhud dalam diri individu meninggalkan perkara harus (*mubah*) yang diinginkan oleh nafsu (Faridah, 2023). Kedudukan jiwa yang menerima nur Ilahi dalam fasa *tajalli* akan berada dalam maqam zuhud iaitu hati yang tidak terlintas dengan kenikmatan dan keindahan dunia (*al'aiq al-Dunya*) (Faridah, 2023 : Hussin, 2023). Individu yang berada dalam fasa *tajalli* turut merasai perasaan kenikmatan, kerinduan, kelazatan dan dekat dengan Allah SWT dalam menunaikan ketaatan. Perasaan yang dirasai dan dialami dalam melaksanakan ketaatan kepada Allah SWT merupakan salah satu kebahagiaan tertinggi yang dicita-cita dalam dirinya umat Islam, malah kenikmatan tersebut tidak mampu diungkapkan. Perasaan tersebut merupakan anugerah Allah SWT yang mempunyai rahmat dan nikmat kepada umat Islam yang terpilih. Malah perasaan yang dialami hanya berlaku sekali sepanjang dalam kehidupan individu dan tidak berulang-ulang. Dalam ilmu tasawuf menurut perbincangan ahli sufi, fasa *tajalli* terlebih dahulu bermula dengan dua proses iaitu *al-Fana* dan *al-Baqa* (Ratnawati, 2019).

Dalam konteks kajian ini, memadai dapat dirumuskan fasa *tajalli* membantu pemulihan tidak sekadar berhenti pada perubahan tingkah laku, tetapi membawa kepada transformasi diri secara menyeluruh merangkumi aspek spiritual, emosi dan sosial (Azizan et al. 2022). Individu yang

mampu melaksanakan bimbingan secara istiqamah dan berjaya melepasi fasa ini lazimnya akan menunjukkan perubahan yang konsisten dan berkeupayaan mengawal emosi, spiritual, mental serta tingkah laku bermatlamatkan kebahagiaan akhirat dalam mendepani cabaran teknologi digital (Sa'ari, 2019).

Beriman kepada Allah SWT

Konsep keimanan kepada enam rukun Iman adalah termasuk dalam fasa *tahalli*. Konsep keimanan kepada Allah SWT merupakan asas utama dalam memperkukuh hubungan dengan pencipta. Konsep *ma'rifatullah* (mengenal Allah SWT) adalah dengan mengakui dan memahami kewujudan Tuhan yang Maha Esa pada sudut zat, sifat dan *af'al*-Nya (perbuatan). Keimanan kepada Allah SWT menjadi tunjang utama dalam merawat jiwa individu yang telah tersasar dan bergantung kepada teknologi secara berlebihan sehingga berlaku ketagihan digital. Kesedaran tauhid menanamkan nilai bahawa hanya Allah SWT menjadi sumber ketenangan hakiki dan tempat pergantungan mutlak manusia. Kesedaran terhadap keagungan dan kesempurnaan sifat Allah SWT menimbulkan perasaan takut melanggar perintah-Nya dan pada masa yang sama memberi motivasi serta harapan baharu untuk kembali kepada-Nya. Amalan zikir, *tafakkur*, *tazakkur* yang dilakukan secara berterusan juga dapat membantu individu mencapai *ma'rifatullah* (Mohd Yaacob, 2023).

Perubahan tingkah laku seperti ketagihan digital mempunyai hubungan langsung dengan jiwa manusia yang lalai mengingati Allah SWT kerana leka dengan kenikmatan dunia. Bagi mengembalikan dan menghidupkan jiwa manusia, mestilah melibatkan proses menghidupkan hati kembali mengingati Allah SWT menerusi *zikrullah*, *takfakkur* dan *tazakkur*. Hati yang hidup akan sentiasa *meruqabah* kepada Allah SWT dalam melakukan kebaikan dan meninggalkan amalan yang keji (Ismail et al, 2024). Individu yang melazimi amalan zikir akan mencapai natijah lain seperti ketenangan dalam diri, merasai kelazatan dalam melakukan amalan soleh kerana dirinya sentiasa berada dalam *muraqabah ma'iyah* (Mokhtar & Mohd Noor, 2021; Mamat et al., 2019). Natijah yang diperolehi tersebut akan memberi motivasi untuk melakukan amal kebaikan secara berterusan dan menjadi mekanisme baharu menggantikan kebergantungan terhadap digital. Konsep keimanan kepada Allah SWT mampu menjadi mekanisme utama bagi menggantikan kecenderungan mencari ketenangan dari bergantung kepada teknologi digital secara berlebihan (Ismail et. al, 2024). Penekanan terhadap aspek tauhid merupakan kekuatan spiritual yang utama dalam membantu individu keluar daripada kecelaruan jiwa. Tauhid memberi makna yang boleh menenangkan jiwa daripada penderitaan yang dialami dan menjadikan ujian sebagai ruang untuk mendekatkan diri, munajat dan bertawakal kepada Allah SWT (Rothman, 2021).

Beriman kepada Malaikat

Konsep keimanan kepada malaikat mampu memperkukuh *muraqabah* dalam kehidupan individu menerusi kesedaran atau perasaan bahawa manusia sentiasa diawasi oleh malaikat yang mencatat tingkah laku dan amalan zahir mahupun batin (Abd Razak et al., 2021). Kesedaran ini mendorong terbentuknya kawalan sendiri dan disiplin dalam penggunaan teknologi. Keimanan kepada malaikat menimbulkan keyakinan dalam diri individu bahawa segala tingkah lakunya diperhatikan seterusnya mendorong perasaan untuk lebih berhati-hati dalam penggunaan digital, aktiviti di media sosial, permainan dalam talian dan lain-lain yang membawa kepada kelekatan dan kelalaian (Salaeh et al., 2022). *Muraqabah* merupakan salah satu bentuk latihan rohani (*riyadah al-Nafs*) yang sangat berkesan dalam membentuk kawalan dalaman (*internal policing mechanism*) yang boleh menggantikan keperluan terhadap tekanan luaran. Imam al-Ghazali (2005) menjelaskan, perasaan diawasi melahirkan disiplin rohani yang

tinggi dan menjauhkan manusia daripada kelalaian. Dalam konteks penggunaan digital, konsep ini sangat sesuai sebagai benteng daripada kelalaian dan kelekaan yang membuka peluang dan ruang kepada ketagihan. Selain itu, beriman kepada malaikat mampu membentuk nilai dalaman seperti niat, amanah dan adil ketika menggunakan teknologi digital (Aul dai & Muwahid, 2025).

Beriman kepada Rasul

Beriman kepada Rasul merupakan sumber rujukan yang menyediakan panduan moral, prinsip etika dalam penggunaan digital, serta model kehidupan seimbang yang sesuai dengan keperluan masa kini (Salaeh et al., 2022). Mohd Akib et al. (2025) menegaskan bahawa gaya hidup sederhana dan seimbang (*wasatiyyah*) yang dipraktikkan oleh Rasulullah SAW mampu dijadikan teladan '*uswah hasanah* dalam membina struktur masa harian yang harmoni termasuk dalam mengurus penggunaan digital. Beriman kepada Rasul sangat penting bagi membina kesedaran tentang keutamaan masa, pemeliharaan hubungan sosial, mengukuhkan kerohanian serta mengelakkan terjerumus dalam belenggu menggunakan teknologi digital bagi meredakan tekanan dan kehidupan realiti (*digital escapism*) (Hameed, 2025 : Gabbiadini, et al., 2021). Akhlak Rasulullah SAW yang berteraskan kesederhanaan, disiplin, serta keseimbangan duniawi dan ukhrawi, memberi inspirasi kepada individu untuk mengamalkan gaya hidup sihat dan seimbang (Zulkipli et al., 2025). Ini selaras kemukjizatan Rasulullah SAW diwahyukan oleh Allah SWT sumber ilmu yang luas membina peradaban Islam (Alwi Alatas & Awang, 2025). Teladan Rasul juga membina motivasi untuk menguruskan masa dengan baik, memelihara hubungan sosial positif, dan menghindari sikap berlebihan dalam penggunaan teknologi digital.

Beriman kepada Kitab

Beriman kepada kitab-kitab merupakan salah satu rukun utama ajaran Islam. Al-Quran merupakan mukjizat utama Rasulullah SAW yang menjadi panduan dan sumber rujukan umat manusia sepanjang zaman yang telah melengkapkan kitab-kitab terdahulu. Dalam konteks ketagihan, al-Quran memberikan panduan dalam mengatasi masalah tingkah laku manusia seperti ketagihan arak, judi, zina dan tilik nasib (al-Baqarah : 219 : al-Maidah : 90). Panduan dalam al-Quran menjadi asas kepada pembangunan pemulihan tingkah laku seperti memberi kesedaran secara beransur-ansur sebelum melarang sepenuhnya pengambilan bahan-bahan atau perlakuan bertentangan dengan perilaku moral dan undang-undang (Gunardi, 2018). Kajian menunjukkan bahawa keterlibatan dalam bacaan al-Quran dan amalan ibadah berkorelasi positif dengan pengurangan gejala kemurungan dan keresahan yang sering menjadi punca ketagihan digital (Koenig, 2018: Abdullah & Salleh, 2020).

Beriman kepada Hari Akhirat

Beriman kepada hari akhirat menanamkan kesedaran bahawa setiap perbuatan akan dipertanggungjawabkan. Menurut al-Muhasibi, ingatan kepada kematian dan pembalasan akhirat adalah benteng paling ampuh dalam mengawal nafsu. Hal ini memberi dimensi motivasi spiritual yang mendalam dalam mencegah kecenderungan keterlaluan terhadap hiburan digital (al-Muhasibi, 1990). Kesedaran ini memberi impak besar kepada pengawalan nafsu, khususnya dalam penggunaan teknologi. Pemahaman terhadap *rabitah al-Mawt* (kesedaran akan kematian) dan al-Hisab (pembalasan amal) berperanan sebagai peringat yang berterusan untuk mengawal penggunaan skrin yang melampau dengan mengutamakan ibadah dan tanggungjawab (Sidek, 2017),

Beriman kepada Qadak dan Qadar

Beriman dengan qadak dan qadar menanamkan kesedaran bahawa setiap perbuatan akan dihisab dan memberi impak besar kepada pengawalan nafsu, khususnya dalam penggunaan teknologi. Pemahaman terhadap *rabitah al-Mawt* (kesedaran akan kematian) dan *al-hisab* (pembalasan amal) berperanan sebagai pengingat yang berterusan untuk mengawal penggunaan skrin yang melampau serta mengutamakan ibadah dan tanggungjawab (Sidek, 2017). Begitu juga dengan beriman kepada qadak dan qadar juga dapat memupuk penerimaan bahawa ketagihan adalah ujian, bukan takdir yang kekal. Hal ini membawa kepada nilai sabar, harapan untuk berubah, dan keazaman untuk pulih (Syed Abdul Rahman et al., 2023 : Syed Abdul Rahman, 2006). Al-Muhasibi (1990), menjelaskan kesedaran terhadap ketentuan Allah SWT menjadikan manusia tidak mudah berputus asa, sebaliknya terus berusaha memperbaiki diri melalui taubat dan *mujahadah al-Nafs*. Kajian oleh Rajabi et al. (2023) menunjukkan bahawa keyakinan terhadap hikmah di sebalik ujian hidup berkait rapat dengan keberkesanan pemulihan jangka panjang dalam kalangan penagih. Ini membuktikan bahawa dimensi keimanan terhadap takdir mampu berfungsi sebagai mekanisme penguat semangat dalam proses perubahan.

Keimanan kepada qadak dan qadar juga membina daya tahan rohani (spiritual resilience). Keyakinan bahawa ketagihan merupakan ujian daripada Allah SWT menjadikan individu lebih sabar, tabah, dan tidak mudah berputus asa dalam proses pemulihan. Konsep ini mempunyai kesepadanan dengan *Teori Resilience* dalam psikologi Barat (Syed Abdul Rahman et al., 2023), tetapi diperkuatkan dengan nilai Iman yang memberikan makna lebih mendalam (Azizan et al., 2025 : Rothman, 2021).

Iman, Ilmu, Amal dan Penghayatan dalam Pemulihan Ketagihan Digital

Selain enam rukun Iman, kajian ini turut menekankan empat dimensi utama iaitu Iman, ilmu, amal, dan penghayatan sebagai mekanisme saling melengkapi. Iman berfungsi sebagai asas keyakinan rohani yang mengikat jiwa kepada Allah SWT. Tanpa Iman yang kukuh, usaha pemulihan cenderung rapuh. Iman berfungsi sebagai asas kepada motivasi dalaman untuk berubah (Hussin, 20223). Keyakinan kepada Allah SWT dan agama bukan sahaja menjadi sumber harapan tetapi juga memberi makna terhadap ujian dan penderitaan, termasuk gejala ketagihan digital (Sipon & Hussin, 2021). Dalam kajian psikologi agama, individu yang memiliki tahap keimanan tinggi cenderung untuk menunjukkan daya tahan psikologi yang lebih kukuh, mengurangkan rasa putus asa dan meningkatkan kesejahteraan hidup (Azizan et al., 2025). Iman yang diyakini secara mendalam menanamkan prinsip *muraqabah* (kesedaran diawasi), *reda* dan *tawakal* yang kesemuanya memainkan peranan penting dalam membentuk sistem kawalan diri (self-regulation) terhadap penggunaan teknologi secara berlebihan (Zainol et al., 2021).

Ilmu pula memainkan peranan dalam memberikan kefahaman tentang bahaya ketagihan digital, prinsip Islam mengenai penggunaan teknologi secara berhemah dan strategi pengurusan diri. Imam al-Ghazali menjelaskan ilmu adalah jalan menuju amal yang benar (al-Ghazali, 2004). Ilmu memberi dimensi rasional dan kognitif dalam proses pemulihan menerusi pemahaman batasan syariah berkaitan penggunaan teknologi, strategi pengurusan masa yang seimbang, adab dalam dunia digital, menjaga pandangan dan etika interaksi maya. Menurut Ismail et al. (2021), kesedaran tentang peranan ilmu dalam kehidupan moden memperkukuh nilai ihsan dan tanggungjawab, menjadikan individu lebih bijak mengatur masa dan membezakan antara keperluan serta kehendak dalam penggunaan teknologi.

Seterusnya ialah amal merupakan manifestasi Iman dan ilmu melalui pelaksanaan ibadah seperti solat, zikir, membaca al-Quran dan pengurusan masa secara disiplin. Ibadah bukan sahaja memberi ketenangan fisiologi semata-mata malah bertindak sebagai terapi kognitif dan emosi yang dapat mengukuhkan spiritual individu. Kajian menunjukkan bahawa penglibatan dalam amalan agama mampu mengurangkan gejala ketagihan serta meningkatkan kesejahteraan psikologi (Ismail et al., 2021). Apabila seseorang berada dalam keadaan tertekan atau mengalami kekosongan jiwa, kehadiran ibadah sebagai pelengkap rohani akan menghalang kecenderungan untuk mencari ketenangan melalui teknologi digital melibatkan penggunaan skrin (Koenig, 2018). Secara tuntas, gabungan Iman (keyakinan), ilmu (pengetahuan) dan amal (perbuatan) dalam fasa *tahalli* merupakan proses integrasi yang menyeluruh dan tersusun berasaskan rukun Iman (Sohn et al., 2019) Terakhir ialah penghayatan yang melibatkan proses internalisasi Iman, ilmu dan amal ke dalam jiwa sehingga membentuk akhlak dan gaya hidup yang konsisten. Tanpa penghayatan, amal hanya tinggal sebagai ritual luaran yang tidak memberi kesan mendalam terhadap perubahan tingkah laku (Zakaria & Azahari, 2022).

Kesimpulan

Pemulihan ketagihan digital menuntut pendekatan yang bukan sahaja menyentuh aspek tingkah laku, malah perlu merangkumi pemulihan jiwa secara menyeluruh. Dapatan konseptual ini menunjukkan bahawa gabungan enam rukun Iman, ilmu, amal dan penghayatan menyediakan asas pemulihan pada sudut kognitif, emosi, tingkah laku dan spiritual. Pengukuhan Iman bukan sahaja berfungsi sebagai teras pembinaan sendiri, malah berpotensi dijadikan asas kepada pembangunan modul intervensi pemulihan ketagihan digital yang bersifat jangka panjang dan selari dengan nilai-nilai Islam. Ini sekali gus melengkapkan kelompangan spiritual menerusi pendekatan sedia ada yang lazim diamalkan dalam pendekatan konvensional.

Penghargaan

Penghargaan diucapkan kepada Universiti Teknologi MARA yang meluluskan pengajian bagi kemajuan kerjaya staf di bawah Cuti Belajar Bergaji Penuh Tanpa Biasiswa (CBBPTP). Terima kasih juga diucapkan kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelidikan ini.

Rujukan

- Abd Ghani, Z., & Abu Mansor, N.S. (2006). Penghayatan Agama Sebagai Asas Pembangunan Pelajar: Analisis Terhadap Beberapa Pandangan al-Imam Al-Ghazali. In *Proceeding in National Student Development Conference (NASDEC)*. (4). 1-19.
- Abd Razak, M.A., Zainal Abidin, M.S., & Muhammad Safwan Harun, M.S. (2023). Islamic Psychospiritual Theory According to the Perspective of Maqasid al-Sharia. *Islāmiyyāt* 45(1), 69-79.
- Abd Razak, S., Saari, C. Z., & Syed Abdul Rahman, S. M. H. (2021). Muraqabah dan Mahabbah Menurut Al-Sarraj: Satu Analisis Menurut Perspektif Pembangunan Rohani Insan. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari*, 22(3), 1-15.
- Ahmad Sabki, Z., Sa'ari, C. Z., Syed Muhsin, S. B., Kheng, G. L., SulaIman, A. H., & Koenig, H. G. (2019). Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari'ah-Compliant Intervention For Muslims With Depression. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 28(1), 29-38.
- Alaloul, W. S., Liew, M. S., Zawawi, N. A. W. A., & Mohammed, B. S. (2018). Industry Revolution IR 4.0: Future Opportunities and Challenges In Construction Industry. *MATEC Web Of Conferences* (Vol. 203, P. 02010). Edp Sciences, 1-7.
- Al-Ghazali, Abu Hamid (2004). *Ihya Ulum al-Din*. Bayrut: Dar al-Ma'rifah,
- Al-Ghazali, A.H. (2010). *Kimya al-Sa'adah*. Kaherah: Dar al-Mokattam.
- Ali, R., Jiang, N., Phalp, K., Muir, S., & McAlaney, J. (2015). The Emerging Requirement For Digital Addiction Labels. *Requirements Engineering: Foundation for Software Quality: 21st International Working Conference, REFSQ 2015, Proceedings 21*, Springer International Publishing, 198-213.
- Al-Muhasibi, A. H. (1990). *Kitab al-Ri'ayah li Huquq Allah*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Alrobai A, Algashami A, Dogan H, Corner T, Phalp K, Ali R. (2019). COPE.er Method: Combating Digital Addiction via Online Peer Support Groups. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*. 16(7), 1162. doi: 10.3390/ijerph16071162.
- Alwi Alatas, H.S.A. & Awang, A.B., (2025). Analisis Hubungan Pengertian Ummī dalam Hadis Nabi (SAW) Dengan Kedudukan Ilmu Duniawi (Ilmu Bukan Agama) dalam Islam. *UMRAN –Journal of Islamic and Civilizational Studies*. 12(1). 17- 30. DOI: <https://doi.org/10.11113/umran2025.12n1.716>
- Auldai, G.A., Muwahid, F. (2025). Cybersecurity and Moral Responsibility: A Philosophical-Islamic Approach to Digital Trust. *Journal of Computer Science and Technology*. 2(1), 53-65
- Ayob, M. A. S., Md Soh, N. S., Mohd Sairi, F., Mohd Zaini, M. N., & Abdul Aziz, A. (2024). Integrasi Spiritual dan Agama dalam Membina Ketahanan Diri Menghadapi Cabaran Hidup. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences (e-ISSN: 2600-9080)*, 7(3), 178-191.
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health. *Electronics*. 10(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Azizan, N. I., Ismail, N., & Mohd Zin, S. M. (2022). Pendekatan Pembentukan Akhlak Remaja Melalui Aspek Takhalli Di Institusi Pondok Selangor. *Jurnal Pengajian Islam*. 15(2), 85–96.
- Azizan, N. S., Mohamad Yusoff, S. H., & Syed Omar, S. H. (2025). Pemikiran Ibn Ata Allah al-Sakandari Dalam Membangunkan konsep Resiliensi. *Al-Hikmah*. 17(01), 46-66. <https://doi.org/10.17576/alhikmah.2025.1701/556>
- Baharom, N. (2007). *Kamus Dewan*, ed. ke-4. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Baptista, M.N., Franco, V.R., Bonfa-Araujo, B., Romao, M.R., Giacomo Belli, G., Visona, S.D., Setti, I., & Serena Barello, S. (2025). Digital Addiction, Depression and Suicide. In. *Digital Addictions: An Interdisciplinary Approach to Behavioral Addictions and Digital Media*. Springer, Cham. 163-175. https://doi.org/10.1007/978-3-031-87986-9_10
- Bensaid, B., Tahar Machouche, S., & Tekke, M. (2021). An Islamic Spiritual Alternative To Addiction Treatment and Recovery. *Al-Jami'ah: Journal of Islamic Studies*, 59(1), 127-162. DOI: 10.14421/ajis.2021.591.127-162
- Che Ahmat, A., Anas, N., & Sa'ari, C.Z et al. (2022). Ketagihan Digital Dari Perspektif Maqasid Syariah. Dlm *Paradigma Ilmu & Realiti Islam Semasa*. 481-491. Universiti Teknologi MARA : Seri Iskandar.
- Che Ahmat, A., Sa'ari, C.Z., Zainal Abidin, M.S., & Ismail, I.A. (2024). Analisis Sorotan Literatur Sistematis Pendekatan Psikospiritual Islam Dalam Rawatan Pemulihan Ketagihan," *Journal of Islamic, Social, Economics and Development*, 9(65) (2024), 468.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Method in Education* (8th ed.). New York: Routledge Taylor & Francis.
- Creswell, J.W., & Creswell, J.D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. ed. ke-5. Los Angeles : Sage publications.
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Ding, K., Shen, Y., Liu, Q., & Li, H. (2024). The Effects of Digital Addiction on Brain Function and Structure of Children and Adolescents: A Scoping Review. *Healthcare*, 12(1), 15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010015>
- English, H. B., & English, A. C. (1958). *A Comprehensive Dictionary Of Psychological and Psychoanalytical Terms: A Guide To Usage*. New York : Longmans, Green and Co.
- Ismail, S., Nor, M., & Ahmad, F. (2021). The Impact Of Spiritual Practices On Psychological Well-Being Among Muslim Youth. *Journal of Religion and Health*, 60, 245–260. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01046-7>
- Faridah, A. (2023). Perjalanan Pemikiran Tasawuf Imam AL Ghazali dalam Pendidikan Islam: Dari Tahap Takhalli hingga Tajalli. *Launul Ilmi: Jurnal Keislaman dan Peradaban*, 1(1), 1-19.
- Fukuda, K. (2020). Science, Technology and Innovation Ecosystem Transformation Toward Society 5.0. *International Journal Of Production Economics* 220, 107460.
- Gabbiadini, A., Baldissarri, C., Valtorta, R.R., Durante, F., & Mari, S. (2021). Loneliness, Escapism, and Identification With Media Characters: An Exploration of the Psychological Factors Underlying Binge-Watching Tendency. *Frontiers In Psychology*. 12:785970. doi: 10.3389/fpsyg.2021.785970
- Gao, X., Raja, T., Chong, K. M., & Wu, M. (2023). Examining the Phenomenon of Juveniles Digital Addiction in Rural China. *Environment-Behaviour Proceedings Journal* 8(24), 273-282.
- Grubbs, J. B., & Grant, J. T. (2020). *Spirituality/Religion and Behavioral Addictions*. Handbook Of Spirituality, Religion, and Mental Health, 139-157.
- Gunardi, S. (2018). Arak dan Minuman-Minuman Yang Memabukkan Menurut Pandangan Ulama Empat Mazhab dan Fatwa. *Malaysian Journal of Syariah and Law*, 6(2), 61-71.
- Gunuc, S. (2015). Relationships and Associations Between Video Game and Internet Addictions: Is Tolerance A Symptom Seen In All Conditions. *Computers in Human Behavior* 49. 517–25. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.063>.

- Hameed, M. (2025). Digital Escapism Amid Conflict: Media and Gaming Behaviors In The Shadow Of War. *EXCLI Journal Experimental and Clinical Sciences*, 774-776. doi: 10.17179/excli2025-8592
- Hamjah, S. H. (2022). Tazkiyah al-Nafs in the Islamic Counseling Process from al-Ghazali's Perspective. *Ibn Khaldun International Journal of Economic, Community Empowerment and Sustainability*, 1(1), 19-28.
- Hamzah, S. (2024). Transformasi Pendidikan Tinggi di Malaysia: Cabaran dan Peluang pada Era Revolusi Industri 4.0 (IR 4.0). *Perspektif Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 16(2), 127–136. <https://doi.org/10.37134/perspektif.vol16.2.11.2024>
- Hamjah, S.H., Mat Akhir, N. S., Ismail, Z., Ismail, A., & Mohd. Arib, N. (2017). The Application Of Ibadah (Worship) In Counseling: Its Importance And Implications To Muslim Clients. *Journal Of Religion and Health*, 56(4), 1302-1310. DOI 10.1007/s10943-015-0122-6 <https://doi.org/10.1051/mateconf/201820302010>
- Hussin, S. (2023). Kaedah Pendidikan Kerohanian Insan dalam Manuskrip Hidayah al-Salikin. *Sains Insani*, 8(1), 64-70.
- Ismail, N., Azizan, N. I., Mohd Zin, S. M., Senin, N., & Mohd Kari, D. N. P. (2024). Integrasi Model Biopsikososial-spiritual dan Kaunseling Islam Ke Arah Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Muslim Era Digital. *Human Sustainability Procedia*, 4(2), 9-20.
- Jamil, A.L.N., Anas, N., Aziz, N.H., & Che Ahmat, A. (2022). The Concept of Digital Addiction on Muslim Community in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, vol. 12 (4), 933-942. DOI:10.6007/IJARBS/v12-i4/13147
- Karakose, T., Yıldırım, B., Tulubas, T., & Kardas, A. (2023). A Comprehensive Review On Emerging Trends In The Dynamic Evolution Of Digital Addiction and Depression. *Front. Psychol.* 14:1126815. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1126815
- Khusni, H., Abu Zahrin, S. N., & Muhamad, I. (2022). Ketahanan Rohani dalam Kalangan Pesakit COVID-19: Kajian Konseptual. *e-Jurnal Penyelidikan dan Inovasi*, 119-134.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research And Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730. doi:10.5402/2012/278730
- Koenig, H. G. (2018). *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. Academic Press.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2020). *Handbook of Religion and Health* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review Of Clinical Research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Mamat, A., Ali, M. S., Syed Omar, S. H., Zainal Abidin, Z., Ahmad, A. B., & Yabi, S. (2019). Literature Review On Concept Of Tafakkur In Islamic Mysticism. *International Journal of Academic Research Business and Social Sciences*, 9(4), 44-53.
- Maxwell, J.A. (2013). *Qualitative Research Design: An Interactive Approach*. ed. 3. California: Sage Publications.
- Mazlan, N. M & Mohd Burhan, N. (2024). Analisa Kajian Psikospiritual Islam di Malaysia. *Gading Journal for Social Sciences*, v. 27, Special Issue KONAKA, 93-102.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Lu, L., Sun, Y., Boa, Y.P., & Shi, J. (2022). Global Prevalence Of Digital Addiction In General Population: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>

- Michikyan, M., & Suarez-Orozco, C. (2016). Adolescent Media and Social Media Use: Implications For Development. *Journal of Adolescent Research*, 31(4), 411–414. <https://doi.org/10.1177/074355841666438>
- Mohamed, O. (2009). *Prinsip Psikoterapi dan Pengurusan Dalam Kaunseling* (Edisi kedua). Serdang: Penerbitan Universiti Putra Malaysia.
- Mohamed, O. (2017). *Prinsip Psikoterapi dan Pengurusan Dalam Kaunseling Psikologi Kognitif ad-din Kaunseling Kesihatan Mental* (Edisi kedua). Serdang: Penerbitan Universiti Putra Malaysia.
- Mohd Akib, M. M., Ishak, H., Mohamed Zabidi, A.F., Sa'ari, C. Z., Syed Muhsin, S.B., & Md Yahya, N. S. (2025). Systematic Literature Review of the Impact of Islamic Psychotherapy on Adolescent Spiritual Well-Being. *Journal Of Religion and Health*. 1–41. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Mohd Ferdaus, F., Ishak, H., & Mohd Akib, M. M. (2022). Pengukuhan Psikospiritual: Kajian Terhadap Kepentingan Ibadah Doa. *'Abqari Journal*, 27(1), 95-114.
- Mohd Suhaime, A. N., Mansor, N. H., Rekan, A. A., Mohammad Jodi, K. H., & Zainal Abidin, M. S. (2023). Pembangunan Model Intervensi Kawalan Ketagihan Pornografi Berasaskan Pendekatan Psikospiritual Islam: Satu Analisis Keperluan. *Afkar: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam*, 25(1), 253-290.
- Mohd Yaacob, H.R. (2023). Model Tadabur Al-Quran Berasaskan Tafsiran Ulama Terhadap Ayat 205 Surah *Al-A'raf* dan Ayat 37 Surah *Qaf*. *International Journal Of Education, Psychology and Counselling*. v.8(25). 374-395.
- Mokhtar, A. A., & Mohd Noor, M. (2021). Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam. v.14. *Jurnal Pengajian Islam*, 204-217.
- Nawaz, M. W., Nadeem, T., Rao, S. L., Fatima, T., & Shoaib, S. (2020). Impact of PUBG Game Addiction on Social Isolation and Narcissistic Tendencies Among Gamers. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies* 7(3), 166-172. DOI: 10.20448/journal.500.2020.73.166.172
- Noordin, Z.N., & Ab Rahman, Z. (2017). Perbandingan Proses Tazkiyah Al-Nafs Menurut Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim. *Al-Turath Journal of Al-Quran and Al-Sunnah*, 2(1), 37-46.
- Nor Ezdianie, O. & Mohd Tajudin, N. (2019). Teori Kaunseling Psiko-Spiritual Al-Ghazali: Suatu Pendekatan Alternatif dalam Intervensi Kaunseling. *Global Journal Al-Thaqafah* 9(2), 69-77.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic Review and Meta-Analysis Of Epidemiology Of Internet Addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Patton. M.Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. ed. 4. United State Of America : Sage publications.
- Rabia, D., & Sitwat. A. (2014). Development Of A Multidimensional Measure Of Islamic Spirituality (MMIS). *Journal Of Muslim Mental Health* 8(2). 47-67.
- Rahayu, F. S., Nugroho, L. E., Ferdiana, R., & Setyohadi, D. B. (2020). Research Trend on the Use of IT in Digital Addiction: An Investigation Using a Systematic Literature Review. *Future Internet*, 12(174), 1–23. <https://doi.org/10.3390/fi12100174>
- Rajabi, M., Momeni, K., & Rezaei, M. (2023). The Role Of Religiosity and Meaning-Making In Long-Term Addiction Recovery: A Longitudinal Study. *BMC Research Notes*, 16, 231. <https://doi.org/10.1186/s13104-023-06377-0>
- Ratnawati (2019) Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3(1), 69-90.

- Rosmarin, D. H., & Koenig, H. G. (Eds.). (2020). *Handbook Of Spirituality, Religion, And Mental Health*. Academic Press.
- Rothman, A. (2021). *Developing a Model of Islamic Psychology and Psychotherapy: Islamic Theology and Contemporary Understandings of Psychology* (1st ed.). New York : Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003104377>
- Sa'ari, C.Z. (2019). Philosophical Concept of Islamic Psychospiritual in 4.0 Industrial Revolutions and 5.0 Society Era. *Batusangkar International Conference IV*, 19–32
- Sa'ari, C.Z., Syed Muhsin, S.B., Zainal Abidin, M.Z., Abd Rashid, R., Chik, H., & Yahya, M. (2025). Aplikasi Biopsikososial-Spiritual Untuk Bekas Penagih Dadah Bagi Mengelakkan Relapse: Perbincangan Kumpulan Fokus. *Jurnal Usuluddin* 53(1), 55-74.
- Sa'ari, C. Z. & Zaini, N. A. (2016). Terapi Spiritual Melalui Kaedah Tazkiyah al-Nafs oleh Syeikh Abdul Qadir al-Mandili dalam Kitab Penawar Bagi Hati. *Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 18, 35-72.
- Sa'ari, C. Z., & Syed Omar, S.F. (2014). Implementasi Tasawuf dalam Penghayatan Rukun Islam dan Pengaruhnya kepada penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Menurut Sa'id Hawwa. *MANU*, 20, 165-185
- Saidin, M., Salaeh, A., & Yusoff, A. M. (2022). Rawatan Penagihan Dadah Melalui Model Terapi Psikospiritual Holistik: Kajian Kes di Madrasah Anharul-U-Loom, Thailand. *Jurnal Hadhari*, 14(1), 17-29.
- Salaeh, A., Najihuddin Syed Hasin, N., Syed Mohd Zohdi Mohd, S.M., Maisarah Saidin, M., Mohamed Yusoff, A., Mahsor Yahya, M. (2022). Terapi Penagihan Dadah Berasaskan Akidah Melalui Model Psikospiritual Holistik: Kajian Kes di Inabah Labu. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 151-166.
- Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Buhler, M., Chan, E...& Poznyak, V. (2017). Gaming Disorder: Its Delineation As An Important Condition For Diagnosis, Management and Prevention. *Journal Of Behavioral Addictions*, 6(3), 271-279. DOI: 10.1556/2006.6.2017.039
- Sidek, J., (2017). *Membentuk Jiwa Sufi*. Negeri Sembilan : Al-Falah Publication Sdn. Bhd.
- Sipon, S., & Hussin, R., (2021). *Teori Kaunseling dan Psikoterapi* (Edisi kelima). Negeri Sembilan : Penerbit Universiti Sains Islam Malaysia.
- Sipon, S., Sulaiman, Mashitah., Yahya, S.A., (2021). *Psikologi daripada Perspektif Islam dan Barat*. Negeri Sembilan: Penerbit Universiti Sains Islam Malaysia
- Sinclair, J. (2009). *Collins COBUILD Advanced Dictionary*. United State: Heinle Cengage Learning.
- Singh, A. K., & Singh, P. K. (2019). Digital Addiction: A Conceptual Overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3538.
- Singh, P., Fook, C.Y., Sidhu, G.K., & Kuar. R., (2018). *Panduan Komprehensif Penulisan Cadangan Penyelidikan*. c.3. Selangor: Penerbit Universiti Teknologi Mara.
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence Of Problematic Smartphone Usage And Associated Mental Health Outcomes Among Children and Young People: A Systematic Review, Meta-Analysis And GRADE Of The Evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Syed Abdul Rahman, S. M. H. (2006). Permasalahan Sekitar Qada'dan Qadar. *Afkar: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam*, 7(1), 63-92.
- Syed Abdul Rahman, S.M.H., Mohd Azhar, M. H., 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), 185-197.

- Tengku Kasim, T.S.A., Ahmad. S.S., & Syed Abdul Rahman, S.M.H. (2024). Psikoterapi Tasawuf dan Peranannya dalam Pengurusan Emosi Pelajar. *Journal of Islamic Educational Research (JIER)*, 10(1), 62-69.
- Zainal Abidin, M. S., Sa'ari, C. Z., Syed Muhsin, S. B., Syed Abdul Rahman, S. M. H., Mohd Akib, M. M., Mohamad, M. A., & Zulkifli, M. A. (2022). Rehabilitation Approach Based On Islamic Spirituality In Overcoming Social Problems Among Malaysian Society. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 23(2), 318–323. <https://doi.org/10.37231/jimk.2022.23.2.624>
- Zainal Abidin, M.S.A., M. Amin, M.Z., Salach, A., W. Yusoff, W.F.Z., & Salmah Fa'atin, S. (2022). The Practice of Islamic Psychospiritual Therapy in the Treatment of Drug Addiction at Rehabilitation Centres in Malaysia. *Afkar: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam* 24(2), 143-168.
- 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), 427-438. DOI:10.6007/IJARBS/v11-i9/10603
- Zakari, N.D., & Azahari R., (2022), Menghayati Nilai Iman, Islam dan Ihsan Dalam Mendepani Cabaran Kontemporari. *AR-RĀ'IQ*, 5(1), 20-74. <https://doi.org/10.59202/riq.v5i1.470>
- Zulkipli, S.N., Zainal Abidin, M.S., Hidayat, Z. (2025). Penghayatan Iman, Islam dan Ihsan Sebagai Asas Pendekatan Psikoterapi Nabawi Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Bayan: Journal of Qur'an and Hadith Studies*, 23(2), 289-331