

PENGUKUHAN PSIKOSPIRITUAL KE ARAH PEMBINAAN KESEJAHTERAAN INSAN MENURUT PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI

PSYCHOSPIRITUAL STRENGTHENING TOWARDS THE DEVELOPMENT OF HUMAN WELL-BEING ACCORDING TO THE PERSPECTIVE OF IMAM AL-GHAZALI

Farah Binti Mohd Ferdaus^{1*}

Norazmi Bin Anas²

Mohd Manawi Bin Mohd Akib³

Khadijah Maisarah Binti Mohd Nadzri⁴

¹Center for Islamic General and Language Studies (CIGLS), UPTM Cheras, Malaysia,
(E-mail: farah@uptm.edu.my)

²Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA UiTM, Cawangan Perak, Kampus
Tapah, Perak, Malaysia,
(Email: norazmianas@uitm.edu.my)

³Fakulti Pengajian Islam (FPI) UKM Bangi, Malaysia,
(Email: manawi@ukm.edu.my)

⁴Center for Islamic General and Language Studies (CIGLS), UPTM Cheras, Malaysia,
(E-mail: khadijah@uptm.edu.my)

Article history

Received date : 3-8-2026

Revised date : 4-8-2026

Accepted date : 8-9-2026

Published date : 21-9-2026

To cite this document:

Mohd Ferdaus, F., Anas, N., Mohd Akib, M. M., &
Mohd Nadzri, K. M. (2026). Pengukuhan
psikospiritual ke arah pembinaan kesejahteraan insan
menurut perspektif Imam al-Ghazali. *Journal of
Islamic, Social, Economics and Development
(JISED)*, 11 (86), 1234-1246.

Abstrak: Peningkatan isu kesihatan mental, kekosongan makna hidup dan krisis nilai dalam masyarakat kontemporari mendedahkan batasan model kesejahteraan sedia ada yang cenderung bersifat sekular. Walaupun wujud pelbagai pendekatan psikologi moden, dimensi psikospiritual masih kurang diintegrasikan secara sistematik, khususnya dalam konteks pembangunan insan. Justeru, makalah konseptual ini bertujuan menghuraikan konsep pengukuhan psikospiritual berasaskan pemikiran Al-Ghazālī sebagai asas alternatif yang lebih holistik. Berasaskan analisis konseptual terhadap karya-karya utama Al-Ghazālī, kerangka teoritikal yang dibangunkan menumpukan kepada model komprehensif dalam diri yang melibatkan interaksi antara al-nafs, al-qalb, al-aql dan al-ruh sebagai struktur utama pembinaan insan yang seimbang. Pendekatan ini menegaskan bahawa kesejahteraan sejati bukan sekadar keseimbangan psikologi, tetapi melibatkan proses tazkiyah al-nafs, regulasi sendiri serta bimbingan daripada murabbi melalui proses al-Irsyad al-Nafsi serta penghayatan nilai kerohanian secara bersepadu. Makalah ini berhujah bahawa pengukuhan psikospiritual menurut Al-Ghazālī berpotensi menjadi asas epistemologi dan praktikal bagi membina kesejahteraan insan yang lestari. Sumbangan konseptual utama kajian ini ialah penghasilan model integratif psikospiritual yang menghubungkan dimensi dalaman diri, moral dan kerohanian secara sistematik. Secara signifikan, kerangka ini bukan sahaja memperkaya

wacana psikologi Islam kontemporer, malah menawarkan implikasi praktikal kepada pembangunan dasar, pendidikan, dan intervensi kesejahteraan berteraskan nilai dalam masyarakat majmuk.

Kata Kunci: Pengukuhan psikospiritual, kesejahteraan insan & al-Ghazali)

Abstract: *The increasing prevalence of mental health issues, existential emptiness and value crises in contemporary society reveals the limitations of existing well-being models that tend to adopt a secular orientation. Although various modern psychological approaches have emerged, the psychospiritual dimension remains insufficiently integrated in a systematic manner, particularly within the context of human development. Therefore, this conceptual paper aims to elaborate the concept of psychospiritual reinforcement based on Al-Ghazālī's thought as a more holistic alternative foundation. Based on a conceptual analysis of Al-Ghazālī's major works, the theoretical framework developed emphasises a comprehensive model of the self involving the interaction between al-naḥs, al-qalb, al-aql, and al-ruh as the primary structures in the development of a balanced human being. This approach asserts that true well-being is not merely psychological balance, but also involves the process of tazkiyah al-naḥs, self-regulation and guidance from a murabbi through the process of al-Irsyad al-Nafsi as well as an integrated appreciation of spiritual values. This paper argues that psychospiritual reinforcement according to Al-Ghazālī has the potential to serve as both an epistemological and practical foundation for the development of sustainable human well-being. The main conceptual contribution of this study is the development of an integrative psychospiritual model that systematically connects the dimensions of the inner self, morality, and spirituality. Significantly, this framework not only enriches contemporary Islamic psychology discourse, but also offers practical implications for policy development, education, and value-based well-being interventions within a plural society.*

Keywords: Psychospiritual reinforcement, human well-being & al-Ghazali

Pengenalan

Kesejahteraan insan merupakan matlamat utama dalam pembangunan manusia menurut perspektif Islam. Konsep kesejahteraan bukan sahaja merujuk kepada kesihatan fizikal, bahkan melibatkan keseimbangan antara dimensi jasmani, akal, emosi dan rohani yang saling berinteraksi dalam membentuk keperibadian manusia yang sempurna. Dalam konteks semasa, peningkatan masalah kesihatan mental, tekanan emosi, keresahan dan kehilangan makna hidup menunjukkan bahawa pembangunan fizikal semata-mata tidak lagi mencukupi tanpa disokong oleh pembangunan kerohanian yang mantap. Justeru, pengukuhan psikospiritual dilihat sebagai antara pendekatan yang signifikan dalam membina kesejahteraan insan secara holistik (Ahmad Jamil et. al. 2026).

Psikospiritual merupakan satu bidang yang mengintegrasikan dimensi psikologi dengan spiritual bagi memahami perkembangan, fungsi dan kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Dalam perspektif Islam, psikospiritual bukan sekadar menumpukan aspek emosi, tingkah laku atau proses kognitif, tetapi turut melibatkan hubungan manusia dengan Allah SWT sebagai sumber ketenangan dan kebahagiaan hakiki (Che Zarrina 2019). Hubungan tersebut menjadi asas kepada pembentukan jiwa yang tenang (*al-naḥs al-muṭma'innah*), keseimbangan emosi serta pembinaan akhlak yang mulia. Oleh itu, kesejahteraan psikospiritual dalam Islam tidak dapat dipisahkan daripada penghayatan akidah, ibadah, nilai-nilai ihsan dan elemen tasawuf (Farah et al. 2022).

Secara fitrahnya, manusia diciptakan dengan gabungan unsur jasmani dan rohani yang saling melengkapi. Keperluan jasmani dipenuhi melalui pemeliharaan kesihatan fizikal, manakala keperluan rohani dipenuhi melalui pengukuhan iman, ibadah, zikir, doa serta penyucian jiwa (Farah et al. 2022). Sekiranya aspek kerohanian diabaikan, manusia lebih mudah mengalami kekosongan jiwa, gangguan emosi dan krisis makna kehidupan walaupun memiliki kemajuan bersifat material. Kajian daripada Nurwahizatul menunjukkan bahawa kelemahan kekuatan spiritual atau rohani apabila ditimpa krisis dalam kehidupan seperti kanser boleh menjejaskan kesejahteraan spiritual/agama dan emosi individu (Nurwahizatul et al. 2022). Oleh itu, pembangunan insan menurut Islam mestilah memberikan penekanan yang seimbang terhadap kedua-dua dimensi tersebut agar mampu melahirkan individu yang sejahtera dari aspek duniawi dan ukhrawi.

Berbeza dengan pendekatan psikologi konvensional yang lazimnya menumpukan kepada pemerhatian tingkah laku, proses mental dan pengalaman empirikal, psikospiritual Islam meletakkan wahyu sebagai sumber utama dalam memahami hakikat manusia (Che Zarrina 2019). Al-Quran dan al-Sunnah menjadi asas kepada pembentukan konsep jiwa, pembangunan keperibadian serta proses penyembuhan gangguan emosi dan kerohanian. Pendekatan ini melihat kesejahteraan insan sebagai hasil keseimbangan hubungan manusia dengan Allah SWT (*ḥabl min Allāh*), hubungan sesama manusia (*ḥabl min al-nās*) dan hubungan dengan diri sendiri (*ḥabl min al-nafs*), sekali gus menjadikan pembangunan psikospiritual lebih bersifat holistik dan terperinci (Nazirul 2023). Intipati psikospiritual Islam juga menyeru agar kembali kepada fitrah beragama serta mentauhidkan Allah SWT agar dapat mengurangkan serta mencegah daripada mengalami keresahan emosi dan spiritual (Nurwahizatul et al. 2022).

Dalam tradisi falsafah Islam, Imam al-Ghazali merupakan antara tokoh yang memberikan perhatian mendalam terhadap pembangunan psikospiritual manusia. Melalui karya-karya agung seperti *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, beliau menghuraikan bahawa kesejahteraan insan bermula dengan penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*), pengawalan hawa nafsu (*mujāhadah al-nafs*), pembentukan akhlak terpuji serta pengukuhan hubungan dengan Allah SWT. Menurut al-Ghazali, hati (*qalb*) merupakan pusat kepada pembentukan tingkah laku dan kesejahteraan manusia (al-Ghazali 1963). Apabila hati berada dalam keadaan sejahtera melalui penghayatan iman, ibadah dan muhasabah diri, maka seluruh dimensi kehidupan manusia turut menjadi seimbang. Sebaliknya, kerosakan hati akan membawa kepada keruntuhan akhlak, gangguan emosi dan hilangnya kesejahteraan hidup (Mohd Manawi et al. 2022).

Sehubungan itu, pendekatan psikospiritual menurut al-Ghazali kekal relevan dalam menghadapi cabaran masyarakat kontemporari yang berdepan dengan pelbagai tekanan psikologi dan krisis kerohanian. Pengukuhan psikospiritual bukan sahaja berfungsi sebagai mekanisme pencegahan terhadap gangguan emosi dan moral, bahkan menjadi asas kepada pembinaan kesejahteraan insan yang berteraskan nilai-nilai Islam (Mohd Manawi et al. 2022). Oleh itu, artikel ini bertujuan membincangkan konsep pengukuhan psikospiritual ke arah pembinaan kesejahteraan insan menurut perspektif falsafah Islam dengan memberikan fokus kepada pemikiran Imam al-Ghazali sebagai asas pembentukan model kesejahteraan insan yang holistik.

Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian kualitatif melalui analisis kandungan. Kaedah penyelidikan yang diaplikasikan ialah kaedah pengumpulan data dan kaedah penganalisan data. Kaedah pengumpulan data diperolehi secara langsung melalui kajian kepustakaan daripada sumber primer seperti Kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* serta sumber sekunder seperti karya ilmiah, jurnal dan

artikel yang berkaitan. Kaedah penganalisan data dilaksanakan menggunakan analisis dokumen. Kaedah ini digunakan bagi mengenal pasti dan mengkategorikan tema-tema utama berkaitan konsep pengukuhan psikospiritual menurut al-Ghazali. Proses ini melibatkan pembacaan terhadap karya al-Ghazali untuk mengenal pasti elemen asas psikospiritual al-Ghazali iaitu *al-qalb* (hati), *al-rūh* (ruh), *al-nafs* (jiwa) dan *al-ʿaql* (akal). Seterusnya untuk mengetahui prinsip kaedah terapi psikospiritual al-Ghazali iaitu *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dan konsep *Al-Irshād al-Nafsī* (bimbingan kerohanian) serta hubungannya dalam membentuk kesejahteraan insan. Hasil daripada penelitian tersebut, tema-tema dianalisis secara induktif bagi menghasilkan sebuah kerangka teoritikal dan konseptual secara keseluruhan.

Sorotan Literatur

Imam al-Ghazali atau nama penuhnya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali (450–505H/1058–1111M) merupakan antara tokoh falsafah Islam, ahli teologi, ahli sufi dan pemikir Muslim yang paling berpengaruh dalam sejarah tamadun Islam (al-Ghazali, 1963; al-Ghazali, 1988). Beliau dilahirkan di Ghazalah, berhampiran kota Tus, wilayah Khurasan dan terkenal sebagai sarjana yang berjaya mengintegrasikan ilmu syariah, tasawuf, falsafah dan akhlak dalam membentuk suatu kerangka pembangunan insan yang menyeluruh. Dalam tradisi keilmuan Islam, al-Ghazali merupakan antara sarjana terawal yang menghuraikan secara sistematik hakikat jiwa (*nafs*), hati (*qalb*), akal (*ʿaql*) dan roh (*ruh*) sebagai komponen asas yang membentuk psikospiritual manusia. Berdasarkan pengalaman intelektual dan perjalanan kerohaniannya, beliau mengemukakan bahawa kesejahteraan insan hanya dapat dicapai melalui penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*), pengawalan hawa nafsu (*mujāhadah al-nafs*), pembentukan akhlak mahmudah serta pengukuhan hubungan dengan Allah SWT (al-Ghazali 1963). Pendekatan ini menjadikan pemikiran al-Ghazali sebagai antara asas penting dalam pembangunan psikospiritual menurut perspektif Islam.

Sumbangan al-Ghazali terhadap pembangunan ilmu psikospiritual telah mendapat pengiktirafan yang meluas dalam kalangan sarjana Islam dan Barat. Pemikiran beliau bukan sahaja membentuk asas kepada disiplin tasawuf dan pendidikan Islam, malah turut menjadi rujukan dalam kajian psikologi Islam, kaunseling, pembangunan insan dan kesejahteraan mental (Mohd Abbas et al., 2017).

Antara karya beliau yang paling berpengaruh ialah *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, yang sehingga kini kekal sebagai rujukan utama dalam perbincangan berkaitan pembangunan insan dan psikospiritual. Kitab ini menghuraikan secara komprehensif aspek penyucian jiwa, pembentukan akhlak, adab beribadah, hubungan manusia dengan Allah SWT serta pembangunan keseimbangan antara dimensi jasmani dan rohani. Justeru, karya tersebut menyediakan satu kerangka yang kukuh dalam memahami konsep pengukuhan psikospiritual ke arah pembinaan kesejahteraan insan menurut perspektif falsafah Islam.

Menurut Al-Ghazali (1963), penjelasan mengenai psikospiritual manusia bermula dengan empat elemen penting iaitu hati (*al-qalb*), ruh (*al-rūh*), jiwa (*al-nafs*) dan akal (*al-ʿaql*) (Hamizi & Suhaya 2023). Bermula daripada hati (*al-qalb*) yang merupakan pengawal kepada komponen yang lain, ia bertanggungjawab ke atas ruh, jiwa dan akal untuk cenderung ke arah kebaikan atau keburukan. Al-Ghazali telah memberikan definisi kepada setiap elemen tersebut berdasarkan kepada dua maksud iaitu maksud yang berbentuk fizikal dan maksud rohani. Al-Ghazali menjelaskan bahawa hati (*al-qalb*) mempunyai dua pengertian; pertama, pengertian fizikal, iaitu segumpal daging yang terletak di bahagian kiri dada manusia dan haiwan, yang di dalam rongganya mengandungi darah hitam serta menjadi sumber kepada *ruh*. Kedua, pengertian kerohanian yang bersifat ketuhanan, iaitu *Laṭīfah Rabbāniyyah*, yang merujuk

kepada hakikat sebenar manusia serta seruan daripada Allah SWT yang tidak dapat dicapai oleh khayalan manusia (Al-Ghazali 1963). Pengertian kedua ini merujuk kepada suatu unsur spiritual yang memiliki keupayaan untuk merasa, mengenal dan mengetahui sesuatu, serta mempunyai hubungan yang erat dengan hati dalam pengertian fizikal (Al-Ghazali 1963). Hati dalam dimensi kerohanian merupakan elemen penting dalam sistem psikospiritual kerana berperanan mengawal elemen-elemen spiritual yang lain. Menurut Al-Ghazali (2007), hati bertanggungjawab memandu jiwa, roh dan akal sama ada cenderung ke arah kebaikan atau keburukan. Oleh itu, hati rohani mempunyai hubungan yang sangat rapat dengan hati jasmani (Al-Ghazali 1963). Justeru, *al-qalb* merupakan elemen spiritual yang paling utama kerana berfungsi sebagai penggerak dan pengawal kepada tindak balas elemen fizikal, iaitu hati.

Pengertian ini dibuktikan di dalam firman Allah SWT di dalam al-Quran:

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ...

(Al-Quran, Qaf 50:37)

Maksudnya:

“Sesungguhnya, (keterangan-keterangan dan peristiwa-peristiwa) yang tersebut itu, tidak syak lagi mengandungi pengajaran bagi sesiapa yang mempunyai hati (yang sedar pada masa membacanya)...”

Berdasarkan pandangan al-Ghazali, *al-qalb* merupakan elemen teras dalam sistem psikospiritual manusia kerana berfungsi sebagai pusat kawalan yang memandu *al-rūh*, *al-nafs* dan *al-aql* ke arah kebaikan atau keburukan (al-Ghazali 1963). Dalam dimensi kerohanian, *al-qalb* merujuk kepada *Latīfah Rabbāniyyah* yang menjadi hakikat sebenar insan serta memiliki keupayaan untuk mengenal, memahami dan menerima petunjuk daripada Allah SWT. Keupayaan hati dalam membimbing seluruh dimensi psikospiritual ini menunjukkan bahawa pengukuhan *al-qalb* melalui penghayatan nilai-nilai keimanan, penyucian jiwa dan ketaatan kepada Allah SWT merupakan asas penting dalam membentuk keseimbangan rohani, emosi dan tingkah laku. Oleh itu, pengukuhan psikospiritual yang berpaksikan *al-qalb* berperanan sebagai pemangkin kepada pembinaan kesejahteraan insan secara holistik, selaras dengan tuntutan al-Quran yang menegaskan bahawa hati yang hidup dan sedar merupakan asas kepada penerimaan hidayah dan penghayatan terhadap ajaran Islam.

Seterusnya, roh (*al-rūh*) juga mempunyai dua pengertian. Pengertian pertama ialah suatu jisim halus yang bersumber daripada darah hitam di rongga jantung dan disebarkan ke seluruh bahagian badan dengan perantaraan urat dan otot. Pengertian kedua bermaksud *Latīfah Rabbānī* iaitu suatu perkara ketuhanan yang tidak mampu difahami oleh akal pemikiran manusia bagi menyingkap hakikat roh itu sendiri (Al-Ghazali 1963). Seperti firman Allah SWT:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۚ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ٨٥

(Al-Quran, Al-Isra' 17:85)

Maksudnya:

“Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakan: “Roh itu dari perkara urusan Tuhanku; dan kamu tidak diberikan ilmu pengetahuan melainkan sedikit sahaja”.

Dalam membincangkan konsep roh, Al-Ghazali menegaskan bahawa kebangkitan manusia pada hari akhirat melibatkan kedua-dua unsur, iaitu roh dan jasad, sama ada jasad yang sama seperti di dunia atau jasad baharu yang diciptakan semula di akhirat. Berhubung dengan kebahagiaan roh, beliau berpandangan bahawa kebahagiaan tersebut merupakan kebahagiaan yang paling tinggi di akhirat, yang terhasil daripada kesempurnaan potensi akal. Kebahagiaan ini merujuk kepada kelazatan rohani yang dicapai melalui ilmu pengetahuan yang benar, ketaatan kepada Allah SWT serta pembentukan akhlak yang mulia (Mohd Manawi 2025). Oleh itu, pengukuhan psikospiritual melalui pemurnian ilmu, penghayatan agama dan pembinaan akhlak berfungsi sebagai asas dalam memperkukuh kesejahteraan rohani, seterusnya menyumbang kepada pembentukan kesejahteraan insan secara holistik.

Jiwa atau *al-nafs* menurut (Al-Ghazali 1963) mempunyai dua maksud iaitu jiwa yang merangkumi kekuatan amarah dan syahwat dalam diri manusia. Perkataan ini biasa digunakan bagi menggambarkan sifat-sifat tercela. Hal ini disebabkan oleh fungsi komponen jiwa sebagai tempat kumpulnya desakan dan keinginan dalam diri manusia (Fariza et al. 2017). Pengertian kedua pula bermaksud *Laṭīfah Rabbānī* iaitu hakikat manusia itu sendiri serta zatnya yang membezakan manusia dengan haiwan (Al-Ghazali 2017). Ia merupakan sifat yang terpuji pada hakikatnya serta dapat mengenali Allah SWT dan pengetahuan yang lain (Al-Ghazali 1963). Namun begitu, pengertian ini mempunyai pelbagai sifat serta bergantung pada keadaan tertentu.

Menurut (Al-Ghazali 1963), *al-nafs* bagi pengertian kedua merupakan suatu sifat yang terpuji serta dapat mengenali Allah SWT serta pengetahuan yang lain. Al-Ghazali telah membahagikan konsep jiwa atau *al-nafs* kepada tiga bahagian iaitu *Nafs al-Muṭmainnah*, *Nafs al-Lawwāmah* dan *Nafs al-Ammārah*. *Nafs al-Muṭmainnah* adalah komponen jiwa yang tenang dalam naluri manusia manakala *Nafs al-Lawwāmah* merupakan komponen jiwa yang berada di tengah-tengah antara kedua-duanya yang cenderung kepada kebaikan dan kejahatan. Seterusnya *Nafs al-Ammārah* pula merupakan satu bentuk dorongan yang mengarah kepada keburukan dan kejahatan. Oleh yang demikian, dengan menyebut nama Allah SWT sentiasa, sifat tercela akan terhapus dan jiwa akan menjadi tenang (Al-Ghazali 2017). Hal ini dinyatakan di dalam firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

(Al-Quran, Al-Fajr 89:27)

Maksudnya:

“Wahai orang yang mempunyai jiwa yang sentiasa tenang...”

Justeru itu, Al-Ghazali berpendapat bahawa penyucian jiwa manusia dari semua nafsu yang membawa kepada kejahatan adalah penting agar seseorang dapat merasakan tahap kesedaran yang lebih tinggi serta mencapai pendekatan diri dengan Tuhan (Mohd Abbas et al. 2017). Ini menunjukkan bahawa setiap manusia bertanggungjawab dalam mengawal nafsu yang ada di dalam dirinya. Ini boleh dicapai melalui taubat, muhasabah diri dan amalan (ibadah) sebagai cara utama untuk mengatasi masalah berkaitan *al-nafs* dan melindunginya daripada kegusaran dan sifat-sifat yang keji (Shahril Nizam et al. 2022). Pembahagian *al-nafs* kepada *Nafs al-Ammārah*, *Nafs al-Lawwāmah* dan *Nafs al-Muṭmainnah* menggambarkan tahap perkembangan jiwa yang dipengaruhi oleh keupayaan individu untuk mengawal hawa nafsu dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Justeru, pengukuhan psikospiritual melalui proses *tazkiyah al-nafs*, seperti taubat, muhasabah, zikir dan pelaksanaan ibadah, berperanan menyucikan jiwa daripada sifat-sifat mazmumah serta membentuk jiwa yang tenang (*nafs al-muṭmainnah*). Keadaan ini

bukan sahaja memperkukuh hubungan insan dengan Allah SWT, malah membina keseimbangan emosi, akhlak dan tingkah laku yang menjadi asas kepada pembentukan kesejahteraan insan secara holistik.

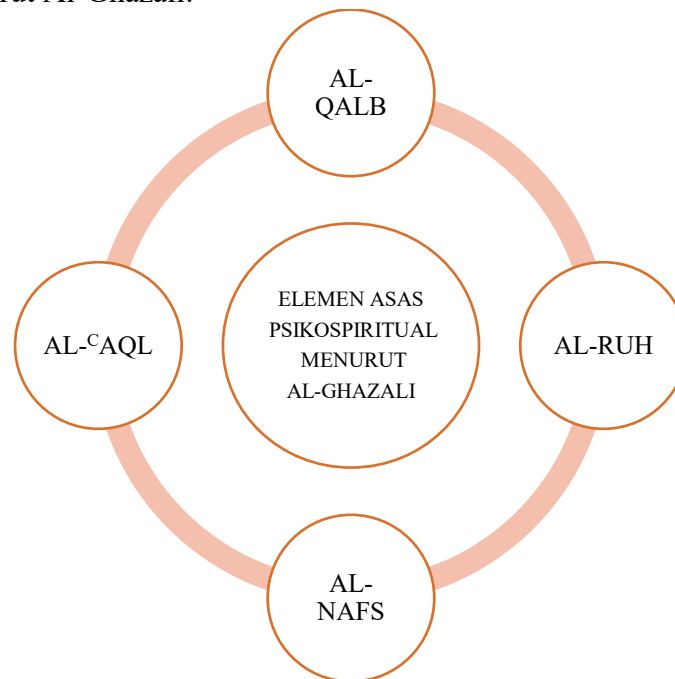
Terakhir sekali, akal (*al-'aql*) juga mempunyai dua pengertian. Pertama, akal merujuk kepada ilmu pengetahuan tentang hakikat segala sesuatu (Al-Ghazali 1963). Kedua, akal membawa maksud *Laṭīfah Rabbāniyyah*, sebagaimana yang dimiliki oleh seorang alim, yang mana ilmunya tidak sama dengan pengertian yang pertama (Al-Ghazali 1963). Menurut Al-Ghazali, pengertian kedua ini bersifat dalaman, halus dan luhur serta berperanan dalam pembentukan personaliti manusia. Akal juga dilihat sebagai hakikat dan intipati kepada jiwa (Fariza et al. 2017). Menurut al-Ghazali, *al-'aql* bukan sekadar merujuk kepada ilmu pengetahuan tentang hakikat sesuatu, bahkan turut menggambarkan suatu dimensi kerohanian yang tidak dapat dijangkau oleh pemikiran biasa (Al-Ghazali 1963). Ini menunjukkan bahawa akal bukan sahaja dianggap sebagai satu-satunya alat untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, bahkan ia juga sebagai pencetus tingkah laku manusia. Secara tradisinya ia membawa kepada pandangan bahawa ilmu pengetahuan mempunyai sifat fizik atau sesuatu sifat yang boleh diukur melalui rasional atau pertimbangan minda dan deria (Shahril Nizam et al. 2022). Oleh itu, pengertian hati (*al-qalb*), roh (*al-rūh*), jiwa (*al-nafs*) dan akal (*al-'aql*) yang terdapat dalam ayat-ayat al-Quran mahupun hadis merujuk kepada pengertian kedua, iaitu *Laṭīfah Rabbāniyyah* yang membawa maksud unsur kerohanian. Sebaliknya, apabila istilah-istilah tersebut disebut secara mutlak, maka ia merujuk kepada pengertian pertama, iaitu makna fizikal atau makna asal bagi setiap istilah tersebut (Al-Ghazali 2017).

Berdasarkan pandangan al-Ghazali, *al-'aql* merupakan elemen psikospiritual yang bukan sahaja berfungsi sebagai alat memperoleh ilmu pengetahuan, malah berperanan sebagai *Laṭīfah Rabbāniyyah* yang membimbing manusia mengenal hakikat kebenaran serta membentuk pemikiran, pertimbangan dan tingkah laku berlandaskan petunjuk Allah SWT. Keupayaan akal untuk membezakan antara kebenaran dan kebatilan menunjukkan bahawa pengukuhan psikospiritual perlu disokong oleh ilmu yang benar, pemikiran yang seimbang dan kebijaksanaan dalam membuat keputusan. Oleh itu, pengukuhan *al-'aql* melalui penghayatan ilmu, tadabbur, tafakkur dan bimbingan wahyu berperanan membentuk keperibadian yang berakhlak, memperkukuh keseimbangan rohani dan emosi, serta menyumbang kepada pembinaan kesejahteraan insan secara holistik.

Oleh yang demikian, konsep psikospiritual menurut pandangan Al-Ghazali tidak hanya memfokuskan kepada aspek spiritual semata-mata, bahkan merangkumi kedua-dua dimensi fizikal dan spiritual. Beliau menghuraikan keseluruhan aspek metafizik dalam diri manusia dengan berlandaskan al-Quran dan hadis serta selaras dengan syariat Islam. Selain itu, Al-Ghazali turut menjelaskan keempat-empat komponen psikospiritual tersebut melalui dua dimensi utama. Dimensi pertama merujuk kepada pengertian fizikal, yang mana setiap komponen mempunyai definisi dan fungsi yang tersendiri. Manakala dimensi kedua merujuk kepada pengertian spiritual, iaitu kesemua komponen tersebut menggambarkan hakikat kerohanian manusia. Penekanan terhadap dimensi ini menunjukkan bahawa kajian Al-Ghazali lebih menitikberatkan aspek dalaman (*rūḥāniyyah*), khususnya hubungan manusia dengan Penciptanya (Fariza et al. 2017; Al-Ghazali 1975).

Walaubagaimanapun keempat-empat unsur ini saling berkait antara satu sama lain. Oleh yang demikian, elemen psikospiritual menurut Al-Ghazali adalah berdasarkan daripada pengertian kedua iaitu yang bersifat ketuhanan atau dikenali sebagai *Laṭīfah Rabbānī*. Hal ini kerana keempat-empat elemen yang telah disebutkan merupakan sebuah unsur yang berdiri dalam

rohani atau spiritual setiap manusia. Rajah di bawah menunjukkan antara elemen-elemen psikospiritual menurut Al-Ghazali:



Rajah 1: Elemen Asas Psikospiritual Menurut Al-Ghazali

Sumber: Kitab *Ihyā' ʿUlūm al-Dīn* menurut Al-Ghazali (1963)

Justeru itu, konsep psikospiritual Islam menurut al-Ghazali lebih menekankan aspek kerohanian sebagai asas yang membentuk setiap tingkah laku manusia. Beliau mengklasifikasikan psikospiritual kepada empat elemen utama, iaitu *al-qalb* (hati), *al-rūh* (roh), *al-nafs* (jiwa) dan *al-aql* (akal), yang dijelaskan melalui dua dimensi utama, iaitu aspek fizikal dan aspek rohani (*Laṭīfah Rabbāniyyah*). Berasaskan konsep elemen asas tersebut, al-Ghazali mengemukakan pendekatan terapi psikospiritual yang bertujuan memulihkan dan memperkukuh kesejahteraan insan melalui proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dan *al-irsyād al-nafsī* (bimbingan kerohanian) bagi membentuk keseimbangan antara aspek rohani, emosi, akal dan tingkah laku, seterusnya membawa kepada pembentukan insan yang sejahtera berlandaskan ajaran al-Quran dan al-Sunnah.

Kaedah Terapi Psikospiritual Menurut Al-Ghazali

Kaedah terapi psikospiritual atau psikoterapi merupakan suatu pendekatan rawatan yang bertujuan menangani gangguan kejiwaan dan kesejahteraan psikologi individu. Pendekatan ini tidak hanya memfokuskan kepada aspek kejiwaan semata-mata, bahkan turut mengambil kira tindak balas fizikal, emosi, kognitif dan tingkah laku yang dipamerkan oleh seseorang. Dalam perspektif Islam, terapi psikospiritual mengintegrasikan unsur agama dan kerohanian sebagai asas kepada proses psikoterapi, yang lebih dikenali sebagai Psikoterapi Islam (Farah et al. 2023). Pendekatan ini merupakan suatu bentuk intervensi psikologi yang berteraskan ajaran al-Quran dan al-Sunnah bagi membantu merawat gangguan emosi, kognitif dan tingkah laku manusia secara holistik (Nazrin & Rafidah 2017; Che Zarrina 2019). Pendekatan psikospiritual Islam turut menekankan proses penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) sebagai mekanisme utama dalam mencapai kesejahteraan insan dan kebahagiaan hidup di dunia serta akhirat.

Kaedah Psikoterapi Islam merupakan suatu bentuk rawatan kerohanian yang menerapkan amalan-amalan berteraskan ketuhanan serta tidak bercanggah dengan syariat Islam. Pendekatan ini memfokuskan kepada penyucian jiwa, pembentukan jati diri dan pengukuhan rohani bagi

memperoleh keredaan Allah SWT (Rosni et al. 2020). Sehubungan itu, proses pemulihan rohani dan kejiwaan memerlukan suatu pendekatan terapi yang bersifat spiritual kerana kesejahteraan jiwa berkait rapat dengan kekuatan hubungan antara manusia dengan Allah SWT. Kajian-kajian mutakhir turut menunjukkan bahawa pendekatan psikospiritual Islam mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi, daya tahan diri (*resilience*) serta keseimbangan emosi melalui penghayatan nilai-nilai kerohanian dan amalan keagamaan (Nurwahizatul et al. 2022).

Kaedah terapi ini selari dengan pendekatan yang diketengahkan oleh Imam al-Ghazali melalui konsep *Tazkiyah al-Nafs*, iaitu proses penyucian jiwa bagi membangunkan spiritual manusia melalui pembentukan sifat *mahmudah* dan penghapusan sifat *mazmumah*. Proses tersebut melibatkan empat elemen utama psikospiritual, iaitu hati (*al-qalb*), roh (*al-rūh*), jiwa (*al-nafs*) dan akal (*al-'aql*) (Zidni et al. 2017). Menurut al-Ghazali, keseimbangan keempat-empat elemen ini menjadi asas kepada pembentukan jiwa yang tenang (*al-nafs al-muṭma'innah*) serta kesejahteraan insan secara menyeluruh. Pendekatan ini terus diiktiraf sebagai asas kepada pembangunan kaunseling dan psikoterapi Islam kontemporari.

Secara teorinya, proses *Tazkiyah al-Nafs* dilaksanakan melalui tiga tahap utama, iaitu *takhallī*, *taḥallī* dan *tajallī*. Tahap pertama, *takhallī* atau *mujāhadah al-nafs*, merupakan proses mengosongkan diri daripada sifat-sifat *mazmumah* melalui usaha penyucian jiwa seperti taubat, muhasabah dan pengawalan hawa nafsu (Salasiah 2014). Tahap kedua, *taḥallī* atau *riyāḍah al-nafs*, merujuk kepada proses menghiasi diri dengan sifat-sifat *mahmudah* melalui pelaksanaan amalan soleh sama ada secara zahir mahupun batin (Salasiah 2014). Dalam proses ini, pembentukan sifat seperti keinsafan, penerimaan diri, *khawf*, *raja'*, kepatuhan, muraqabah, kesyukuran, kasih sayang dan daya tahan terhadap tekanan menjadi faktor pelindung dalam memperkukuhkan kesejahteraan psikospiritual (Rosni et al. 2020). Tahap ini juga dikenali sebagai *al-mujāhadah* kerana menuntut kesungguhan yang berterusan dalam memperbaiki diri serta menghiasi jiwa dengan akhlak yang mulia (Che Zarrina 2019).

Tahap terakhir ialah *tajallī* atau *al-mudhīqāt*, iaitu kemunculan kesedaran *Rabbāniyyah* dalam diri seseorang. Pada tahap ini, individu bukan sahaja melaksanakan segala perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya, malah turut merasai kelazatan beribadah serta sentiasa merindui-Nya (Abdul Mujib 2015). Keadaan tersebut melahirkan ketenangan, kedamaian, keredaan, kesyukuran dan kecintaan kepada Allah SWT walaupun berhadapan dengan pelbagai ujian kehidupan (Che Zarrina 2019). Oleh itu, usaha memperbaiki diri sehingga mencapai tahap *tajallī* memerlukan istiqamah dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT serta pengamalan akhlak yang mulia. Kajian semasa turut menjelaskan bahawa tahap-tahap *takhallī*, *taḥallī* dan *tajallī* masih relevan sebagai kerangka pembangunan psikospiritual dalam kaunseling Islam dan intervensi kesejahteraan mental (Farah 2022). Ini mendorong kepada pembangunan spiritual yang baik serta menjamin kesejahteraan individu dalam menempuh kehidupan yang mencabar.

Namun yang demikian, konsep ini perlu didukung dengan bimbingan daripada murabbi atau guru yang mahir. Justeru konsep *al-Irshād al-Nafsī* merupakan suatu pendekatan bimbingan kerohanian yang menjadi pelengkap kepada proses *Tazkiyah al-Nafs*. Kaedah ini menekankan kepentingan proses bimbingan, pendidikan dan nasihat secara berterusan bagi membantu individu mencapai perubahan diri ke arah kebaikan (Salasiah 2008). *Al-Irshād* bermaksud bimbingan, manakala *al-nafsī* merujuk kepada aspek kerohanian. Oleh itu, pendekatan ini menggariskan peranan penting seorang guru, murabbi atau kaunselor dalam membimbing individu agar setiap amalan dan proses rawatan dapat difahami serta diamalkan dengan lebih

berkesan (Norhafizah & Che Zarrina 2019; Salasiah 2008). Pendekatan ini didapati sesuai diaplikasikan kepada pesakit kronik dan individu yang mengalami tekanan hidup kerana mampu membantu mereka mendekatkan diri kepada Allah SWT selain memupuk sifat reda serta meningkatkan kesejahteraan psikospiritual individu itu sendiri. Ini membuktikan bahawa terapi yang berteraskan nilai agama dan spiritual mampu menjadi pelengkap kepada rawatan moden dalam mengukuhkan kesejahteraan insan.

Kerangka Teoritik dan Konseptual

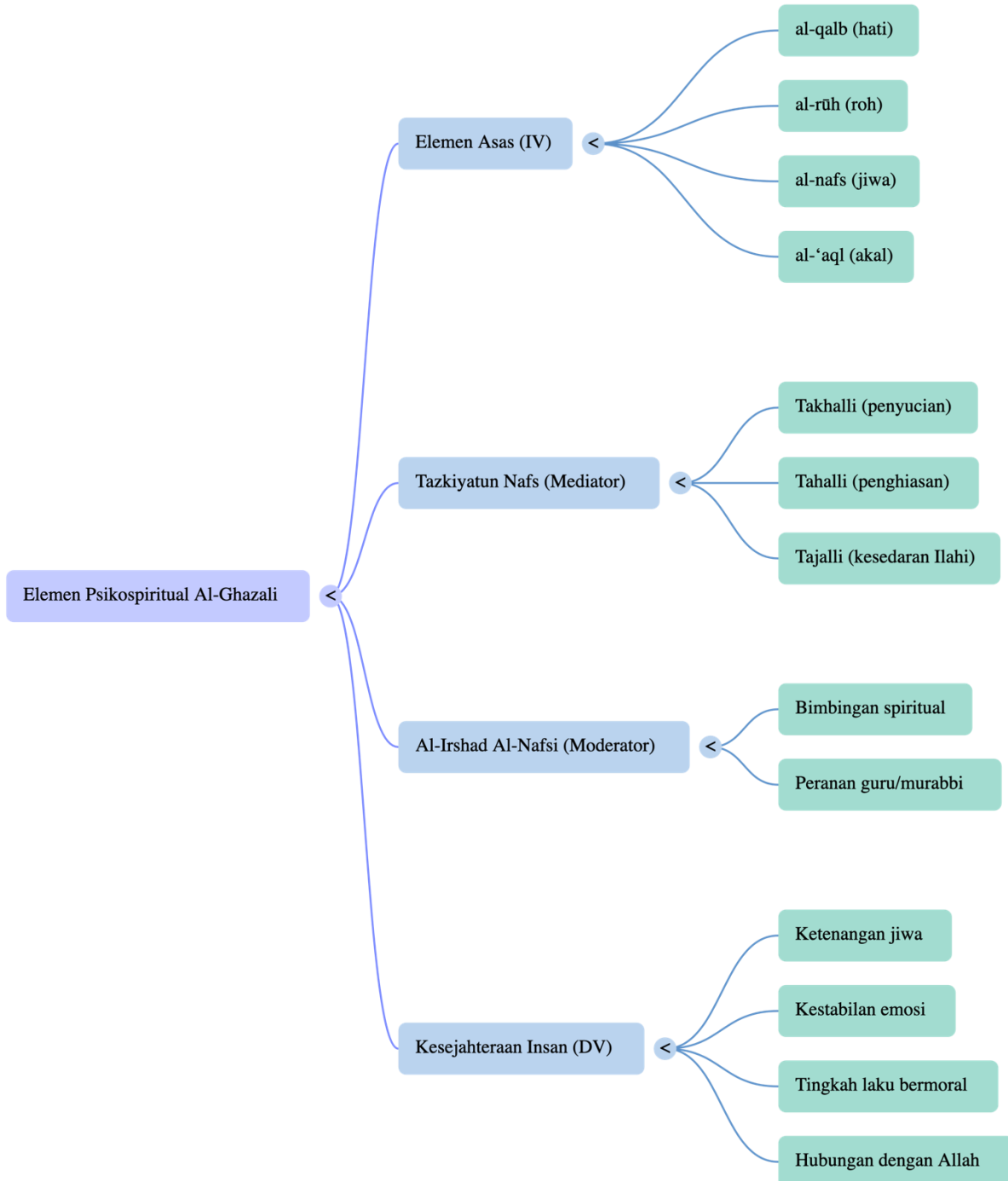
Kajian ini berasaskan kepada suatu kerangka teoritik integratif yang menggabungkan teori psikospiritual Islam, model diri Al-Ghazali, serta konsep *Tazkiyah al-Nafs* sebagai mekanisme transformasi dalaman. Teori psikospiritual menegaskan bahawa kesejahteraan manusia tidak hanya terbatas kepada aspek kognitif dan tingkah laku, bahkan merangkumi dimensi spiritual yang membentuk makna kehidupan, moraliti dan kestabilan emosi (Che Zarrina, 2019). Berbeza dengan pendekatan psikologi Barat yang bersifat terhad terhadap dimensi tertentu manusia, perspektif Islam menekankan kefahaman holistik terhadap manusia sebagai gabungan elemen jasmani dan rohani. Pendekatan ini juga menitikberatkan pembangunan insan secara seimbang berteraskan nilai, etika dan kesejahteraan sosial.

Model komprehensif diri Al-Ghazali menjadi teras kepada kerangka ini dengan menghuraikan struktur dalaman manusia melalui empat elemen utama iaitu *al-qalb* (hati), *al-rūh* (roh), *al-nafs* (jiwa) dan *al-‘aql* (akal) (Al-Ghazali, 1963). Elemen *al-qalb* berfungsi sebagai pusat kawalan yang menentukan kecenderungan elemen lain sama ada ke arah kebaikan atau keburukan. *Al-nafs* pula mencerminkan konflik dalaman antara dorongan negatif dan kecenderungan positif, manakala *al-‘aql* berperanan dalam membuat pertimbangan rasional dan *al-rūh* menghubungkan manusia dengan Pencipta. Keempat-empat elemen ini berfungsi secara saling melengkapi dalam membentuk tingkah laku, kesedaran spiritual dan keperibadian manusia.

Proses pengukuhan keempat elemen-elemen ini dilaksanakan melalui pendekatan *Tazkiyah al-Nafs*, iaitu suatu kaedah psikoterapi Islam yang melibatkan tiga tahap utama: *takhalli* (pengosongan diri daripada sifat mazmumah), *tahalli* (penghiasan diri dengan sifat mahmudah), dan *tajalli* (pencapaian kesedaran ketuhanan) (Salasiah, 2014). Melalui hubungan elemen asas dengan tiga tahap tersebut, individu dapat mencapai ketenangan dan kesejahteraan melalui pendekatan diri dengan Allah SWT. Dalam kerangka ini, *Tazkiyah al-Nafs* berperanan sebagai faktor perantara yang menghubungkan elemen dalaman manusia dengan hasil akhir berupa kesejahteraan psikospiritual seperti ketenangan jiwa dan kestabilan emosi. Tambahan pula, ia perlu didorong dengan konsep *al-Irshad al-Nafsiy*, iaitu konsep yang menekankan aspek bimbingan spiritual sebagai faktor penghubung yang mengukuhkan lagi keberkesanan proses ini melalui peranan guru atau pembimbing dalam memandu individu ke arah pembangunan rohani yang lebih terarah. Ini akan membawa kepada kesejahteraan insan dari aspek spiritual mahupun fizikal yang ditampilkan dalam kehidupan seharian.

Secara konseptual, kajian ini mencadangkan bahawa elemen psikospiritual Al-Ghazali (*al-qalb*, *al-rūh*, *al-nafs* dan *al-‘aql*) bertindak sebagai elemen asas yang mempengaruhi proses *Tazkiyah al-Nafs*. Seterusnya, proses ini menyumbang kepada pengukuhan psikospiritual yang dizahirkan melalui kestabilan emosi, tingkah laku bermoral serta hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT. Kekuatan konsep *al-Irshad al-Nafsiy* berperanan sebagai faktor pengukuh yang mempertingkatkan keberkesanan penghayatan nilai serta amalan spiritual dalam diri individu. Dalam membina kesejahteraan insan, kerangka ini menyokong usaha pembinaan masyarakat yang seimbang, berdaya tahan dan berteraskan nilai seperti ihsan dan

hormat. Oleh itu, integrasi elemen psikospiritual dengan proses pembangunan diri yang sistematik bukan sahaja menyumbang kepada kesejahteraan individu, malah memperkukuh keharmonian sosial dan pembangunan insan secara holistik.



Rajah 2: Kerangka Konseptual

Sumber: Kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* menurut Al-Ghazali (1963)

Kesimpulan

Secara tuntasnya, konsep psikospiritual dan kaedah perawatan spiritual yang dikenali sebagai kaedah psikoterapi Islam yang diketengahkan oleh al-Ghazali jelas menunjukkan bahawa kepentingan dalam mendapatkan ketenangan dan keteguhan spiritual dalam diri akan membentuk kepada kekuatan fizikal diri iaitu melalui peribadi dan tingkah laku yang baik. Al-

Ghazali telah menggariskan beberapa konsep psikospiritual Islam yang utama menerusi empat elemen penting bagi manusia iaitu hati (*al-qalb*), ruh (*al-rūh*), jiwa (*al-nafs*) dan akal (*al-ʿaql*). Keempat-empat elemen tersebut mempunyai dua aspek pengertian yang dibawa iaitu aspek fizikal dan aspek rohani atau dikenali sebagai *Laṭīfah Rabbānī*. Elemen-elemen yang dibawa mempunyai hubungan dengan kaedah perawatan spiritual atau disebutkan kaedah psikoterapi Islam iaitu konsep *Tazkiyah al-Nafs* dan *al-Irshād al-Nafsī*. Keempat-empat elemen psikospiritual yang dijelaskan merupakan antara komponen utama bagi melaksanakan kaedah psikoterapi ke atas individu. Kajian menunjukkan bahawa konsep *Tazkiyah al-Nafs* seperti proses “*takhallī*”, “*tahallī*” dan juga “*tajallī*” boleh dijayakan menerusi pengukuhan elemen hati (*al-qalb*), ruh (*al-rūh*), jiwa (*al-nafs*) dan akal (*al-ʿaql*), tambahan pula dengan mendapatkan bimbingan melalui konsep “*al-Irshād al-Nafsī*” ke atas individu bagi mencapai kehidupan yang bahagia dan sejahtera berlandaskan syariat Islam. Proses ini melibatkan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, tingkah laku bermoral serta hubungan yang baik dengan Allah SWT bagi mencapai kesejahteraan di dunia mahupun di akhirat.

Rujukan

- Adeeb, N. A. M., & Bahari, R. (2017). The effectiveness of psycho-spiritual therapy among mentally ill patients. *Journal of Depression and Anxiety*, 6(2).
- Akib, M. M. M. (2025). Analisis Perbandingan Konsep. Kebangkitan Roh dan Kebahagiaan Akhirat Dalam Pemikiran Ibnu Sina dan Al-Ghazali Menurut Perspektif Psikospiritual Islam. *Journal of Akidah & Islamic Thought AFKAR* 27(2). DOI: <https://doi.org/10.22452/afkar.vol27no2.10>
- Akib, M. M. M., Ferdaus, F. M. & Ishak, H. (2022). Spiritual Strengthening Of Man Through Prayer of Worship. *Journal of Akidah & Islamic Thought AFKAR* 24(1). DOI: <https://doi.org/10.22452/afkar.vol24no1.11>
- Al-Ghazali, A. H. M. M. (2017). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Selangor: Pustaka Al-Ehsan.
- Al-Ghazali, A. H. M. M. (1963). *Ihyā' 'Ulūmuddin* (Jil. 1–4, H. A. Malik Karim Amrullah, Trans.). Jakarta: Kebayoran Baru.
- Al-Ghazali, M. M. (1988). *Ma'arij al-Quds fi ma'rifah madārij ma'rifah al-nafs*. Beirut: Dar al-Kutub al-ʿIlmiyyah.
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2015). *Kamus Dewan* (4th ed.). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Ferdaus, F. M., Ishak, H. & Akib, M. M. M. (2022). Pengukuhan Psikospiritual: Kajian terhadap Kepentingan Ibadah Doa. *Journal of Islamic Social Sciences and Humanities* 27(1). DOI: 10.33102/abqari.vol27no1.523
- Ferdaus, F. M., Ishak, H. & Akib, M. M. M. (2023). Elemen Psikoterapi Islam Berdasarkan Doa Nabi Ibrahim AS. *Jurnal Tinta Artikulasi Membina Ummah TAMU* 9(1).
- Hamjah, S. H. (2014). Penyucian jiwa: Pengaruhnya kepada keberkesanan latihan. *Konvensyen Latihan Islam Peringkat Kebangsaan Kali Ke-3*.
- Jaafar, A. J., Osman, A. S. & Yusof, M. F. M. (2026). Pendekatan Psikospiritual Islam Terhadap Kemurungan: Kerangka Teori dalam Konteks Malaysia. *Journal of Contemporary Islamic Studies* 12 (1).
- Mujib, A. (2015). Implementasi Psikospiritual Dalam Pendidikan Islam. *Madania*. (95).
- Musa, N., & Sa'ari, C. Z. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Jurnal Usuluddin*, 47(1).
- Noordin, Z. N., & Rahman, Z. A. (2017). Perbandingan Proses Tazkiyah al-Nafs menurut Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim. *Jurnal al-Turath*, 2(1), 37–46.
- Razak, M. A. A., Mustapha, M. & Ali, M. Y. (2017). Human Nature and Motivation: A Comparative Analysis between Western and Islamic Psychologies. *Intellectual Discourse* 25 Special Issue: 503-525.

- Razak, M. A. A., & Zainal Abidin, M. S. (2020). Psikospiritual Islam menurut Perspektif Maqasid al-Syariah: Satu sorotan awal. *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam* (p. 223–232).
- Sa'ari, C. Z. (2019). Psikospiritual Islam: Konsep dan Aplikasi. *Journal of Syarie Counseling*, 1(1), 43–51.
- Sham, F. M., Hamjah, S. H., & Sharifudin, M. J. (2017). *Personaliti dari Perspektif Al-Ghazali*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Wahed, N., Sa'ari, C. Z., Abidin, M. S. Z., Ahmad, S. S. & Rahman, S. M. H. S. A. (2022). Peranan Psikospiritual Islam dalam Membina Ketahanan Diri (Resiliency) Penjaga Pesakit Kanser. *Prosiding ICON IMAD XI* (p. 89-98)
- Yahya, N. A., & Sham, F. M. (2020). Pendekatan Tazkiyat al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan. *Jurnal Al-Hikmah*, 12(1), 3–18.
- Zahid, E. S. B. M. (2019). Pembangunan Spiritual: Konsep dan Pendekatan Dari Perspektif Islam. *E-Journal of Islamic Thought and Understanding*, 2, 64–87.
- Zainudin, N. (2023). Kepentingan Psikospiritual Islam Dalam Pembangunan Jati Diri Manusia: Tinjauan Sorotan Literatur. *Jurnal YADIM: International Journal of Islam and Contemporary Affairs* 3(2). DOI : <https://doi.org/10.61465/jurnalyadim.v3.172>
- Zulkifli, S. N., Suliaman, I., Abidin, M. S. Z., Anas, N. & Ahmat, A. C. (2022). The Development Theory of Al-‘Aql, Al-Qalb and Al-Nafs in Islamic Psychotherapy. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 12(11). DOI:10.6007/IJARBS/v12-i11/15013