

Journal of Islamic Educational Research (JIER)
e-ISSN: 0128-2069

Psikoterapi Tasawuf dan Peranannya dalam Pengurusan Emosi Pelajar

Sufi Psychotherapy and Its Role in Managing Students' Emotions

Tengku Sarina Aini binti Tengku Kasim*, Syafiqah Solehah binti Ahmad** & Syed Mohammad Hilmi bin Syed Abdul Rahman***

Article Information

Received:
24.11.2024

Accepted:
27.12.2024

ABSTRACT

Psikoterapi tasawuf merupakan pendekatan spiritual yang berasaskan prinsip-prinsip Islam, seperti tawakal, muhasabah dan *tazkiyah al-nafs* yang bertujuan membantu individu mengawal emosi dan mencapai kesejahteraan dalaman. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis peranan psikoterapi tasawuf dalam mengawal emosi pelajar melalui sorotan literatur sedia ada. Tekanan emosi yang dihadapi pelajar seperti tekanan akademik, sosial dan peribadi sering memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan mental dan prestasi mereka. Pendekatan tasawuf menawarkan alternatif yang unik dengan menekankan elemen spiritual untuk membantu pelajar mengurus emosi secara holistik. Melalui kajian literatur, didapati bahawa elemen seperti sabar, syukur dan tawakal dapat membantu menenangkan minda, meningkatkan ketahanan diri dan mengurangkan stres. Pendekatan ini juga berpotensi diterapkan dalam program pendidikan dan kaunseling untuk memperkasa pelajar dari sudut emosi dan spiritual. Di samping itu, proses *tazkiyah al-nafs* turut memainkan peranan penting dalam pengaplikasian psikoterapi tasawuf ini. Berdasarkan sorotan literatur, psikoterapi tasawuf telah terbukti berpotensi sebagai satu intervensi yang efektif dalam membantu pelajar mengawal emosi mereka. Keberkesannya turut memberikan implikasi positif terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik pelajar, seperti yang dibincangkan dalam kajian ini. Namun, penyelidikan lanjut diperlukan untuk mengukuhkan keberkesanan pendekatan ini melalui kajian empirikal.

Kata Kunci: Psikoterapi Tasawuf, Pengurusan Emosi, *Tazkiyah al-Nafs*, *Maqamat*, Psikologi Remaja

Sufi psychotherapy is a spiritual approach rooted in Islamic principles such as *tawakkul* (trust in God), *muhasabah* (self-reflection) and *tazkiyah al-nafs* (purification of the soul), aimed at helping individuals regulate their emotions and achieve inner well-being. This study seeks to analyze the role of Sufi psychotherapy in managing students' emotions through a review of existing literature. Emotional stress faced by students, such as academic, social and personal pressures, often negatively impacts their mental well-being and performance. The Sufi approach offers a unique alternative by emphasizing spiritual elements to help students manage their emotions holistically. Through the literature review, it was found that elements such as patience (*sabr*), gratitude (*shukr*), and trust in God (*tawakkul*) can calm the mind, enhance resilience, and reduce stress. This approach also has the potential to be integrated into educational and counseling programs to empower students emotionally and spiritually. Moreover, the process of *tazkiyah al-nafs* plays a pivotal role in the application of Sufi psychotherapy. Based on the literature, Sufi psychotherapy has proven to have significant potential as an effective intervention in helping students regulate their emotions. Its effectiveness also shows positive implications for students' well-being and academic performance, as discussed in this study. However, further research is needed to strengthen the evidence of this approach's effectiveness through empirical studies.

Keywords: Sufi Psychotherapy, Emotional Management, *Tazkiyah al-Nafs*, *Maqamat*, Adolescent Psychology

Citation Information: 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*, 10(1), 62-69.

1. PENGENALAN

Kawalan emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan seseorang, terutamanya dalam kalangan pelajar yang sering berhadapan dengan pelbagai cabaran emosi. Tekanan akademik, konflik sosial, dan tekanan peribadi adalah antara faktor utama

*Associate Professor at the Department of Islamic History, Civilization and Education, Academy of Islamic Studies, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. E-mail: tgsarina@um.edu.my.

**PhD Candidate at the Department of Islamic History, Civilization and Education, Academy of Islamic Studies, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. E-mail: ahmadrhudua92@gmail.com.

***Associate Professor at the Department of Aqidah and Islamic Thought, Academy of Islamic Studies, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia. E-mail: smhilmi@um.edu.my.

yang boleh mengganggu keseimbangan emosi mereka. Jika tidak diuruskan dengan baik, pelajar berisiko menghadapi masalah seperti tekanan perasaan, kegelisahan, atau kemerosotan prestasi akademik. Oleh itu, terdapat keperluan untuk mengenal pasti pendekatan yang berkesan dalam membantu pelajar mengawal emosi mereka, bukan sahaja dari sudut psikologi tetapi juga dari aspek spiritual.

Psikoterapi tasawuf merupakan salah satu pendekatan dalam usaha membantu individu mengurus emosi mereka secara holistik. Psikoterapi tasawuf menekankan keseimbangan antara jasmani, emosi, dan rohani. Menurut Nur Syibrah Hanani et al. (2022), pendekatan ini tidak hanya memfokuskan kepada rawatan masalah emosi, tetapi juga memupuk ketenangan batin dan kekuatan spiritual iaitu dengan menggabungkan unsur-unsur keagamaan dan nilai-nilai tasawuf. Justeru itu, psikoterapi ini menawarkan pendekatan alternatif yang dapat menyokong usaha pelajar untuk mengawal emosi mereka secara berkesan.

Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa elemen-elemen tasawuf dapat memberikan kesan positif terhadap emosi individu. Amalan-amalan ini dapat membantu menenangkan minda, mengurangkan tekanan, dan meningkatkan kesedaran diri (Nur Syibrah Hanani et al., 2022). Dalam konteks pelajar, pendekatan ini dapat membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan cabaran sosial serta membina daya tahan emosi dan mental.

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji peranan psikoterapi tasawuf, khususnya penghayatan *tazakijyah al-nafs* dan nilai *maqamat* dalam membantu pelajar mengawal emosi mereka. Melalui sorotan literatur, kajian ini akan menganalisis bagaimana penghayatan *maqamat* dalam tasawuf dapat memberi kesan positif kepada kawalan emosi pelajar dan kesejahteraan mental mereka. Dengan pemahaman dan penghayatan yang lebih mendalam, diharapkan pendekatan ini dapat diterapkan sebagai satu bentuk intervensi yang berkesan dalam membantu pelajar mengurus emosi mereka dalam kehidupan yang penuh cabaran.

2. METODOLOGI

Metodologi bagi penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kajian literatur, di mana data dikumpulkan melalui analisis pelbagai sumber penulisan, artikel dari carian internet serta penyelidikan perpustakaan. Sumber-sumber yang digunakan termasuk jurnal akademik, buku, kertas kerja seminar dan bahan-bahan relevan yang berkaitan dengan topik yang dikaji.

Dalam kajian ini, kata kunci seperti psikoterapi tasawuf, pengurusan emosi, *tazakijyah al-nafs*, *maqamat* dan psikologi remaja telah digunakan untuk memperoleh data yang relevan. Artikel telah dicari melalui pangkalan data seperti Google Scholar, MyJurnal, ResearchGate, portal berita dalam talian, serta penyelidikan perpustakaan. Fokus utama dalam analisis kajian ini adalah isu pengurusan emosi remaja, terutamanya dalam kalangan pelajar. Bagi memastikan data yang diperoleh lebih sahih dan relevan dengan kajian, sebanyak 15 artikel jurnal, 4 buku, 4 tesis dan disertasi akademik, 2 kertas prosiding serta 3 artikel akhbar dalam talian telah digunakan sebagai sumber utama kajian ini.

Proses analisis dokumen ini dilakukan dalam dua fasa utama.

1. Fasa pertama melibatkan analisis kandungan dokumen yang merangkumi skop kajian, iaitu setiap dokumen dikaji untuk mengenal pasti maklumat yang relevan dan berkaitan dengan tema yang dikupas dalam artikel.
2. Fasa kedua melibatkan analisis lebih mendalam terhadap sumber yang telah dikumpulkan, dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh serta rumusan yang tepat berkaitan isu yang dikaji.

Melalui proses ini, dapat membantu pengkaji memahami setiap konsep yang berkaitan dengan perbincangan kajian agar satu analisis yang mendalam dapat dibuat.

3. KONSEP EMOSI DAN PENGURUSAN EMOSI

Menurut Rusliza Othman (2015), emosi adalah reaksi yang ditunjukkan oleh individu terhadap peristiwa atau kejadian yang berlaku dalam kehidupan mereka. Perasaan seperti marah, sedih, takut, gembira dan kecewa adalah contoh emosi yang sering muncul dan mempengaruhi cara seseorang bertindak balas terhadap situasi seharian. Emosi ini boleh memberi kesan yang mendalam terhadap fokus dan keupayaan seseorang untuk menjalankan tugas mereka. Sebagai contoh, apabila seseorang berasa marah atau kecewa, ia boleh mengganggu tumpuannya dan menghalangnya daripada menumpukan perhatian kepada kerja atau aktiviti yang perlu dilaksanakan.

Namun, individu yang memiliki kecerdasan emosi mempunyai keupayaan untuk mengenali dan memahami perasaannya sendiri serta emosi orang lain (Hamidah, 2013). Kecerdasan emosi ini membolehkan seseorang individu menguruskan emosi dengan lebih baik, sama ada dengan cara mengawal atau menyalurkan emosi tersebut ke arah yang lebih positif. Sebagai contoh, seseorang yang bijak menguruskan emosinya akan tahu bagaimana untuk menenangkan diri apabila marah atau mengatasi perasaan kecewa dengan cara yang lebih konstruktif, seperti mencari jalan penyelesaian atau mengubah cara berfikir mereka.

Lebih penting lagi, kecerdasan emosi juga memberi individu kemampuan untuk memotivasikan diri mereka sendiri. Hal ini bermakna mereka boleh mengekalkan semangat dan keazaman untuk terus berusaha walaupun menghadapi cabaran atau situasi yang tidak menyenangkan. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat bertahan dan mengatasi kesukaran dalam hidup, sama ada

dalam situasi yang disukai atau yang tidak diinginkan. Oleh itu, kecerdasan emosi bukan sahaja penting untuk menguruskan emosi diri sendiri, tetapi juga untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain dan mencapai kejayaan dalam kehidupan harian.

Walau bagaimanapun, menurut Syafiqah Solehah (2021), emosi adalah fenomena kompleks yang timbul sebelum dan selepas peristiwa, situasi, atau keadaan tertentu. Hal ini melibatkan perasaan, pemikiran, serta perubahan biologi dan psikologi yang mendorong individu untuk bertindak secara spontan. Emosi biasanya merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar atau dalam diri. Emosi turut mempengaruhi tingkah laku dan interaksi manusia. Ketidakstabilan emosi boleh mengganggu kesejahteraan mental dan fizikal, menyebabkan perasaan seperti marah, takut, terlalu gembira, kecewa, atau duka.

Perkara demikian menunjukkan bahawa emosi bertindak sebagai reaksi terhadap situasi, peristiwa, atau rangsangan yang dialami, yang boleh menghasilkan emosi positif atau negatif bergantung pada keadaan persekitaran atau sikap individu itu sendiri. Selain itu, emosi yang timbul ini turut mempengaruhi personaliti seseorang dalam pelbagai aspek, seperti penampilan, cara berkomunikasi dan tingkah laku mereka kerana emosi bukanlah perkara yang mudah untuk dikawal dan memerlukan kefahaman, penghayatan dan latihan khusus sama ada secara langsung mahupun tidak langsung. Ketidakstabilan emosi boleh terjadi pada bila-bila masa dan mampu menyebabkan kesan buruk kepada individu, keluarga, masyarakat, negara dan agama Islam (Khairunnas Rajab, 2006). Justeru, golongan remaja mampu mempengaruhi kehidupan bermasyarakat dan berperanan penting dalam membentuk generasi akan datang serta memacu nama Malaysia di persada dunia.

Masalah pengurusan emosi dalam kalangan remaja merupakan isu serius dan tidak boleh dipandang enteng. Kekurangan kemahiran dalam mengawal emosi dan tekanan yang berlaku secara berterusan mampu memberi impak negatif. Hal ini kerana peralihan dari kanak-kanak ke alam remaja adalah fasa yang kritikal dalam proses kematangan kognitif dan pengurusan emosi. Emosi dan jiwa remaja menjadi sensitif, serta persekitaran mereka boleh mengelirukan mereka dalam bertindak mengikut keadaan (Nur Haidzat Abd Wahid, 2021).

Remaja juga sering kali dilihat sebagai individu yang mempunyai jiwa rapuh, terutamanya apabila mereka merasakan tidak diberikan perhatian. Contohnya, apabila mereka berkongsi cerita dan pengalaman dengan individu yang dipercayai, luahan mereka sering disalahertikan, diremehkan, dan dianggap tidak matang, yang akhirnya menyebabkan mereka menyembunyikan perasaan dan masalah mereka. Hal ini boleh mencetuskan kesan buruk terhadap keadaan emosi mereka dan mampu mencetuskan ketidakstabilan keadaan psikologi seperti kemurungan, kegelisahan dan mania (Nur Haidzat Abd Wahid, 2021). Hal ini sekali gus boleh menyebabkan pengurusan emosi mereka terjejas dan hubungan dengan orang sekeliling semakin merosot.

Oleh itu, pengurusan emosi yang bijak penting kerana pengurusan ini memainkan peranan dalam memastikan kehidupan yang lebih tenang dan seimbang. Menurut Nur Faridah Hanim (2007), keupayaan seseorang untuk menguruskannya dengan baik dapat membantu mereka menangani cabaran kehidupan tanpa rasa terbeban. Individu yang berjaya mengawal tekanan cenderung memiliki kualiti hidup yang lebih baik, termasuk dari segi kesihatan mental, fizikal, dan hubungan sosial. Sebaliknya, mereka yang gagal mengurus emosi berisiko menghadapi pelbagai masalah dalaman atau konflik dalam hubungan dengan orang lain. Abdul Adib Asnawi dan Lailawati (2019) turut menegaskan bahawa pengurusan emosi yang efektif bukan sahaja meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga menyumbang kepada prestasi yang lebih baik dalam aspek kehidupan, sama ada dalam bidang akademik, kerjaya, atau kehidupan peribadi. Oleh itu, strategi pengurusan emosi dan amalan spiritual, perlu diterapkan untuk memastikan kehidupan yang berkualiti.

4. CABARAN EMOSI DALAM KALANGAN PELAJAR

Dalam kalangan remaja, emosi sering menjadi cabaran utama kerana mereka berada dalam fasa perkembangan kritikal yang dipenuhi dengan perubahan hormon, peralihan sosial dan tekanan kehidupan (Nazneen Ismail et al. 2024). Pengurusan emosi secara bijaksana memainkan peranan penting dalam memastikan kesejahteraan mental dan keseimbangan sosial golongan remaja. Oleh itu, pemahaman mendalam tentang konsep emosi dan cabaran dalam pengurusan emosi adalah kunci untuk membantu remaja menghadapi cabaran ini dengan lebih positif dan membentuk keseimbangan emosi yang kukuh bagi mengelakkan kesan negatif seperti tekanan mental, konflik interpersonal, atau penurunan prestasi dalam kehidupan seharian. Dengan bimbingan yang tepat, remaja dapat mengembangkan kemahiran seperti kawalan diri, daya tahan emosi, dan pemikiran rasional yang membantu mereka menangani situasi sukar dengan lebih matang.

Menurut Mohd Iskandar (2024), masalah kesihatan mental merupakan isu yang serius dan boleh dialami oleh sesiapa sahaja tanpa mengira umur, genetik, bangsa, status sosial mahupun ekonomi. Dalam masa yang sama, perkara ini mendatangkan kebimbangan kerana berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi, dianggarkan sejuta rakyat Malaysia bersamaan dengan 4.6 peratus individu berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kemurungan (Asyikin Asmin, 2023). Perkara ini turut mengejutkan banyak pihak berikutan berlakunya peningkatan sebanyak dua kali ganda berbanding tahun 2019. Selain itu, tinjauan juga mendapati hampir separuh daripada individu yang mengalami masalah ini pernah berfikir untuk mencederakan diri sendiri atau cuba melakukan tindakan bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahawa kemurungan bukan sekadar masalah emosi, tetapi juga boleh membawa kepada tindakan ekstrem jika tidak ditangani dengan baik.

Menurut Nazneen Ismail et al. (2024), fasa kehidupan sebagai remaja merupakan peringkat perkembangan kritikal. Dalam tempoh ini, remaja yang bergelar pelajar sering berhadapan dengan pelbagai cabaran seperti mengurus masa, kewangan, membina hubungan dengan rakan sebaya, dan mempersiapkan diri untuk memasuki alam dewasa. Cabaran ini biasanya berkait dengan masalah peribadi yang jika tidak ditangani dengan baik, boleh menyebabkan mereka berada dalam keadaan tekanan yang berpanjangan (Noraini Lunchin, 2023). Hal ini memerlukan mereka menyesuaikan diri dengan perubahan dan mencari identiti diri.

Bagi remaja yang masih berusaha untuk menyesuaikan diri dengan identiti dan emosi mereka, fasa ini boleh mencetuskan tekanan emosi yang berat, terutama apabila mereka perlu seimbangkan akademik, sosial, minat dan kewangan. Dalam konteks pelajar, fasa ini turut menjadi medan penting untuk membentuk kemahiran pengurusan emosi dan daya tahan yang diperlukan bagi menghadapi cabaran kehidupan dewasa. Menurut Zhooriyati Seru (2021), kebelakangan ini terdapat banyak laporan mengenai tekanan emosi dalam kalangan pelajar. Walaupun ada yang memandang ringan masalah ini, ia adalah isu serius yang perlu diberi perhatian. Berdasarkan data-data yang telah dibentangkan ini, ia menunjukkan bahawa ramai individu yang mengalami tekanan perasaan turut cenderung untuk membunuh diri, dan ini sekaligus menjadi jawapan kepada peningkatan kes bunuh diri dalam kalangan remaja. Tekanan ini bukanlah masalah yang mudah untuk diatasi dan ia sering menguasai minda, menjadikannya cabaran besar bagi mereka yang menghadapinya, terutamanya jika mereka berjuang menghadapinya seorang diri.

Menurut Naznee Ismail et al. (2024), antara faktor utama yang menyebabkan tekanan emosi dalam kalangan remaja adalah isu keluarga seperti konflik rumah tangga atau kurang perhatian daripada ibu bapa, tekanan kewangan yang mungkin dihadapi oleh keluarga mereka, cabaran akademik yang membebankan, serta kekurangan sokongan moral daripada rakan sebaya atau masyarakat. Di samping itu, kekurangan keseimbangan kerohanian dan masalah kesihatan fizikal turut menjadi penyumbang kepada tekanan emosi, menjadikan remaja lebih rentan terhadap gangguan mental seperti stres, kebimbangan, dan kemurungan. Oleh itu, penting untuk semua pihak memberikan perhatian kepada faktor-faktor ini bagi membantu remaja mengurus tekanan mereka dengan lebih baik.

Selain itu, menurut Noor Izzati, Fariza dan A'dawiyah (2020), remaja sering kali menghadapi cabaran psikologi unik yang dikenali sebagai "*perfect syndrome*" atau keinginan untuk melakukan sesuatu dengan sempurna sama ada dalam peperiksaan, pertandingan dan projek yang disertai. Mereka mempunyai standard yang tinggi terhadap diri sendiri dan berusaha keras untuk mencapai kesempurnaan dalam semua perkara. Keinginan ini menjadikan mereka takut terhadap kegagalan atau situasi yang boleh menjejaskan imej mereka. Norhayati dan Mansor (2019) menambah bahawa perasaan tertekan sering muncul apabila usaha yang dilakukan tidak menghasilkan sesuatu yang dianggap sempurna, sekali gus mengganggu kestabilan emosi. Walaupun sifat ini boleh mendorong seseorang individu untuk berusaha lebih gigih, ia juga meletakkan tekanan emosi yang tinggi, yang boleh membawa kepada masalah kesihatan mental jika tidak dikendalikan dengan baik.

Tekanan emosi yang berlebihan dan tidak dapat dikawal boleh memberi kesan negatif terhadap prestasi dan perkembangan remaja. Pelbagai faktor boleh menyumbang kepada masalah tekanan emosi ini yang boleh memberikan kesan negatif yang signifikan terhadap perkembangan remaja. Menurut Wan Mohamad Arifuddin dan Shahlan (2022), pelajar yang berjaya mengatasi tekanan yang dialami mampu meningkatkan motivasi diri dengan lebih baik dan mampu menguruskan hubungan sosial dengan berkesan.

5. ASAS PSIKOTERAPI TASAWUF

Psikoterapi Islam adalah salah satu cabang ilmu terapi dalam psikologi yang berfokus pada penyembuhan kejiwaan berdasarkan nilai-nilai agama. Menurut Isep Zainal Arifin (2009), psikoterapi Islam berasal dari konsep ilmu *nafs* (kejiwaan) yang berkembang sejak era keemasan Islam hingga zaman moden. Menurut beliau lagi, psikoterapi Islam bertujuan membangkitkan kekuatan rohani individu serta memberi kesan terhadap tahap keimanan atau kepercayaan individu. Hal ini menunjukkan bahawa psikoterapi Islam ialah proses mengubati dalaman individu dengan melibatkan penyembuhan mental, spiritual, moral serta fizik dengan melalui bimbingan Al-Quran dan Sunnah.

Dalam membincangkan tentang psikoterapi Islam, terdapat prinsip-prinsip yang telah digariskan dalam Islam. Dengan berpandukan Al-Quran dan Hadith, ulama-ulama Islam telah mengemukakan pelbagai pendekatan dalam usaha melahirkan individu yang seimbang dan mampu menjadi khalifah di muka bumi ini. Menurut Shahril Nizam (2023), proses rawatan atau kaedah penyembuhan yang merangkumi pelbagai langkah tertentu bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi gangguan psikologi atau emosi dengan cara menguruskan perasaan, corak pemikiran dan tingkah laku dalam mengembangkan potensi diri melalui sumber Islam dan tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Di samping itu, latihan yang dijalankan mestilah mendekati individu dengan penghayatan nilai agama iaitu rawatan berunsur spiritual dan ia tidak bercanggah dengan prinsip syariat Islam sebagaimana yang diamalkan oleh para solihin dan ilmuwan Islam lainnya (Muhd Afiq & Mohd Shukri, 2020).

Menurut Sharifah Basirah (2012), *maqamat* ialah perhentian spiritual yang dilalui oleh ahli tasawuf untuk mencapai keredhaan Allah. Perkara ini memerlukan mujahadah tinggi bagi menyucikan jiwa daripada sifat mazmumah dan memperbaiki akhlak. *Maqamat* mencerminkan usaha individu mendekati diri kepada Allah melalui pembersihan jiwa dan peningkatan kualiti hidup

sebagai umat Islam. Nilai *maqamat* seperti sabar, syukur, tawakal, dan taubat dapat membantu dalam menjadikan hubungan rohani lebih kukuh dan mampu menjadi landasan bagi pengurusan emosi yang baik.

Manakala, menurut Che Zarrina Sa'ari dan Nor Azlinah Zaini (2016) pula, psikoterapi tasawuf pula merupakan salah satu pendekatan khusus dalam psikoterapi Islam yang menumpukan kepada penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan pembentukan hubungan yang erat dengan Allah melalui penghayatan nilai *maqamat*. Melalui kaedah tasawuf, individu diajak untuk memperbaiki diri dengan menghayati proses *tazkiyah al-nafs* dan nilai *maqamat* seperti taubat, sabar, syukur, dan tawakal yang bertujuan untuk memperkuat daya tahan emosi dan spiritual. Pendekatan ini selaras dengan prinsip psikoterapi Islam yang bertujuan menyembuhkan emosi dan psikologi tanpa bercanggah dengan syariat Islam. Dalam tasawuf, terapi rohani yang melibatkan amalan seperti zikir, doa, solat, puasa, muhasabah dan tadabbur turut diaplikasikan dalam membantu individu mengenal potensi diri, merasai kedekatan dengan Allah dan membentuk sifat-sifat terpuji. Dengan pendekatan ini, psikoterapi tasawuf berfungsi sebagai alat penting dalam membantu individu menguruskan tekanan, mengatasi gangguan emosi, dan mencapai keseimbangan antara aspek spiritual, psikologi, dan fizikal seperti yang dianjurkan dalam Islam.

Dalam masa yang sama, pengurusan emosi boleh dilatih melalui kaedah psikoterapi yang bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah, menghadapi cabaran hidup, memahami diri sendiri dengan lebih mendalam, serta mengenal pasti kebolehan dan minat khusus mereka terhadap sesuatu perkara (Zainab Ismail, 2018). Islam menyediakan pendekatan psikoterapi dan kaunseling yang berasaskan Al-Quran dan As-Sunnah untuk menangani masalah pengurusan emosi, termasuk pengubatan jiwa melalui aspek rohani (Mubasyaroh, 2017).

Oleh itu, jelaslah bahawa psikoterapi tasawuf menekankan pembentukan hubungan yang erat dengan Allah dan melibatkan beberapa proses seperti introspeksi, muhasabah, taubat, kesabaran, syukur dan tawakal sebagai langkah penting dalam menyelesaikan konflik dalaman dan meningkatkan pengurusan emosi. Pendekatan ini bukan sahaja merawat jiwa, tetapi juga membantu individu memahami diri mereka, menghadapi cabaran hidup dengan lebih tenang, dan meningkatkan kesejahteraan psikologi, emosi serta rohani. Justeru, dalam konteks penulisan ini, psikoterapi tasawuf akan diketengahkan sebagai pendekatan yang boleh dipraktikkan dalam mengawal dan mengurus emosi remaja. Psikoterapi tasawuf diterapkan dengan menekankan konsep penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan penghayatan terhadap nilai-nilai *maqamat* bagi membantu individu mencapai keseimbangan emosi dan spiritual.

6. PSIKOTERAPI TASAWUF SEBAGAI PENDEKATAN PENGURUSAN EMOSI REMAJA

Dapatan kajian Syafiqah Solehah (2021) mendapati terdapat pelbagai emosi yang ditunjukkan oleh pelajar dan perkara ini adalah perkara yang normal kerana setiap individu terdedah kepada persekitaran yang unik. Faktor seperti sosioekonomi, keadaan keluarga, dan pengalaman hidup mempengaruhi emosi serta reaksi pelajar terhadap cabaran harian. Namun, untuk mencapai keseimbangan emosi dan perasaan, pelajar perlu dididik agar dapat menguruskan emosi mereka dengan lebih baik. Hal ini seiring dengan matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menekankan pembentukan insan seimbang dari segi intelek, emosi, rohani, dan jasmani.

Dalam konteks ini, psikoterapi tasawuf menawarkan pendekatan yang berkesan untuk membantu pelajar mencapai keseimbangan tersebut. Pendekatan ini berfokus kepada penghayatan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) yang melibatkan elemen jiwa (*nafs*), hati (*qalb*), nyawa (*ruh*) dan akal (*al-aql*). Melalui amalan tertentu, ia dapat membimbing individu untuk mendekati diri kepada Allah dan memahami hikmah di sebalik ujian hidup serta dapat meningkatkan kepercayaan dan keimanan terhadap rukun-rukun Islam. Ini bertujuan agar individu sentiasa berusaha untuk mendekati diri kepada Allah ketika menghadapi musibah dan meningkatkan nilai positif dalam diri terhadap sesuatu perkara (Zidni Nuran & Zaizul, 2017). Proses ini bukan sahaja membersihkan rohani tetapi juga jasmani, menjauhkan individu dari perkara negatif dan dapat mendekati mereka kepada Allah (Siti Mutholingah, 2021).

Dalam bahasa Arab dan bahasa Melayu, istilah *nafs* lebih umum dikenal sebagai jiwa (Lukman Nulhakim, 2019). Oleh itu, *Tazkiyah al-nafs* bermaksud penyucian jiwa atau diri, iaitu proses membersihkan jiwa daripada sifat-sifat negatif seperti hasad, sombong, dan riak, serta menghiasinya dengan sifat-sifat mulia seperti ikhlas, sabar, dan tawakal. Proses ini bertujuan untuk membersihkan jiwa individu agar emosi mereka dapat diuruskan dengan baik dan dalam masa yang sama, dapat mendekati diri kepada Allah bagi mencapai kesejahteraan rohani dan jasmani. Amalan-amalan ini membantu pelajar mengenal, menerima dan mengurus emosi mereka dengan lebih mendalam, mengawal reaksi terhadap cabaran dan ujian yang dihadapi dan akhirnya dapat memperkukuh kekuatan dalaman mereka.

Dalam masa yang sama, menurut Sharifah Basirah (2012) bahawa bagi ahli sufi yang melalui proses *tazkiyah al-nafs*, mereka akan melalui latihan kerohanian atau *maqamat* seperti taubat, zuhud, sabar, tawakal dan syukur. Latihan ini dapat membantu mendekati diri kepada Allah, membawa ketenangan jiwa, dan mencapai kedamaian rohani. Manakala *maqamat* ialah peringkat perjalanan kerohanian seorang hamba untuk meraih keredhaan Allah serta mencapai ketenangan dan kebahagiaan jiwa. Ahli sufi berpendapat bahawa dengan penghayatan dan pengamalan *maqamat* serta latihan jiwa secara istiqamah melalui *tazkiyah al-nafs* dapat membantu individu untuk mencapai ketenangan sejati dan mendekati diri kepada Allah (Syamsun Najmi, 2014). Walaupun *maqamat* adalah jalan khusus yang dijalani oleh ahli tasawuf, namun individu lain juga boleh memahaminya dan

menghayati nilainya untuk dijadikan sebagai panduan kerohanian. Penghayatan terhadap *maqamat* dapat membantu individu awam memahami usaha ahli sufi dan kepentingan dalam membentuk jiwa serta kerohanian yang mantap. Pemahaman yang mendalam terhadap *maqamat* memberikan seseorang individu kekuatan dalaman untuk menghadapi pelbagai cabaran hidup dengan ketenangan yang lebih mendalam, serta kebijaksanaan yang matang dalam membuat keputusan. Hal ini membolehkan sesetengah individu menghadapi situasi sukar dengan sikap yang lebih positif dan terkawal.

Penghayatan terhadap nilai *maqamat* dianggap sebagai satu bentuk latihan spiritual yang tidak hanya memberi tumpuan kepada hubungan individu dengan Allah, tetapi juga terhadap pemahaman diri dan pengurusan emosi. Antaranya penghayatan terhadap *maqamat al-tawbah* (taubat) mengajarkan pentingnya pembersihan diri dari perasaan negatif, seperti kebencian dan dendam, yang sering menjadi punca ketegangan emosi. Proses pembersihan ini seterusnya membimbing pelajar untuk membangunkan keupayaan mengawal emosi mereka dalam menghadapi tekanan. Begitu juga dengan penghayatan *maqam al-sabr* (kesabaran), yang mengajarkan pelajar untuk menahan diri dalam situasi mencabar, seterusnya meningkatkan daya tahan mental mereka.

Sebagai contoh, penghayatan *maqam al-shukr* (rasa syukur) dapat membantu pelajar menumpukan perhatian kepada aspek positif dalam hidup mereka, yang seterusnya dapat mengurangkan perasaan tertekan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Di samping itu, penghayatan *maqam al-mahabbah* (cinta) yang menghubungkan pelajar dengan kasih sayang Allah dan sesama manusia, dapat membangunkan perasaan empati dan kasih yang membantu dalam pengurusan emosi yang lebih seimbang.

Penghayatan *tazkiyah al-nafs* dan *maqamat* dalam kehidupan pelajar dapat memberikan kesan yang signifikan dalam pengurusan tekanan dan pembentukan personaliti. Proses *tazkiyah al-nafs* yang melibatkan penyucian jiwa, membantu pelajar untuk mengawal emosi dan fikiran negatif, serta meningkatkan tahap ketenangan dan kestabilan mental mereka. Dalam konteks pendidikan, penghayatan nilai-nilai *maqamat* seperti taubat, sabar, tawakal, dan syukur dapat membimbing pelajar untuk menghadapi cabaran hidup dengan tabah dan positif.

7. CADANGAN DALAM MEMPERKENAL PSIKOTERAPI TASAWUF KEPADA PELAJAR

Psikoterapi tasawuf adalah pendekatan holistik yang berasaskan nilai-nilai Islam dan sangat sesuai untuk membantu pelajar menguruskan emosi serta tekanan yang dihadapi. Bagi memperkenalkan psikoterapi tasawuf kepada pelajar. Langkah pertama dalam usaha ini adalah melalui pendedahan awal dalam sistem pendidikan formal. Selain subjek seperti Pendidikan Islam, Tasawwur Islam, Pendidikan Syariah Islamiyyah, dan Pendidikan Al-Quran dan As-Sunnah, modul khas yang mengandungi elemen seperti zikir, muhasabah, serta penghayatan *maqamat* seperti sabar, syukur, dan tawakal boleh diperkenalkan di peringkat sekolah rendah dan menengah. Untuk memastikan elemen-elemen ini dapat dipraktikkan, guru-guru Pendidikan Islam boleh memainkan peranan penting dengan mengajar dan membimbing pelajar untuk mengamalkan zikir secara berkala di dalam kelas, melakukan aktiviti muhasabah diri bersama pelajar sebagai rutin mingguan, serta menyuntik nilai-nilai *maqamat* dalam aktiviti harian dengan melibatkan pelajar melalui proses dua hala. Dengan cara ini, pelajar bukan hanya mempelajari teori, tetapi juga dapat mengamalkan dan mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan mereka untuk mengatasi cabaran emosi dan tekanan akademik.

Selain itu, latihan dan bengkel psikoterapi tasawuf juga boleh dianjurkan untuk pelajar sebagai salah satu aktiviti kokurikulum atau program pembangunan diri. Melalui bengkel ini, pelajar berpeluang untuk mempelajari teknik-teknik pengurusan emosi berasaskan amalan tasawuf seperti teknik meditasi Islam (*tafakur*), zikir untuk menenangkan jiwa, dan muhasabah untuk refleksi diri. Program ini juga boleh melibatkan pakar dalam bidang tasawuf dan psikologi Islam untuk memberikan panduan yang tepat dan membimbing pelajar menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan seharian mereka.

Akhir sekali, institusi pendidikan juga perlu menyediakan platform sokongan yang berteraskan prinsip tasawuf untuk pelajar yang mengalami tekanan emosi atau gangguan psikologi. Sebagai contoh, kaunselor di sekolah boleh dilatih dalam kaedah psikoterapi tasawuf untuk memberikan bimbingan berlandaskan nilai-nilai Islam. Perkhidmatan ini dapat membantu pelajar menguruskan tekanan mereka dengan lebih efektif, selain memperkukuh hubungan spiritual mereka dengan Allah. Melalui langkah-langkah ini, psikoterapi tasawuf bukan sahaja dapat diperkenalkan kepada pelajar, malah diterapkan sebagai salah satu alat penting dalam membentuk keseimbangan emosi, spiritual dan mental dalam kalangan mereka.

KESIMPULAN

Melalui penghayatan *maqamat*, pelajar dapat memahami emosi mereka dengan lebih mendalam, mengawal reaksi terhadap pelbagai situasi, dan membentuk ketenangan batin yang penting untuk menangani tekanan hidup. Penghayatan *maqamat* juga memberi impak besar terhadap kesejahteraan emosi pelajar dalam konteks pendidikan. Dengan menghubungkan pelajar kepada aspek spiritual, psikoterapi tasawuf yang berasaskan *maqamat* berpotensi mengurangkan stres dan kebimbangan, di samping meningkatkan motivasi dalaman pelajar untuk mencapai kejayaan di dunia dan akhirat.

Proses ini sejajar dengan prinsip *tazkiyah al-nafs*, iaitu penyucian jiwa, di mana pelajar dibimbing untuk mengenal diri dan memperbaiki hati melalui amalan-amalan seperti muhasabah, taubat, sabar, syukur dan tawakal. *Tazkiyah al-nafs* membantu pelajar menyingkirkan sifat-sifat negatif seperti marah dan putus asa, sambil mengukuhkan sifat-sifat positif yang memacu ketenangan emosi dan rohani.

Kesimpulannya, psikoterapi tasawuf melalui penghayatan *maqamat* dan proses *tazkiyah al-nafs*, menawarkan pendekatan holistik dalam mengawal emosi pelajar dengan menggabungkan aspek rohani, psikologi, dan kesejahteraan mental. Pendekatan ini membimbing pelajar untuk menguruskan emosi mereka secara efektif, mengurangkan stres, dan meningkatkan daya tahan mental. Selain membantu pelajar menangani tekanan akademik, ia juga memperkukuh hubungan individu dengan diri sendiri dan Allah, menjadikan mereka individu yang lebih seimbang dan bersedia menghadapi cabaran kehidupan. Oleh itu, psikoterapi tasawuf dapat diintegrasikan sebagai intervensi sokongan dalam pendidikan untuk membentuk pelajar yang seimbang dari segi emosi dan spiritual.

Research and Publication Ethics Statement

For the purpose of this study, data has been gathered with each respondent's prior consent to provide feedback. No names or other personally identifiable information is gathered, so no identities are disclosed in this paper. Based on the information gathered and the defined study objectives, an objective analysis has been made.

Contribution rates of authors to the article

All authors contributed to the preparation of this paper.

Acknowledgement

The researcher would like to express gratitude to the Academy of Islamic Studies, University of Malaya (APIUM), for supporting this research. The paper is the result of research funded by Geran Khas Penyelidikan (GKP)-UMG018L-2024.

Statement of interests

The authors declare that they have no conflict of interest

RUJUKAN

- Abdul Adib Asnawi & Lailawati Madlan @ Endalan. (2019). Kemahiran pengurusan stres dalam kecerdasan emosi dan hubungannya dengan kepuasan hidup remaja. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 33(3), 1-11. Retrieved from <https://journalarticle.ukm.my/14512/>
- Asyikin Asmin. (2023, October 27). Seorang daripada enam kanak-kanak, remaja alami kesihatan mental-Laporan NHMS. *Berita Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/693420/berita/nasional/seorang-daripada-enam-kanak-kanak-remaja-alami-kesihatan-mental-laporan-nhms>
- Che Zarrina Sa'ari & Nor Azlinah Zaini, (2016). Terapi spiritual melalui kaedah tazkiyah al-nafs. *Afkar*, 8(Special Issue), 35-72. <https://doi.org/10.22452/afkar.sp2016no1.2>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hamidah Sulaiman. (2013). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Gaya Asuhan Ibu Bapa Dalam Kalangan Remaja Sekolah* [Doctoral dissertation, Universiti Malaya]. Universiti Malaya Student Repository. <https://studentsrepo.um.edu.my/5569/>
- Isep Zainal Arifin. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Khairunnas Rajab. (2006). Islam dan psikoterapi moden. *Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam*, 7(1), 146. Retrieved from <https://ejournal.um.edu.my/index.php/afkar/article/%20view/13310>
- Lukman Nulhakim. (2019). Konsep bimbingan tazkiyatun nafs dalam membentuk sikap jujur mahasiswa BKI melalui pembiasaan (conditioning). *Jurnal Al-Tazkiyah*, 8(2), 135. Retrieved from <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiyah/article/view/1163>
- Mohd Iskandar. (2024, Mei 16). Sejuta penduduk Malaysia alami masalah kemurungan. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2024/05/1247738/sejuta-penduduk-malaysia-alami-masalah-kemurungan>
- Mubasyaroh. (2017). Pendekatan psikoterapi Islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan. *Jurnal Bimbingan Dan Kaunseling Islam*, 8(1), 195. Retrieved from <https://core.ac.uk/outputs/291857852/>
- Muhd Afiq Abd Razak & Mohd Syukri Zainal Abidin. (2020, Mac 10-11). *Psikospiritual Islam menurut perspektif maqasid al-syariah: Satu sorotan awal* [Conference session]. Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI) 2020, Negeri Sembilan, Malaysia. https://www.researchgate.net/publication/346080002_Psikospiritual_Islam_Menurut_Perspektif_Maqasid_Al-Syariah_Satu_Sorotan_Awal
- Nazneen Ismail, Nurzatil Ismah Azizan, Nurhanisah Senin & Sit Mursyidah. (2024, July 17-18). *Faktor dan kesan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa: Satu sorotan* [Conference session]. E-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial & Kemanusiaan kali ke-9 (PASAK9 2024). https://conference.uis.edu.my/pasak/images/eprosiding/bm/pasak92024-014-Nazneen_Ismail-UIS.pdf
- Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md Sham & A'dawiyah Ismail. (2020). Pengurusan stres remaja cemerlang: Stress management of excellent adolescents. *Jurnal Hadhari*, 12(2), 127-155. Retrieved from <https://journalarticle.ukm.my/16828/1/44892-144448-1-SM.pdf>

- Noraini Lurchin. (2023). Masalah peribadi dalam kalangan pelajar dan kesannya kepada prestasi akademik. *e-Digest WoTES*, 5, 71–76.
- Norhayati & Mansor. (2019). Family income, perfectionism and social anxiety among higher education students. *Global Journal al-Thaqafah*, (Special Issue), 165. <https://doi.org/10.7187/GJATSI052019-13>
- Nur Faridah Hanim Mokhtar. (2007). *Kesan stres terhadap pencapaian akademik dan personaliti pelajar politeknik* [Unpublished master's thesis]. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Nur Haidzat Abd Wahid. (2021, Jun 13). Remaja dan kesihatan psikologi. *Sinar Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/143899/khas/pendapat/remaja-dan-kesihatan-psikologi>
- Nur Syibrah Hanani Sobri, Kamarudin Salleh & Noriza Salleh. (2022). Amalan kerohanian merawat tekanan emosi pesakit COVID-19. *BITARA Internasional Journal of Civilizational studies and Human Sciences*, 5(1), 71. Retrieved from <https://bitarajournal.com/index.php/bitarajournal/article/download/275/571/1594>
- Rusliza Othman. (2015). *Pendekatan Ta'dib Dalam Menangani Emosi Pelajar Akibat Krisis Keluarga* [Master's thesis, Universiti Kebangsaan Malaysia]. UKM Learning and Research Repository. <https://ptsldigital.ukm.my/jspui/handle/123456789/475703>
- Sejuta rakyat Malaysia alami kemurungan-NHMS. (2024, Mei 16). *Bernamea*. <https://www.sinarharian.com.my/article/665157/berita/nasional/sejuta-rakyat-malaysia-alami-kemurungan---nhms>
- Shahril Nizam. (2023). Psikoterapi nabawi sebagai rawatan komplementari kejiwaan dalam menangani isu kesihatan mental. *Jurnal Islamiyyat*, 14(1), 201. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2023-4501-17>
- Sharifah Basirah Syed Muhsin. (2012). *Kaedah psikoterapi berasaskan konsep maqamat: Kajian terhadap kitab Qut al-Qulub Abu Talib Al-Makki* [Doctoral dissertation, Universiti Malaya]. Universiti Malaya Student Repository. <http://studentsrepo.um.edu.my/id/eprint/5364>
- Siti Mutholingah. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan Islam. *Ta'limuna*, 10(1), 68. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
- Syafiqah Solehah Ahmad. (2021). *Personaliti guru pendidikan Islam dan hubungannya dengan pengamalan akhlak pelajar: Satu kajian di sekolah-sekolah menengah daerah Marang, Terengganu* [Unpublished master's thesis]. Universiti Malaya.
- Syamsun Najmi. (2014). *Tasammuf study: Pengantar belajar Tasammuf*. Ar-Ruz Media.
- Wan Mohamad Arifuddin Che Bakar & Shahlan Surat. (2022). Stres akademik dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar: Satu kajian sistematik. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001330. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1330>
- Zainab Ismail. (2018). Kaunseling online dalam dunia terhubung. *Jurnal Al-Hikmah*, 10(2), 89. Retrieved from <https://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/336>
- Zhooriyati Sehu Mohamad. (2021, November 21). Memahami tekanan perasaan dalam kalangan pelajar. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/berita/pendidikan/2021/08/849398/memahami-tekanan-perasaan-dalam-kalangan-pelajar>
- Zidni Nuran Noordin & Zaizul Ab Rahmad. (2017). Perbandingan proses tazkiyah al-Nafs menurut Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim. *Jurnal At-Turath*, 2(1), 39. Retrieved from <https://journalarticle.ukm.my/13562/1/35-53-1-SM.pdf>