

**IMPLEMENTASI PSIKOSPIRITUAL ISLAM
DALAM PEMBENTUKAN MODEL MOTIVASI
PEMBANGUNAN DIRI REMAJA**

ISLAMIC PSYCHOSPIRITUAL IMPLEMENTATION IN
MOTIVATIONAL MODEL OF ADOLESCENTS' SELF-
DEVELOPMENT

*Nur Shahidah Paad**, *Sharifah Basirah Syed Muhsin***,
*Mohd Syukri Zainal Abidin***

*Department of Dakwah and Human Development.
Academy of Islamic Studies. Universiti Malaya. 50603.
Kuala Lumpur. Malaysia.

**Department of Aqidah and Islamic Thought. Academy of
Islamic Studies. Universiti Malaya. 50603. Kuala Lumpur.
Malaysia.

Email: #basirah@um.edu.my

DOI: <https://doi.org/10.22452/afkar.vol23no2.11>

Abstract

Self-development is a lifelong process. The various negative influences and the abandonment of the psychospiritual aspect contribute to the volatile and declining motivation among the teenager, which later would obstruct their self-development process. Therefore, this research will propound solutions to the preceding issue by utilizing qualitative research design via content analysis. The finding indicates that the motivation intervention for the teenager's self-development is complex and involves varying elements related to the informant self, spiritual, as well as social context. On that account, this research suggests a supplementary model of motivation that is more systematic and characterized with Islamic concept that corresponds with their psychological needs. Also, this model incorporates the fundamental element of Islamic psychospiritual such as *akhlāq* (virtue), the potential of *al-rūḥ* (soul), *tazkiyah al-*

nafs (purification of the heart), and intention for the self-development of the teenager.

Keywords: Islamic psychospiritual; motivation; *tazkiyah al-nafs*; self-development; teenager.

Khulasah

Proses pembangunan diri merupakan suatu proses jangka masa panjang. Pelbagai pengaruh negatif serta pengabaian terhadap aspek psikospiritual boleh menyebabkan motivasi remaja berada dalam keadaan tidak stabil dan merosot seterusnya menggagalkan proses pembangunan diri. Oleh yang demikian melalui rekabentuk kajian kualitatif, suatu analisis kandungan akan dilakukan bertujuan untuk memberikan solusi terhadap isu tersebut. Dapatan kajian ini menjelaskan bahawa intervensi motivasi untuk proses pembangunan diri remaja adalah suatu yang kompleks dan melibatkan pelbagai elemen yang berhubung dengan diri informan, elemen spiritual serta elemen-elemen dalam konteks sosial mereka. Oleh itu menerusi kajian ini model motivasi yang lebih sistematik dan berkonsepkan Islamik serta sesuai dengan keperluan psikologikal remaja dicadangkan. Selanjutnya, model motivasi ini turut memasukkan unsur psikospiritual Islam dalam asas pwmbinaannya seperti akhlak, potensi roh, elemen *tazkiyah al-nafs* dan niat untuk pembangunan diri remaja.

Kata kunci: Psikospiritual Islam; motivasi; *tazkiyah al-nafs*; pembangunan diri; remaja.

Pendahuluan

Perubahan pada elemen biologi, psikologi, cabaran persekitaran dan tanggungjawab ketika melangkah ke alam remaja dikatakan dapat memberi kesan kepada sikap dan tingkah laku kelompok ini.¹ Situasi tersebut sering meletakkan remaja dalam keadaan emosi dan pemikiran

¹ Karl C. Garisson, *Psychology of Adolescence*, ed. ke-7 (New Jersey: Prentice Hall INC Englewood Cliffs, 1975), 4.

yang tidak stabil sehingga tahap remaja ini juga selalu dikaitkan dengan satu tahap yang kritikal dan bermasalah.² Hal ini kerana, ilmu dan pengalaman yang kurang dalam berhadapan dengan pelbagai perubahan tersebut menyebabkan remaja mudah terkeliru dengan peranan dan identiti diri sendiri³ selain sering berdepan dengan tekanan.⁴ Sehubungan itu, para psikologi Barat melihat bahawa pelbagai faktor kecelaruan dan kekeliruan yang tidak terkawal pada fasa ini akan menyebabkan mereka dengan mudah akan terlibat dengan pelbagai masalah sosial. Justeru, ahli psikologi berpandangan bahawa motivasi diri adalah suatu elemen yang sangat penting untuk membantu remaja berhadapan dengan cabaran pada fasa tersebut seterusnya mengelakkan penglibatan diri dalam masalah sosial.

Motivasi adalah pendorong kepada setiap tingkah laku manusia. Dalam hal ini, keupayaan manusia dalam memproses maklumat membolehkan maklumat-maklumat yang diterima dari luar akan diproses dalam sistem biologi manusia dengan melibatkan elemen kognitif dan efektif seterusnya mencetuskan motivasi. Motivasi inilah yang menjadi pendorong kepada remaja untuk bertingkah laku⁵

² Azizi Yahaya et al., *Personaliti Gaya Hidup Remaja* (Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia, 2008), 38.

³ Azizi, *Personaliti Gaya*, 38-39; Jacquelynne S. Eccles dan Carol Midgley, "Change in Academic Motivation and Self-Perception During Early Adolescence", dalam *From Childhood to Adolescence: A Transitional Period, Advance in Adolescent Development An Annual Books Series 2*, eds. Raymond Montemayor et al. (California: SAGE Publication Inc., 1990), 135.

⁴ Hightower, "Adolescent Interpersonal and Familial Precursors of Positive Mental Health at Midlife", *Journal of Youth and Adolescence* 19 (1990), 257-275.

⁵ Robert E. Franken, *Human Motivation*, ed ke-3 (California: Wardsworth Inc., 1994).

dan menentukan hala tuju tingkahlaku tersebut.⁶ Di samping itu, motivasi dapat mempengaruhi keputusan remaja sama ada untuk mengekalkan atau menghentikan sesuatu perbuatan⁷ dengan bergantung kepada matlamat yang ingin dicapai. Martin E. Ford menjelaskan bahawa motivasi adalah "*result from the interplay of goals, emotions and the person's sense of personal egency*", iaitu seseorang bukan sahaja termotivasi untuk melakukan sesuatu perbuatan kerana manfaat daripada ganjaran yang bakal diperolehi daripada perbuatannya, tetapi ia juga disebabkan oleh keyakinan terhadap kemampuannya untuk melakukan perbuatan tersebut.⁸

Oleh itu, dorongan motivasi yang betul akan menjadi input positif dalam membantu remaja mengelakkan diri daripada melakukan tingkah laku abnormal dan menyalahi norma masyarakat.⁹ Justeru, dalam kajian yang dibuat oleh Clifton, perubahan diri yang dialami pada fasa remaja boleh dipandu dengan baik. Kajian tersebut menunjukkan perubahan seperti perasaan ingin tahu dan ingin berinisiatif yang meningkat pada ketika ini berupaya mengembangkan daya kreativiti, kepimpinan serta rasa keprihatinan (*altruism*) dalam diri mereka. Selain itu, daya autonomi yang semakin berkembang pula boleh didorong secara positif sehingga dapat membentuk matlamat motivasi pencapaian yang tinggi seterusnya melahirkan remaja yang lebih bersungguh-bersungguh,

⁶ Abdullah Hassan & Ainon Mohd, *Panduan Menggunakan Teori Motivasi di Tempat Kerja*, cet. ke-4 (Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd., 2008), 7.

⁷ Ormrod, J. E, *Educational Psychology: Developing Learner* (New Jersey: Pearson Education Inc., 2006), 365.

⁸ Martin E. Ford, *Motivating Humans, A Review* (Newbury Park: Sage Publishing, CA, 1992), 1.

⁹ Malik Badri, "Happiness: A Repressed Concept in Western Psychological Thought" dalam *Cultural and Islamic Adaptation of Psychology, A Book of Collected Article* (UK: Human Behaviour Academy, 2017) 169-190.

bertanggungjawab dalam melaksanakan sesuatu tugas, memiliki keazaman yang tinggi dan menunjukkan nilai persembahan kerja yang baik.¹⁰

Walau bagaimanapun, motivasi dari perspektif Islam adalah lebih komprehensif. Islam melihat motivasi diri manusia tidak hanya teretus melalui elemen biologi, kognitif dan efektif. Sebaliknya, motivasi adalah satu cabang dari aspek perbincangan psikologi Islam yang tidak terpisah daripada elemen-elemen keagamaan dan kerohanian. Mustapha Achoui dalam mengulas hal ini menyatakan bahawa, terdapat tiga asas utama yang tidak boleh diabaikan dalam perbincangan berkaitan psikologi kemanusiaan termasuklah perihal motivasi iaitu: asas penciptaan manusia, kehidupan manusia dan tujuan hidup manusia serta hubungannya dengan unsur spiritual, fizikal-biologikal dan tingkah laku.¹¹

Oleh yang demikian, motivasi daripada perspektif Islam jelas bukan sahaja mementingkan faktor-faktor persekitaran, biologi dan psikologikal, malah turut mengutamakan peranan unsur spiritual atau kerohanian sebagai asas kepada motivasi remaja.¹² Ini kerana unsur spiritual yang dibincangkan dalam Islam berkait rapat dengan unsur kejiwaan dalam diri dan lebih menekankan unsur-unsur akhirat daripada keduniaan yang dikenali sebagai ilmu psikospiritual Islam.

¹⁰ Ronald E. Smith, Frank L. Smoll dan Sean P. Cumming, "Motivational Climate and Changes in Young Athletes' Achievement Goal Orientations," *Motivation and Emotion* 33, no. 2 (2009), 173-183.

¹¹ Mustapha Achoui, "Human Nature from a Comparative Psychological Perspective", *The American Journal of Islamic Social Sciences* 15, no. 4 (1998), 71-95.

¹² Sharafat Hussain Khan, "Islamization of Knowledge : A Case for Islamic Psychology," dalam *Psychology and Society in Islamic Perspective*, ed. Husain M. G. (New Delhi: Genuine Publication & Media Pvt. Ltd., 1996), 49.

Ilmu psikospiritual Islam boleh difahami sebagai satu ilmu berkenaan kaedah perawatan bagi penyakit atau masalah mental, spiritual, emosi mahupun perilaku moral bersumberkan amalan dalam Islam berasaskan al-Quran, al-Sunnah, amalan para salafus saleh dan ilmu pengetahuan yang tidak bercanggah dengan prinsip syariah. Ilmu ini membincangkan konsep kesihatan jiwa, spiritual, mental, emosi dan perilaku dengan tujuan mencapai kebahagiaan (*al-sa'ādah*). Konsep kesihatan jiwa yang baik dan pencapaian kebahagiaan yang ditumpukan dalam bidang ilmu ini menyebabkan wujudnya hubungan yang sangat erat dengan ilmu kerohanian Islam iaitu disiplin ilmu tasawuf. Pelbagai kaedah rawatan berdasarkan ilmu tasawuf dikaji dan dibina yang kemudiannya digunakan dalam psikoterapi Islam berfungsi sebagai pencegah, penyembuh mahupun perawatan dan penyucian hati bagi mencapai kesihatan jiwa, mental, emosi dan tingkah laku.¹³ Perbincangan ilmu tasawuf banyak membahaskan persoalan jiwa manusia dalam memelihara kesihatan, membentuk akhlak serta menyucikan dan membimbing diri.¹⁴

Hal ini menjadikan ilmu Psikospiritual Islam sebagai asas dalam aspek motivasi bagi menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan spiritual dan psikologi personaliti seseorang individu bagi mencapai serta membangunkan matlamat kehidupan manusia. Ini kerana, metode yang digunakan merupakan pendekatan praktis atau amali secara berterusan dan konsisten yang boleh menjamin keberkesanan dalam pembentukan personaliti insan

¹³ Che Zarrina Sa'ari, "Psikospiritual Islam: Konsep dan Aplikasi", *Journal of Syarie Counseling* 1, no. 1 (2019), 44.

¹⁴ Abu al-Wafa' al-Ghanimi al-Taftazani, *Perkembangan Tasawuf Islam*, terj. Abdul Syukor Haji Husin dan Mudasar Rosder (Kuala Lumpur: Jabatan Perdana Menteri, Bahagian Hal Ehwal Islam, 1996), 4-5.

sebagaimana yang telah dibuktikan melalui pengalaman peningkatan sendiri oleh para ahli sufi.

Motivasi Pembangunan Diri Remaja dari Perspektif Psikospiritual Islam

Matlamat pembangunan diri dari perspektif Islam adalah untuk mencapai kecemerlangan dan kebahagiaan bukan sahaja di dunia malah di akhirat. Bagi mencapai matlamat tersebut, proses pembangunan diri perlu mempunyai keseimbangan dan bersifat komprehensif iaitu meliputi kedua-dua elemen jasad dan rohani. Dalam hal ini, suntikan motivasi yang berkonsep Islamik diperlukan sebagai dorongan dalaman untuk membangunkan kedua-dua elemen tersebut. Konsep motivasi Islam ini bukan sekadar berkaitan aspek motivasi pembangunan diri yang terdiri daripada elemen biologi dan kognitif-afektif, malah lebih dari itu ia turut menunjukkan bahawa motivasi juga didorong oleh unsur spiritual. Malah, keupayaan unsur spiritual itu sendiri adalah suatu daya yang mampu merentasi had kemampuan kognitif dan afektif tersebut.¹⁵ Kewujudan unsur spiritual inilah yang menjadikan kehidupan manusia lebih bermakna¹⁶ kerana mereka akan mempunyai matlamat hidup yang lebih jelas. Matlamat inilah yang akan menjadi sumber kekuatan utama diri manusia meskipun elemen kognitif dan afektif dalam keadaan tidak lagi berdaya. Hal ini lah yang membezakan konsep motivasi Islam dengan konsep motivasi yang diketengah oleh sarjana Barat.

¹⁵ Shafiq Falah Alawneh, "Human Motivation: An Islamic Perspective," *The American Journal of Social Sciences* 15, no. 4, 218-219; Adibah Abdul Rahim, "General Overview on the Study of Islamic Ethics," dalam *Psycho-Spiritual Well-Being*, ed. Fatimah Abdullah (Kuala Lumpur: IIUM Press, 2014), 29-31.

¹⁶ *Ibid.*

Secara lebih terperinci, Islam melihat fitrah kejadian manusia dan potensi *al-nafs*¹⁷ adalah elemen asas utama yang membentuk motivasi serta mendorong pembentukan sebarang keputusan dan tingkah laku. Manusia diciptakan dengan mempunyai dua kecenderungan fitrah semula jadi iaitu fitrah kehambaan dan fitrah terhadap keduniaan.¹⁸ Fitrah sebagai hamba adalah fitrah yang telah dikurniakan oleh Allah SWT ketika berlakunya peristiwa pengakuan dan perjanjian antara manusia dan Allah SWT di alam roh.¹⁹ Melalui perjanjian ini, setiap manusia di dunia telah mempunyai kesedaran tentang kewujudan Tuhan.²⁰ Hal ini kerana, semasa di alam arwah manusia telah berikrar untuk mentauhidkan Allah SWT dan taat kepadaNya namun setelah dilahirkan di dunia, mereka telah lupa kerana terpesona dengan alam dunia ini serta perhiasannya.

Sementara itu, fitrah kepada keduniaan pula adalah kecenderungan manusia terhadap kesemua unsur-unsur alamiah yang memberikan kenikmatan dan keseronokan.²¹ Fitrah yang dibawa oleh manusia ini²² memberikan dorongan terhadap rasa lapar, haus, keinginan seksual, kasih sayang, keinginan untuk memiliki, menguasai, berdikari, bersaing dan sebagainya.²³ Dalam membincangkan unsur dorongan dan potensi ini, Ibn Sīnā telah meletakkan potensi tersebut dalam pembahagian

¹⁷ Mohd Manawi & Syarifah Basirah, "Perbincangan Potensi Jiwa Menurut Ibn Sina dan al-Ghazali", *Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam (Afkar)* 21, no. 1 (2019), 105.

¹⁸ Amber Haque, "Psychology and Religion: The Relationship and Integration from an Islamic Perspectives," *The American Journal of Islam and Society* 15, no. 4 (1998), 97-116.

¹⁹ Al-Quran, surah al-A'raf ayat 172.

²⁰ Amber Haque, "Psychology and Religion," 97-116.

²¹ Al-Quran, surah Ali Imran ayat 14.

²² Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam: Studi tentang Elemen Psikologi dari al-Quran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 154.

²³ Sayyid Muḥammad, *Al-Za'balāwī, Tarbiyyah al-Murāhiq Bayn al-Islām wa 'Ilm al-Nafs* (Kaherah: Maktabah al-Thawbah, 1989).

jiwa (*al-nafs*) yang bersifat jiwa hidupan (*al-nafs al-hayawāniyyah*) yang merujuk kepada penyempurna awal bagi jisim *ṭabī'ī* yang mempunyai alat dari sudut mencerap perkara *juz'īyyāt* dan bertindak mengikut kehendak.

Secara khususnya, elemen motivasi boleh dilihat dalam perbincangan jiwa hidupan (*al-nafs al-hayawāniyyah*) melalui potensi pencetus (*al-quwwah al-bā'ithah*) yang disebut juga sebagai daya berkecenderungan (*al-quwwah al-nuzu'īyyah*) iaitu potensi yang mencorakkan gambaran dalam fikiran sama ada untuk mendapatkan sesuatu atau menghindari daripadanya seterusnya mendorong untuk mencetuskan pergerakan. Potensi ini berpecah kepada dua cabang iaitu potensi *shahwāniyyah* yang berperanan mencetuskan pergerakan untuk mendapatkan kelazatan daripada sesuatu; dan potensi kemarahan (*ghaḍabiyyah*) yang berperanan mencetuskan pergerakan untuk mengelak daripada sesuatu yang memudaratkan.²⁴

Namun begitu, meskipun dilahirkan dengan kecenderungan fitrah yang baik, namun semasa proses tumbesaran dan perkembangan hidup, terdapat pelbagai faktor yang boleh mempengaruhi manusia untuk melakukan perbuatan yang menghalang kesejahteraan fitrah samada berpunca daripada faktor luaran seperti keadaan persekitaran, bisikan syaitan, pengaruh orang terdekat dan budaya, mahupun faktor dalaman manusia itu sendiri seperti dorongan hawa nafsu.

Dalam proses pembangunan diri remaja, pengaruh dari elemen persekitaran adalah salah satu faktor yang sering mempengaruhi dan boleh menyebabkan fitrah

²⁴ Mohd Manawi Mohd Akib, "Konsep Jiwa Menurut Fakhr al-Dīn al-Rāzī: Terjemahan dan Analisis *Kitāb al-Nafs wa al-Rūh wa Sharḥ Quwāhumā*" (tesis kedoktoran, Universiti Malaya, 2018), 98.

mereka mudah terseleweng.²⁵ Ketika dalam peringkat umur bayi sehingga kanak-kanak, proses perkembangan banyak dipengaruhi oleh cara didikan yang diperoleh dari ibu bapa. Pada fasa tersebut, ibu bapa banyak memainkan peranan dalam membentuk sistem nilai dan kepercayaan dalam diri anak-anak.²⁶ Namun, apabila melangkah ke alam remaja, proses akil baligh juga banyak mempengaruhi perubahan sikap remaja.

Dari segi hubungan interaksi, perubahan-perubahan yang dialami semasa akil baligh membuatkan ruang lingkup perhubungan sosial remaja semakin melebar. Mereka mula membina jarak di antara diri mereka dengan ibu bapa dan lebih gemar untuk berada dalam kelompok rakan sebaya. Ketika inilah pelbagai faktor luaran selain daripada ibu bapa banyak mempengaruhi diri mereka.²⁷ Dalam hal ini, meskipun elemen persekitaran penting dan boleh memberikan kesan yang positif, namun ia juga pada masa yang sama boleh mendatangkan kesan yang negatif.²⁸ Pelbagai pengaruh buruk sama ada kepada tingkah laku, mental dan emosi kesemuanya berupaya untuk menyebabkan konflik dalam diri seterusnya mencetuskan akhlak yang bermasalah.²⁹

Dalam situasi inilah, peranan elemen spiritual perlu dioptimumkan. Dalam perbincangan ilmu psikospiritual Islam, akhlak adalah elemen yang berperanan menentukan sebahagian besar diri, personaliti dan konsistensi motivasi diri remaja. Ia terbentuk secara tabiat dalam jiwa dan

²⁵ Muhammad Abul Quasem, *The Ethics of al-Ghazālī* (New York: Caravan Books, 1978), 79-80.

²⁶ Aisha Hamdan, *Nurturing Eeman in Children* (Saudi Arabia: International Islamic Publishing House, 2009), 79-82.

²⁷ Jas Laile Suzana Jaafar, *Psikologi Remaja dan Masalah-masalah Psikososial* (Selangor: Pearson Malaysia Sdn Bhd, 2011), 10-17.

²⁸ Zakaria Stapa et al., "Faktor Persekitaran Sosial dan Hubungannya dengan Pembentukan Jati Diri," *Jurnal Hadhari* (Special Edition) (2012), 155-172.

²⁹ *Ibid.*

menjadi entiti yang sangat kukuh dan sukar diubah.³⁰ Pembentukannya melibatkan hubungan interaksi dengan potensi *al-nafs* iaitu *al-'aql*, *al-qalb*, *al-nafs* dan *al-rūh* serta elemen-elemen persekitaran yang wujud dalam konteks sosial seseorang individu.³¹ Dengan adanya potensi *al-nafs* ini, manusia boleh berfikir, memahami dan menghayati menerusi persepsi spiritual dan keagamaan.³² Oleh itu dalam konteks pembangunan diri remaja, remaja perlu diberi motivasi untuk mendidik dan membangunkan seluruh potensi spiritual ini sehingga berupaya membentuk jiwa dan akhlak yang baik³³ seterusnya kembali kepada fitrah yang benar.

Oleh yang demikian, kaedah yang digariskan dalam ilmu psikospiritual amat penting untuk memotivasikan remaja dalam proses pembangunan diri mereka. Namun begitu, penerapan elemen-elemen spiritual dalam proses motivasi pembangunan diri ini tidak boleh dilakukan tanpa memahami ketepatan kaedah pengaplikasiannya mengikut keadaan psikologikal diri remaja itu sendiri. Hal ini kerana, kajian menunjukkan proses pembangunan diri remaja adalah suatu yang kompleks melibatkan pelbagai cabaran persekitaran yang pelbagai. Hal ini termasuklah perubahan pada tahap motivasi dan keadaan pemikiran-emosi yang boleh berubah-berubah.³⁴ Dalam usaha membangunkan diri, remaja mungkin boleh berfikiran

³⁰ Abul Quasem, *The Ethics of al-Ghazāli*, 79-80.

³¹ Bagi memastikan akhlak yang baik, remaja perlu menggunakan potensi *al-rūh* yang dimiliki serta sumber-sumber daripada elemen persekitarannya untuk mendorong pembentukan tingkah laku yang baik.

³² Yasein Mohamed, "Fitrah and Its Bearing on Islamic Psychology," *The American Journal of Islamic Social Social Sciences* 12, no. 1 (1995), 1-18.

³³ *Ibid.*

³⁴ Ralf Schwarzer, Sonia Lippke dan Aleksandra Luszczynska, "Mechanisms of Health Behavior Change in Persons with Chronic Illness or Disability: The Health Action Process Approach (HAPA)," *Rehabilitation Psychology* 56, no. 3 (2011), 161.

positif dalam satu masa dan kemudian cenderung negatif pula dalam satu masa yang lain. Keadaan ini akan membuatkan emosi mereka tertekan terutama jika tidak mempunyai persediaan yang rapi ketika berhadapan dengan cabaran yang tidak dijangka. Hal ini, sekiranya diabaikan dan tidak dikawal selia dengan baik³⁵ boleh menyebabkan proses pembangunan diri remaja berada dalam keadaan tidak stabil, terganggu dan akhirnya merosot.³⁶

Sehubungan itu, suatu model yang mempertimbangkan kesemua perkara tersebut melalui kaedah psikospiritual Islam diperlukan supaya intervensi yang tepat mengikut keadaan diri remaja dapat diberikan. Dengan demikian, makalah ini akan mencadangkan pembentukan model motivasi yang bersifat kontinum (berterusan) serta mengikut keperluan jangka panjang diri remaja. Ia dibentuk untuk membantu remaja melalui dua langkah dalam proses pembangunan diri mereka iaitu langkah pertama, mencetuskan motivasi untuk membangunkan diri dan langkah kedua pula membantu remaja untuk mengekalkan dan merealisasikan motivasi tersebut sehingga membentuk tingkah laku.

Dalam langkah yang pertama, remaja akan dibantu untuk menstruktur emosi dan pemikiran mereka dengan betul iaitu dengan memperbaiki sebarang bentuk emosi negatif dan pemikiran yang salah, menanamkan sifat yakin dan berani serta membangunkan matlamat kehidupan yang

³⁵ J. O. Prochaska, C. C. DiClemente dan J. C. Norcross, "In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors," *American Psychologist* 47 (1992), 1102-1114.

³⁶ Maryam Hosseini et. al, "The Effect of SI-G Training on Increase SQ among Iranian Student in Malaysia", *International Journal of Psychological Studies* 2 (2010), 90-104. Rohani Ismail Syed Mohamed Al-Junid, Khalib A. Latip, Sharifa E. W. Puteh, "Effectiveness of Group Counseling in Smoking Cessation Program Among Adolescent Smokers in Malaysia," *Med J Indones* 19, no. 4 (2010), 273-279.

jelas.³⁷ Hanya dengan cara ini, motivasi untuk membangunkan diri akan dapat dicetuskan dalam jiwa remaja.

Oleh itu, elemen psikospiritual yang membantu remaja untuk membersihkan jiwa, membangun potensi *al-rūh* dan memperbaiki niat adalah kandungan intervensi yang sesuai untuk langkah pertama ini. Manakala pada langkah yang kedua pula, remaja akan dibantu untuk mengekalkan motivasi yang telah tercetus dengan cara membangunkan disiplin dan konsistensi diri, menguatkan lagi keyakinan di samping turut diajar dengan strategi perancangan dan pelaksanaan yang betul sehingga mampu membentuk tabiat yang baik seterusnya merealisasikan matlamat diri mereka.³⁸ Pada langkah kedua ini, elemen psikospiritual yang mampu mengawal hawa nafsu dan menguatkan jiwa perlu diterapkan dalam proses intervensi sehinggalah terbentuknya akhlak yang baik.

Oleh itu, elemen-elemen psikospiritual yang terdiri daripada niat, potensi *al-nafs*, akhlak dan enam elemen *tazkiyah al-nafs* seperti *mu'ātabah*, *mushāraṭah*, *murāqabah*, *mujāhadah*, *muḥāsabah* dan *mu'āqabah* adalah elemen yang sesuai untuk diterapkan dalam kedua-dua langkah tersebut. Niat, akan membantu remaja nekad dalam menentukan matlamat pembangunan diri.³⁹ Manakala elemen *tazkiyah al-nafs* pula akan membantu remaja membentuk niat yang betul dan merealisasikan niat

³⁷ Nur Shahidah Paad, Yusmini Yusoff dan Norrodzoh Siren, "Implimentasi Elemen Motivasi Intrinsik Terhadap Pembangunan Diri Remaja di Pusat Motivasi Alihan Pelajar (MAP): Analisis Dari Perspektif Islam," *Jurnal Hadhari* 8, no. 1 (2016) 49-64.

³⁸ Fatimah Abdullah, "Psycho-spiritual Well-being," dalam (ed.) Fatimah Abdullah, *Islamic Ethics and Character Building* (Selangor: IIUM Press, 2014), 150-167.

³⁹ *Ibid.*, 151

tersebut dengan cara memperbaiki potensi ruh dan akhlak mereka.⁴⁰

Penerapan elemen psikospiritual dalam kedua-dua langkah ini akan dapat membantu remaja untuk membentuk motivasi diri yang lebih stabil⁴¹ terutama ketika berhadapan dengan cabaran meskipun dalam tempoh yang panjang.⁴² Pengaplikasiannya dalam model intervensi pembangunan diri remaja akan menjadikan ia lebih bersifat holistik dan praktikal untuk digunakan oleh semua pihak yang ingin menyuntik motivasi kepada remaja untuk membangunkan diri tidak kira dalam bentuk program formal mahupun informal. Bagi program intervensi yang dibuat dalam bentuk jangka panjang, proses penilaian boleh dibuat ke atas diri remaja terlebih dahulu sama ada melalui temubual personal ataupun menggunakan soal selidik bagi menentukan langkah intervensi yang sesuai mengikut keadaan motivasi, emosi dan pemikiran remaja.⁴³ Walau bagaimanapun, bagi program intervensi yang hanya dibuat sekali (*one-off*), model ini masih boleh digunakan dengan memuatkan keseluruhan pengisian yang merangkumi kedua-dua langkah di atas. Perincian terhadap kedua-dua langkah di atas akan dihuraikan dalam perbahasan di bawah.

⁴⁰ Noor Shakirah Mohd Akhir dan Mohd Hilmi Mohd Said, "Pembangunan Modal Insan: Peranan dan Sumbangan Pendekatan Tazkiyah al-Nafs Melalui Modul Raksi" (International Conference on Human Capital Development, Kuantan, Pahang, 25-27 Mei 2009), 33-47.

⁴¹ Abū Zayd Aḥmad ibn Sahl Al-Balkhī, *Maṣālih al-Abdān wa al-Anfus* (Kuwait: Dār al-Da'wah li al-Nashr wa al-Tawzi', 1990), 283-287.

⁴² Abu Ali Ahmad Ibn Muhammad Miskawayh, *The Refinement*, 31-33; Malik Badri, *Contemplation*, 21-35.

⁴³ Schwarzer et al., "Mechanisms of Health Behavior", 161-170.

Psikospiritual Islam sebagai Model Motivasi Pembangunan Diri Remaja

Dalam pembentukan model Motivasi Pembangunan Diri Remaja ini, elemen-elemen suntikan motivasi dari perspektif psikospiritual Islam yang terdiri daripada elemen akhlak, potensi *al-nafs*, niat, enam elemen *tazkiyah al-nafs* seperti *mu'ātabah*, *mushāraṭah*, *murāqabah*, *mujāhadah*, *muḥāsabah* dan *mu'āqabah* akan digabungkan dengan elemen persekitaran dan tiga fasa pembangunan diri remaja.

Fasa-fasa tersebut adalah pertama; fasa pra-pencetusan, kedua; fasa pencetusan, penilaian dan penetapan manakala ketiga; fasa pelaksanaan. Secara keseluruhan, fasa-fasa ini dirangka berasaskan kepada perbezaan skala masa sepanjang proses intervensi pembangunan diri remaja berlangsung iaitu; terdiri daripada masa sebelum remaja belum menerima apa-apa bentuk suntikan motivasi (fasa I), permulaan proses penerimaan suntikan motivasi sehingga teretusnya motivasi pembangunan diri (fasa II), dan dalam tempoh perlaksanaan iaitu selepas teretusnya motivasi pembangunan diri (fasa III). Selain itu, setiap fasa ini juga menjelaskan tentang perbezaan keadaan pemikiran dan emosi serta tahap motivasi yang dialami oleh remaja sepanjang berada dalam proses pembangunan diri.

Oleh itu, melalui pembinaan fasa motivasi yang berbeza ini suntikan elemen motivasi psikospiritual Islam dapat diberi secara lebih tepat mengikut kesesuaian dan keperluan remaja pada setiap fasa tersebut.⁴⁴ Sebagai contoh, remaja pada fasa II akan lebih terkesan sekiranya diberi suntikan motivasi yang menekankan tentang kepentingan membentuk sikap yang baik serta menjelaskan kesan pengamalan sikap atau perbuatan yang buruk. Suntikan ini akan memberi kesedaran, membangkitkan rasa penyesalan, membuka pemikiran dan

⁴⁴ Schwarzer et al., "Mechanisms of Health Behavior", 161-170.

mendorong motivasi untuk membentuk hasrat atau keinginan melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

Hal ini berbeza dengan remaja yang berada pada fasa III. Bagi menyediakan diri remaja ketika berada di fasa ini, suntikan yang bertujuan untuk membangkitkan atau mendorong keinginan untuk membangunkan diri seperti fasa sebelumnya mungkin kurang bermanfaat lagi. Hal ini kerana, kesedaran dan keinginan untuk membangunkan diri tersebut telah pun terbentuk sebelum ini. Sebaliknya, suntikan motivasi yang lebih diperlukan oleh remaja pada fasa III ialah pengajaran tentang teknik atau kaedah berkesan untuk melakukan perubahan diri selain kaedah membentuk atau mendapatkan sokongan sosial dari orang sekeliling. Dua bentuk suntikan ini akan menjadi motivasi yang berupaya membantu remaja mengekalkan momentum yang baik dalam diri mereka untuk suatu tempoh jangka masa yang panjang sehingga menjadi tabiat kebiasaan dan akhlak mereka. Walau bagaimanapun, bagi program intervensi yang dibuat sekali sahaja atau *one-off*, suntikan motivasi untuk membantu remaja merealisasikan matlamat perlu diberi selepas teretusnya motivasi dan matlamat pembangunan diri.

Kewujudan pelbagai tahap dalam proses pembangunan diri ini juga dipersetujui dari perspektif akhlak Islam. Menurut Ibnu Miskawayh, proses pembangunan diri boleh berbeza antara satu individu dengan individu lain bergantung kepada keadaan diri dan tahap penerimaannya.⁴⁵ Ia juga turut diperakui oleh Abd. Aziz yang melihat penyampaian suatu mesej dakwah akan lebih berkesan sekiranya mesej tersebut disampaikan tepat pada waktu dan sesuai dengan keperluan individu. Hal ini kerana, individu sasaran pada ketika itu sedang tertunggu-tunggu dan lebih bersedia untuk mengetahui

⁴⁵ Abū ‘Alī Aḥmad Miskawayh, *Tahdhīb al-Akhlāq* (Beirut: Dār al-Maktabah al-Ḥayyāh, 1961), 233-264.

mengenalinya.⁴⁶ Selain itu, ketepatan masa dalam penyampaian mesej ini juga penting kerana individu tidak akan terdorong untuk melakukan sesuatu perkara sekiranya tidak mempunyai keinginan, tidak tertarik serta tidak ada tujuan tertentu untuk melakukannya.⁴⁷

Berikut merupakan penjelasan lanjut mengenai ketiga-tiga fasa tersebut:

i) Fasa I: Pra-Pencetusan

Fasa pertama merupakan fasa Pra-Pencetusan yang menjelaskan situasi remaja sebelum mengikuti apa-apa intervensi. Pada fasa ini, remaja belum dirangsang oleh sebarang elemen motivasi yang membawa kepada pembentukan hasrat dan pelaksanaan untuk melakukan perubahan bagi membangunkan diri.⁴⁸ Oleh itu, motivasi, pemikiran dan emosi remaja pada ketika ini adalah bergantung kepada keadaan akhlak sedia ada yang telah terbentuk sebelum mengikuti intervensi.

Sebelum memulakan proses intervensi, penilaian ke atas diri remaja perlu dibuat pada fasa I ini untuk menentukan tahap motivasi diri remaja sama ada berada pada tahap pencetusan (fasa II) atau pada tahap perlaksanaan (fasa III). Suntikan motivasi akan diberikan mengikut hasil penilaian tahap tersebut. Oleh kerana, model intervensi ini adalah berasaskan kepada kerangka ilmu psikospiritual Islam, maka suntikan motivasi yang akan diberi pada fasa II dan III akan menumpukan kepada pembentukan elemen akhlak dan potensi *al-rūḥ* berasaskan prinsip psikospiritual Islam.

Sehubungan itu, pada fasa berikutnya, suntikan motivasi akan diberi mengikut kesesuaian bagi mendidik

⁴⁶ Abd Aziz Mohd. Zin, *Psikologi Dakwah* (Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, 1999), 72-76.

⁴⁷ Abū Hāmid Muḥammad, Al-Ghazālī. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (Beirut: Dār al-Ma'rifah.1986), Kitāb al-Niyyah wa al-Ikhlāṣ wa al-Ṣiḍq, 130-183.

⁴⁸ *Ibid.*

potensi *al-rūḥ* dan membangun keampuhan akhlak.⁴⁹ Suntikan ini adalah terdiri daripada enam elemen *tazkiyah al-nafs* iaitu *mu'ātabah*, *mushāraṭah*, *murāqabah*, *mujāhadah*, *muḥāsabah* dan *mu'āqabah*.

ii) Fasa II: Pencetusan, Penilaian dan Penetapan

Fasa kedua diklasifikasikan sebagai fasa pencetusan, penilaian dan penetapan. Ia menjelaskan situasi remaja ketika baru sahaja memulakan proses intervensi melalui pelbagai suntikan elemen motivasi. Suntikan motivasi yang diberi pada fasa ke II ini adalah bertujuan memberikan dorongan dan galakan kepada remaja untuk melakukan perubahan bagi membangunkan diri. Bagi melengkapkan fasa ini, remaja perlu melalui dua proses penting iaitu;

a. Proses Menstruktur Emosi dan Pemikiran

Pada fasa kedua ini, proses pertama yang perlu dilalui oleh remaja ialah penstruktur semula emosi dan pemikiran mereka. Hal ini bermakna, suntikan motivasi perlu diberi untuk membantu membuka pemikiran serta merangsang pembentukan emosi yang positif pada diri remaja sehingga teretusnya dorongan untuk membina matlamat dan hasrat untuk membangunkan diri.⁵⁰ Justeru, bagi mencapai tujuan tersebut remaja perlu dipersiapkan dengan ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan asas-asas tauhid, akhlak dan syariah supaya dengannya timbul kesedaran untuk memperbetulkan pemikiran dan tingkahlaku yang salah dan negatif. Suntikan mengenai keyakinan kepada Allah SWT dan keyakinan terhadap keupayaan diri juga perlu diberi mengikut keperluan dan

⁴⁹ Miskawayh, *The Refinement of Character*, 31-33; Fatimah Abdullah, *Psycho-Spiritual Well-Being*, 150.

⁵⁰ Jutta Heckhausen & Richard Schulz, "A Life Span Theory of Control", *Psychological Review* 102 (1995), 284-304.

tahap motivasi mereka.⁵¹ Di samping itu, remaja perlu disuntik dengan dorongan membina keazaman untuk pembentukan komitmen dan konsistensi dalam pembangunan diri.⁵² Bukan sekadar itu, kemahiran membentuk perancangan yang bersifat objektif dan spesifik, kemahiran mengurus masalah dan tekanan serta kemahiran mengawal motivasi diri juga perlu diberikan tumpuan.⁵³

Berpandukan kepada konsep *tazkiyah al-nafs*, elemen *mu'ātabah*, *mushāraṭah* dan *murāqabah* adalah bentuk sokongan yang sesuai diberikan kepada remaja pada fasa ini. Hal ini kerana, ketiga-tiga elemen ini adalah merupakan suatu kaedah yang dapat membersihkan jiwa melalui penghayatan terhadap tanggungjawab sebagai hamba dan khalifah Allah SWT. Penghayatan ini bukan sahaja berupaya membantu remaja menstrukturkan emosi dan pemikiran tetapi juga mendorong mereka untuk lebih mengenal diri dan Tuhan, memahami tujuan kehidupan, memperbetulkan pemahaman dan pemikiran yang salah, membina kepercayaan serta membentuk perencanaan hidup secara lebih teliti, sistematik dan lebih spesifik.⁵⁴

Secara lebih terperinci, *mu'ātabah* merupakan elemen penting dan paling utama yang perlu diberi perhatian kerana melibatkan proses taubat atau pembersihan diri daripada segala perbuatan salah dan dosa.⁵⁵ Menurut al-Ghazālī, taubat adalah langkah pertama

⁵¹ Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, 3: 187; al-Ghazālī, *Mīzān al-'Amal* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1989), 5-11; Miskawayh, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tathīr al-'A'raq* (Beirut: Dār al-Maktabah al-Ḥayah, t.t.). 233-437; Al-Balkhī, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. (Kuwait: Dār al-Da'wah lī al-Nashr wa al-Tawzī', 1990). 236-283.

⁵² *Ibid.*

⁵³ Ralf Schwarzer, "Social-cognitive Factors in Changing Health-related Behaviors", *Current Directions in Psychological Science* 10, no. 2 (2001).

⁵⁴ Abul Quasem, *The Ethics of al-Ghazālī*, 90-91.

⁵⁵ *Ibid.*, 153-154.

yang perlu dilakukan dalam proses membangunkan diri kerana sifat-sifat yang baik tidak dapat ditanam sekiranya sifat buruk masih berada dalam diri remaja.⁵⁶ Hal ini kerana, segala sifat buruk dan dosa yang dilakukan akan membuatkan hati remaja menjadi gelap sehingga membuatkan jiwa mereka sukar dilembutkan. Justeru, remaja perlu berazam dengan bersungguh-sungguh untuk meninggalkan perbuatan salah yang pernah dilakukan. Rasa penyesalan yang tinggi terhadap kesalahan tersebut perlu wujud dalam diri remaja.⁵⁷

Bagi membangkitkan rasa penyesalan ini semasa proses intervensi, ilmu-ilmu asas yang berhubung taubat, kepentingan serta kaedah perlaksanaannya perlu diajar kepada remaja. Ia perlu dilakukan secara bertahap bermula dengan suntikan kesedaran, keyakinan diri yang tinggi, kepercayaan kepada Allah SWT, pemahaman terhadap tujuan hidup dan realiti kehidupan seterusnya menyedarkan mereka tentang peranan sebagai hamba.⁵⁸ Dengan ini, remaja bukan sahaja dapat diberi kesedaran tentang kesalahan yang pernah dilakukan, tetapi juga tentang kesan buruk kesalahan tersebut dan langkah-langkah menghapus dan mengelakkannya.⁵⁹ Kesemua perkara ini penting dalam membantu remaja memperbetulkan pemikiran yang salah dan negatif seterusnya memperbaiki sistem kepercayaan mereka.⁶⁰ Setelah itu, barulah remaja diajar dengan cara

⁵⁶ Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn: Kitāb Sharḥ 'Ajā'ib al-Qalb*, terj. Walter James Skellie (USA: Fons Vitae, 2010), 506-588.

⁵⁷ Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, 5-18.

⁵⁸ Fatimah Abdullah, "Therapeutic Ethics Managing Anger, Negative Thought and Depression According to al-Balkhī", *Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam (AFKAR)* 12 (2011), 77-100; Al-Balkhī, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. (Kuwait: Dār al-Da'wah lī al-Nashr wa al-Tawzī', 1990) 286-290; Malik, *Contemplation*, 21-36.

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ *Ibid.*

perlaksanaan proses taubat yang penuh khusyuk dan merendahkan diri kepada Allah SWT.

Selesai proses taubat, remaja perlu diajar pula untuk membuat perjanjian dengan diri sendiri. Proses ini begitu dekat dengan elemen kedua yang terkandung dalam konsep *tazkiyah al-nafs* yang dikenali sebagai *mushāraṭah*. *Mushāraṭah* ini bermaksud menyenaraikan perkara penting yang perlu dilakukan dalam proses membangunkan diri dan membuat perjanjian dalam hati atau menanam azam dalam diri untuk pelaksanaannya.⁶¹ Semasa intervensi, elemen *mushāraṭah* penting diterapkan bagi membentuk komitmen dan iltizam yang tinggi pada diri remaja. Ia melibatkan tindakan penyerahan hati sepenuhnya untuk melakukan perubahan ke arah kehidupan yang lebih baik. Fathī Yakan dalam menjelaskan tentang iltizam ini menyatakan bahawa ia adalah komitmen dengan menjadikan Islam dan hukum-hukumnya sebagai paksi hidup, pola pemikiran dan rujukan dalam semua bidang kehidupan.⁶²

Menerusi proses ini, remaja bukan sahaja perlu diajar untuk menetapkan cita-cita dan hala tuju mengenai kehidupan, malah terlebih dahulu perlu menyusun strategi yang jelas dan lebih spesifik dalam bentuk jangka pendek dan panjang sebagai persediaan diri dari aspek mental, emosi dan fizikal untuk mencapai matlamat mereka.⁶³ Sebagai contoh, sekiranya remaja berazam untuk membuang sifat pamarah, remaja boleh menetapkan strategi jangka pendek yang lebih spesifik seperti

⁶¹ Yatimah Sarmani dan Mohd. Tajudin Ninggal, *Teori Kaunseling Al-Ghazālī* (Selangor: PTS Islamika, 2008), 97.

⁶² Fathī Yakan, *Apa Ertinya Saya Menganut Islam* (Shah Alam: Dewan Pustaka Fajar, 2008).

⁶³ Fatimah Abdullah, "Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology", *International Journal of Education and Social Science* 1, no. 2 (2014) 69-77; Peter M. Gollwitzer, "Implementation Intentions, American Psychologist", *American Psychological Association Inc.* 54, no. 7 (1999), 493-503.

melazimi perbuatan diam selama beberapa minit setiap kali dalam keadaan marah dan mengasingkan diri. Manakala untuk strategi jangka panjang pula, remaja boleh menetapkan strategi untuk mengamalkan amalan yang boleh dilakukan untuk membuang sifat pemarah seperti amalan zikir dan doa selain bermuhasabah secara konsisten dari semasa ke semasa untuk membantu proses regulasi dan kawalan emosi.

Dalam Islam, penguasaan terhadap kemahiran dan strategi ini juga adalah bagi mengelakkan remaja dari bersandar kepada kaedah yang salah,⁶⁴ taklid atau ikut-ikutan secara membuta tuli,⁶⁵ serta cuai dan gopoh⁶⁶ dalam tindakan. Ini bertepatan dengan kefahaman dan penghayatan terhadap sunnatullah dan syariatullah.⁶⁷ Hal ini kerana, sunnatullah akan menjadikan proses pelaksanaan pembangunan diri diurus dengan baik serta matlamatnya berjaya dicapai.⁶⁸ Sementara syariatullah pula membolehkan pelaksanaan tersebut mendapat keredaan Allah SWT dan kebahagiaan di akhirat.⁶⁹

Justeru, para sarjana Muslim amat menekankan kepentingan mengatur pelbagai usaha dan strategi sebagai sokongan untuk membentuk motivasi pembangunan diri yang berkesan.⁷⁰ Sebagai contoh, Ibn Khaldūn

⁶⁴ Al-Quran, surah al-An'am, ayat 116.

⁶⁵ Al-Quran, surah al-Ahzab, ayat 67.

⁶⁶ Al-Quran, surah al-Anbiya', ayat 37

⁶⁷ Abbas Husein Ali, "The Nature of Human Disposition: Al-Ghazālī's Contribution to an Islamic Concept of Personality," *Intellectual Discourse* 3, no. 1 (1995), 51-64.

⁶⁸ Haron Din, *Manusia dan Islam* 3, ed. ke-5 (Kuala Lumpur, Dewan Bahasa dan Pustaka, 2010), 222.

⁶⁹ Kusairi, "Pengembangan Fitrah Manusia dalam Pandangan Pendidikan Islam: Analisis Konsep Pendidikan Anak Menurut Imam Al-Ghazālī" (tesis Sarjana, Universiti Islam Negeri Malang, 2008); al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, xxii.

⁷⁰ Sayyid Muhammad Al-Za'balawi, *Tarbiyyatul al-Murahiḳ baina al-Islam wa Ilmin Nafs*, (terj.) Abdul Hayyie et al., *Pendidikan*

menjelaskan bahawa setiap individu lebih bersemangat membentuk azam dan mempunyai potensi untuk berubah ke arah yang lebih baik sekiranya perancangan pembangunan yang rapi dan tersusun dapat dilakukan.⁷¹ Hal ini kerana, perancangan ini dapat memberikan gambaran tentang peluang positif yang diperoleh untuk membangunkan diri sekaligus meningkatkan keyakinan diri individu.⁷²

Lebih penting, kesemua proses di atas akan menjadi lengkap dan segala perancangan yang telah diatur dapat dilaksanakan dengan baik jika remaja memiliki keikhlasan hati. Bagi tujuan tersebut, remaja mesti mempunyai hubungan yang erat dengan Allah SWT. Maka, elemen ketiga dalam konsep *tazkiyah al-nafs* yang boleh diterapkan ialah *murāqabah* atau pengawasan diri.⁷³ *Murāqabah* bermaksud berwaspada dengan sebarang penyakit rohani yang terdapat dalam jiwa. Ia memerlukan remaja untuk memeriksa semula keadaan hati serta mendekati diri dengan Allah SWT dengan cara membina keyakinan tentang kewujudan-Nya yang sentiasa melihat dan memerhati, memikirkan kebesaran dan kekuasaan-Nya serta memohon pertolongan-Nya dengan penuh kerendahan hati.⁷⁴ Remaja perlu memeriksa hati mereka sama ada azam pembangunan diri yang ingin dilaksanakan ditujukan semata-mata kerana Allah SWT atau bercampur dengan keinginan hawa nafsu.

Remaja: Antara Islam dan Ilmu Jiwa (Jakarta: Gema Insani, 2007), 185-371.

⁷¹ Mohd Kamil Abd. Majid & Rahimin Affandi Abd. Rahim, "Perubahan Sosial dan Impaknya Terhadap Pembentukan Modal Insan menurut Ibn Khaldun", *Jurnal Hadhari: An International Journal* 1, no. 1 (2009), 45-76.

⁷² Abd Aziz Mohd. Zin, *Psikologi Dakwah*, 191.

⁷³ Malik, *Contemplation*, 21-36; Baharuddin, *Paradigma Psikologi*, 227-235; Malik Badri, *al-Tafakkur min al-Mushāhadah ilā al-Shuhūd* (Herndon: IIT Publication, 1993), 23.

⁷⁴ *Ibid.*; Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, 3.

Sekiranya terdapat tujuan yang disasarkan kepada selain Allah, remaja perlu segera membuang perasaan tersebut. Di sinilah kepentingan proses pembentukan hasrat dan niat.

b. Proses Pembentukan Hasrat dan Niat

Dalam model motivasi pembangunan diri ini, selain membantu remaja untuk menstrukturkan semula emosi dan pemikiran, suntikan elemen-elemen *tazkiyah al-nafs* pada fasa ke II ini juga berperanan membentuk hasrat dan niat yang betul dalam membangunkan diri. Proses ini amat dititikberatkan di dalam model ini kerana pembentukan niat yang betul dan ikhlas kerana Allah bukan sahaja dapat membantu remaja memiliki kekuatan dan kesedaran rohani bahkan ia juga membantu remaja membina komitmen, rasa tanggungjawab dan juga kesungguhan pada diri mereka.⁷⁵ Kesemua ini akan menjadikan motivasi pembangunan diri remaja lebih kuat dan stabil meskipun terpaksa menempuh apa jua situasi, halangan dan cabaran diri selaras dengan kehendak Islam.⁷⁶ Selain itu, akhlak yang baik juga tidak dapat dibina tanpa adanya

⁷⁵ Dalam usaha pembentukan niat, seorang individu perlu berusaha bersungguh-sungguh mensasarkan matlamatnya untuk mendapatkan kerediaan Allah SWT. Perkara ini termasuklah dengan melakukan sebarang tindakan yang menjadikan perbuatan tersebut benar-benar ikhlas seperti membersihkan hati daripada tujuan lain selain daripada Allah SWT di samping menghayati dan menginsafi tanggungjawab sebagai hamba-Nya. Selain itu, individu juga perlu berdoa kepada Allah SWT supaya mendatangkan keikhlasan tersebut dalam hati. Hanya melalui kesungguhan ini, Allah SWT akan membentuk kecenderungan hati yang benar-benar ikhlas pada diri individu melalui dorongan taufiq (kekuatan) dan hidayah-Nya (petunjuk).

⁷⁶ Md. Noor Saper, "Pembinaan Modul Bimbingan *Tazkiyah An-Nafs* dan Kesannya ke atas Religiositi dan Resiliensi Remaja" (tesis kedoktoran, Universiti Utara Malaysia, 2012); Abdul Latif Abdul Razak, et al., "Iman Restoration Therapy (IRT): A New Counseling Approach and its Usefulness in Developing Personal Growth of Malay Adolescent Clients", *Revelation and Science* 1 (2011), 97-107.

usaha yang dilakukan secara konsisten. Hanya dengan hasrat dan niat yang kukuh momentum kekuatan jiwa dapat dikekalkan.

Ringkasnya, ketiga-tiga elemen yang terkandung dalam konsep *tazkiyah al-nafs* iaitu *mu'ātabah*, *mushāraṭah* dan *murāqabah* yang dicadangkan pada fasa ke II ini adalah suntikan elemen motivasi yang diberi sebagai rangsangan untuk mendorong mental dan emosi mereka supaya benar-benar yakin dan nekad untuk membangunkan diri ke arah yang lebih baik.

iii) Fasa III: Pelaksanaan

Fasa ini pula menjelaskan situasi remaja selepas menerima suntikan motivasi pada fasa ke II. Ia adalah intervensi susulan yang perlu dilakukan bagi membantu memastikan pembentukan motivasi yang lebih stabil supaya matlamat pembangunan diri benar-benar dapat direalisasikan.

Sebagaimana fasa ke II, pada fasa ini remaja juga perlu didorong untuk melakukan dua proses penting iaitu pertama, proses pembentukan inisiatif - iaitu suatu proses memulakan apa jua bentuk tindakan bagi merealisasikan hasrat atau niat yang telah ditetapkan pada fasa ke II. Manakala, proses kedua pula ialah proses pengekalan inisiatif iaitu tindakan untuk melazimi diri dengan inisiatif-inisiatif tersebut sehingga menjadi kebiasaan seterusnya membentuk tabiat dan akhlak dalam diri remaja.

Fasa pelaksanaan ini adalah penting kerana hasrat atau niat untuk mencapai suatu matlamat tidak akan menjadi kenyataan sekiranya tiada sebarang usaha dilakukan. Berhubung hal ini, Bandura menyebut "*Neither intention nor desire alone has much effect if people lack*

capability for exercising influence over their own motivation and behavior".⁷⁷

Oleh itu, intervensi yang dapat mempersiapkan diri remaja dengan ilmu dan kemahiran bagi merealisasikan hasrat dan niat mereka adalah amat kritikal. Ia akan menjadi suatu peluang yang memotivasikan remaja untuk memulakan langkah mereka. Hal ini termasuklah memberi penerangan atau gambaran yang jelas tentang kaedah melakukan sesuatu perkara, mengajar tentang kepentingan sistem ganjaran dan bagaimana memperolehnya, selain turut mendedahkan mereka kepada peluang-peluang yang baik untuk membantu mereka memulakan langkah dan mendapatkan pengalaman tertentu.⁷⁸ Di samping itu, remaja juga perlu diajar untuk mendapatkan pelbagai bentuk sokongan moral dari orang sekeliling seperti guru, rakan, ibu bapa dan masyarakat selain membentuk suasana persekitaran yang positif dan kondusif.⁷⁹

Walau bagaimanapun, berdasarkan kepada kaedah psikospiritual Islam, suntikan motivasi dalam bentuk ilmu dan kemahiran yang perlu diberikan bukan sahaja hanya seperti yang dinyatakan di atas. Sebaliknya, suntikan motivasi tersebut seharusnya diberikan kepada remaja dalam rangka ketauhidan iaitu bagi menambah kekuatan, semangat dan keyakinan diri serta kepercayaan terhadap kebesaran dan kekuasaan Allah swt.⁸⁰ Hal ini kerana, ilmu

⁷⁷ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall, Inc, 1986), 53.

⁷⁸ Muḥammad ‘Uthmān ‘Najātī, *‘Ilm al-Nafs* (Kaherah: Dār al-Shurūq, 1968), 39-67.

⁷⁹ Miskawayh, *The Refinement*, 31-33.; Malik, *Comtemplation*, 21-35; Fatimah, "Psycho-Spiritual Well-Being", 150.

⁸⁰ Yūsuf al-Qarḍāwī, *al-Ṣabr fī al-Qur’ān* (Kaherah: Maktabah Wahbah, 1977), 112.

⁸⁰ Abul Quasem, *The Ethics*, 91.

⁸⁰ Abū Bakr Muḥammad ibn Zakarīyā Al-Rāzī, *Tib al-Ruhani: The Spiritual Physics of Rhazes*, terj. Arthur J. Arberry (London: Liberty Fund, 1950), 22.

psikospiritual Islam meletakkan segala keinginan, hasrat dan matlamat tidak akan dapat dicapai tanpa izin Allah SWT. Dalam hal ini, pendekatan psikospiritual Islam amat menekankan tentang hubungan dan kebergantungan kepada Allah SWT disamping usaha yang bersungguh-sungguh. Oleh yang demikian, model ini menyarankan elemen-elemen *tazkiyah al-nafs* yang terdiri daripada elemen *mujāhadah*, *muḥāsabah* dan *mu'āqabah* adalah bentuk suntikan motivasi yang sesuai diberikan kepada remaja pada fasa ke III ini bagi tujuan pembinaan kekuatan jiwa dan konsistensi diri.

Elemen *mujāhadah* merupakan elemen utama yang diperlukan bagi membina kekuatan jiwa dan mengoptimumkan keupayaan potensi *al-rūḥ* iaitu akal dan hati bagi melawan kehendak hawa nafsu agar perancangan dan matlamat pembangunan diri yang telah ditetapkan dapat dilaksanakan.⁸¹ Kepentingan melakukan *mujāhadah* dalam proses pembangunan diri ini telah ditekankan dalam banyak ayat al-Quran misalnya menerusi firman Allah SWT dalam surah al-Ankabut ayat 69.⁸² Bagi merealisasikan elemen *mujāhadah*, mental dan fizikal remaja perlu dipastikan dapat bekerja keras untuk memberi tumpuan terhadap pencapaian matlamat yang telah ditetapkan.⁸³

Oleh itu pada fasa ke III ini, remaja perlu diajar untuk melatih diri melakukan amalan-amalan yang baik secara berterusan.⁸⁴ Namun begitu, perkara ini menjadi sukar sekiranya masih terdapat tabiat atau akhlak buruk di dalam diri remaja.⁸⁵ Bagi mengatasi perkara ini, remaja juga diajar untuk memaksa dan melatih diri dengan

⁸¹ Al-Qaraḍawī, *al-Ṣabr fī al-Qur'ān*, 112.

⁸² Al-Quran, surah Al-Ankabut: 69.

⁸³ Abul Quasem, *The Ethics*, 91.

⁸⁴ Al-Rāzī, *Tib al-Ruhani*, 22.

⁸⁵ *Ibid.*; Abū Dāwūd, Sulaymān Ibn al-Ash'āth, *Sunan Abū Dāwūd* (Riyādh: Maktabah al-Makkiyyah, t.t.), 127.

bersungguh-sungguh untuk meninggalkan tabiat buruk tersebut melalui disiplin diri yang konsisten.⁸⁶ Dalam hal ini, remaja perlu memohon rahmat Allah supaya dapat mengatasi kelemahan manusiawi dan perlindungan daripada bisikan syaitan yang menguasai jiwa.⁸⁷ Pada masa yang sama, remaja juga harus diajarkan tentang kepentingan kaedah peneguhan melalui ganjaran dan hukuman yang diperlukan untuk merangsang disiplin diri dan pembentukan akhlak.

Hakikatnya, Islam menuntut agar setiap usaha dilakukan secara sederhana namun berterusan. Oleh itu, kejayaan kecil dalam melakukan sebarang perubahan wajar untuk diraikan dan diberi ganjaran.⁸⁸ Kesemua pendekatan yang diajar tersebut bukan sahaja boleh membantu meningkatkan motivasi remaja untuk membuang tabiat lama, malah berupaya menambah keyakinan mereka untuk membangunkan diri.⁸⁹

Selain itu, berhubung dengan sokongan moral yang telah dinyatakan sebelum ini, Ibnu Miskawayh telah mencadangkan supaya remaja membina suasana persekitaran serta lingkungan interaksi sosial yang baru untuk mengelakkan diri daripada terus melakukan tabiat

⁸⁶ Mohammed Galib Hussain dan S. Y. Anver Sheriff, *Islamic Theory of Motivation, Insight from the Qur'ān and the Sunnah* (USA: LAP Lambert Academy Publishing, 2011), 111-112.

⁸⁷ Abdul Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim, Wan Mohd Fazrul Azdi Wan Razali dan Hanit Osman, *Kaunseling dalam Islam* (Negeri Sembilan: Penerbit USIM, 2014), 122.

⁸⁸ Abul Quasem, *The Ethics*; Wan Mazwati Wan Yusoff, "The Impact of Prophet Muhammad Motivation Techniques on Student Performance", *Social and Behavioral Sciences* 69 (2012), 1700-1708; Muhammad Shobirin, "Implementasi Metode *Tarhib* dan *Tarhib* dalam Pembelajaran Aqidah Akhlak untuk Mengembangkan Kepribadian Siswa SDI Nurul Qur'an Kudu Genuk Semarang", *Innovative Journal of Curriculum and Educational Technology* 1(1) (2012), 66-69.

⁸⁹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Medicine of the Prophet*. Terj., Penelope Johnstone, (United Kingdom, The Islamic Texts Society, 1998), 151.

lama.⁹⁰ Oleh itu, remaja juga perlu digalakkan untuk membina perhubungan dengan mentor atau guru yang alim dan soleh agar pelbagai ilmu serta nasihat sentiasa diperoleh untuk memperbaharui motivasi dan menambah kemahiran mereka. Justeru, galakan untuk membentuk lingkungan yang positif serta ajaran tentang kaedah pembentukannya perlu diberi pada fasa ini.

Sementara itu, bagi memastikan diri remaja sentiasa berada di landasan yang betul serta terus bermotivasi mengharungi pelbagai cabaran dan masalah pula, elemen *muhāsabah* atau perhitungan diri juga perlu diterapkan sebagai suntikan motivasi.⁹¹ *Muhāsabah* menurut al-Muhāsibī ialah apabila seseorang mengambil masa seketika memikirkan perbuatannya adakah disukai Allah SWT atau tidak, dan ia sentiasa berfikir untuk menjaga dirinya daripada kejahatan hawa nafsunya. Manakala, menurut Nasih Ulwan, *muhāsabah* adalah perhitungan kembali seorang mukmin terhadap amalan dirinya.⁹² *Muhāsabah* ini perlu dilaksanakan dengan cara merefleksi diri sejauh mana perancangan dan matlamat telah cuba dicapai.⁹³

Remaja juga perlu mengenal pasti sekiranya terdapat perbuatan yang dilakukan melanggar perjanjian dan berazam tidak akan mengulanginya. Langkah-langkah yang perlu dilakukan bagi memperbaiki amalan-amalan lalu juga hendaklah difikirkan.⁹⁴ Di antara tindakan yang boleh dilakukan ialah seperti memperbaharui motivasi diri serta menguasai kemahiran mengawal kemerosotan

⁹⁰ Miskawayh, *The Refinement*, 31-33; Malik, *Contemplation*, 21-35; Fatimah Abdullah, "Psycho-Spiritual Well-Being", 150.

⁹¹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *al-Fawā'id* (Beirut: Dār al-Nafā'is, 1984), 173; Malik, *al-Tafakkur*, 23-25.

⁹² *Tarbiyyah al-Awlad fī al-Islām* (t.tp.: Dār al-Fikr, 1996), 610-616.

⁹³ Nurdeen Deuraseh dan Mansor Abu Talib, "Mental Health in Islamic Medical Tradition," *The International Medical Journal* 4(2) (2005), 76-79

⁹⁴ 'Abd Allāh Nāsih 'Ulwān, *Tarbiyyah al-Awlad*, 610-616.

motivasi menerusi pengurusan tekanan mental-emosi. Kesemua ini membantu dalam membina kekuatan jiwa dan semangat yang berterusan. Selain itu, remaja juga perlu digalakkan secara aktif untuk memikirkan kepelbagaian strategi dan pendekatan mengikut keperluan dan keadaan motivasi diri mereka di sepanjang proses tersebut dipraktikkan supaya meninggalkan impak yang benar-benar berkesan.⁹⁵

Dengan demikian, kaedah *muḥāsabah* bukan sahaja berupaya membantu remaja untuk memberikan tumpuan terhadap matlamat yang ingin dicapai, malah ia juga merupakan kaedah yang baik untuk membantu remaja memperbaiki kualiti dan disiplin diri serta menguatkan lagi pergantungan kepada Allah SWT.⁹⁶ Dalam mendepani pelbagai masalah dan cabaran pula, *muḥāsabah* akan membantu remaja untuk menstrukturkan semula pemikiran serta membina pendekatan atau strategi yang baru dan memperbaharui motivasi sedia ada.⁹⁷ Tanpa semangat yang kuat serta kepercayaan yang teguh terhadap keupayaan diri dan pertolongan Allah SWT, remaja akan mudah mengalah dan berputus asa.⁹⁸

⁹⁵ Seth M. Noar, Christina N. Benac dan Melissa S. Harris, "Does Tailoring Matter?", *Psychological Bulletin* 133(4) (2007), 673-693.

⁹⁶ Mohamed Hatta Shaharom, *Psikologi dan Kaunseling Remaja: Panduan Remaja Membimbing Diri Sendiri* (Kuantan: PTS Publication and Distributors, 2003), 2, 8 dan 9; Sa'īd Ḥawwā, *al-Mustakhlāṣ fī Tazkiyah al-Anfus* (Beirut: Dār 'Ammar, t.t.), 10; Mohd Sulaiman Yasin, *Akhlaq dan Tasawuf* (Bangi: Yayasan Salman, 1992), 219-220. Keterangan lanjut mengenai konsep *tazkiyah al-nafs* boleh rujuk Che Zarrina Sa'ari, "Purification of Soul According to Sufism: a Study of Al-Ghazālī's Theory," *Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam (Afkar)* 3 (2002), 95-112.

⁹⁷ Abdul Latif Abdul Razak, "The Impacts of Globalization on Mental Disorders: An Effective Solution From Islamic Perspective," *Journal of Islam in Asia* 2, (2011). 477-490

⁹⁸ Adibah Abdul Rahim, "General Overview on The Study of Islamic Ethics" dalam Fatimah Abdullah, *Islamic Ethics and Character Building* (Gombak: IIUM Press, 2014)1-41. Ahmad Munawar Ismail

Muḥāsabah membantu remaja mengembalikan semula semangat mereka.

Selain elemen *muḥāsabah*, intervensi pada fasa ke III ini juga perlu diterapkan dengan elemen *mu'āqabah*. *Mu'āqabah* bermaksud mendenda atau menghukum diri setelah melakukan kesilapan.⁹⁹ Tujuan *mu'āqabah* adalah untuk melahirkan rasa keinsafan dalam diri, membina semula kesedaran sekaligus mengukuhkan pembentukan tabiat dan akhlak yang baik.¹⁰⁰ Berpandukan kepada elemen ini, remaja perlu ditegaskan dan dilatih untuk mendisiplinkan diri dengan menetapkan denda bagi setiap perbuatan yang melanggar perjanjian, perancangan dan peraturan yang ditetapkan dalam mencapai matlamat.¹⁰¹

Dalam proses pembangunan diri, pengaplikasian denda ini boleh dilakukan melalui pelaksanaan perbuatan tertentu yang positif berlawanan dengan kesalahan yang dilakukan.¹⁰² Misalnya, untuk membuang sifat dengki terhadap seseorang, remaja boleh menggantikan perasaan tersebut dengan memberikan hadiah kepada orang tersebut sebagai denda. Al-Ghazālī memperkenalkan kaedah ini sebagai rawatan praktikal untuk menguatkan jiwa individu. Perbuatan positif tersebut apabila dilakukan secara berulang akan meninggalkan kesan dalaman pada remaja. Kesan inilah yang menguatkan jiwa seterusnya membantu penyingkiran tabiat buruk.

et al., "The Development of Human Behavior: Islamic Approach," *Jurnal Hadhari* 3, no. 2 (2011), 103-116; Miskawayh, *The Refinement*, 31-33; Malik, *Contemplation*, 21-35. Fatimah, "Psycho-Spiritual Well-Being", 150.

⁹⁹ 'Abd Allāh Nāṣiḥ 'Ulwān, *Tarbiyyah al-Awḷād*, 610-616.

¹⁰⁰ *Ibid.*

¹⁰¹ Abul Quasem, *The Ethics*, 90-91; al-Hārith bin Asad al-Muḥāsibī, *al-Masā'il fī A'māl al-Qulūb wa al-Jawārīḥ* (Kaherah: 'Ālam al-Kutub, 1929), 119; Ibrahim Hilal, *Tasawuf antara Agama dan Filsafat*, terj. Ija Suntana dan E. Kusdian (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2002), 77.

¹⁰² *Ibid.*

Justeru, kaedah *mu'āqabah* bukan sahaja membantu memperbaiki dan mendisiplinkan diri remaja dalam tempoh yang singkat, bahkan secara tidak langsung membantu remaja mengikis tabiat buruk yang ada dalam diri dengan lebih mudah. Pada akhir fasa ini, kesemua impak atau sebarang kesan yang terhasil daripada inisiatif yang dibentuk akan dinilai semula sebagai rujukan dalam menentukan sebarang keputusan dan tingkah laku remaja pada masa hadapan.

Rumusan

Secara keseluruhan, implementasi unsur psikospiritual Islam yang dicadangkan dalam pembentukan model motivasi pembangunan diri remaja adalah gabungan empat elemen psikospiritual Islam iaitu akhlak, potensi *al-rūh*, elemen *tazkiyah al-nafs* dan elemen persekitaran dengan tiga fasa motivasi pembangunan diri. Penerapan elemen psikospiritual Islam ini menjadikan model motivasi lebih kolektif untuk diaplikasikan melalui apa juga bentuk intervensi remaja. Ia bukan sahaja dapat menyuntik elemen motivasi yang mendorong pembentukan hasrat dan niat untuk membangunkan diri, malah model ini juga akan merangsang remaja untuk merealisasikan hasrat tersebut seterusnya mengekalkan konsistensi motivasi mereka melalui kaedah pembentukan akhlak.

Walau bagaimanapun, memandangkan terdapat kemungkinan proses pembangunan diri boleh terganggu disebabkan oleh pelbagai faktor; maka makalah ini mencadangkan perlunya kefahaman dari semua pihak yang terlibat dalam proses pembangunan diri remaja termasuk para motivator berkenaan fungsi pelbagai elemen utama motivasi daripada perspektif psikospiritual Islam supaya sebarang suntikan motivasi dalam apa-apa bentuk intervensi remaja dapat memberikan impak optimum yang diperlukan.

Penghargaan

Kajian ini telah dibiayai sepenuhnya oleh dana Geran Bantuan Kecil Penyelidik BK012-2018 dan Geran Penyelidikan Fakulti GPF070A-C2020 Universiti Malaya. Penghargaan ditujukan kepada mereka yang telah menjayakan projek ini.

Rujukan

- Abd Aziz Mohd. Zin. *Psikologi Dakwah*. Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, 1999.
- Abdul Latif Abdul Razak. "Iman Restoration Therapy (IRT): A New Counseling Approach and its Usefulness in Developing Personal Growth of Malay Adolescent Clients". *Revelation and Science* 1, no. 3 (2011): 97-107.
- Abdul Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim, Wan Mohd Fazrul Azdi Wan Razali dan Hanit Osman. *Kaunseling Dalam Islam*. Negeri Sembilan: Penerbit USM, 2014.
- Abdullah Hassan & Ainon Mohd. *Panduan Menggunakan Teori Motivasi di Tempat Kerja*. Cet. ke-4. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd., 2008.
- Abū Dāwūd, Sulaymān Ibn al-Ash'āth. *Sunan Abū Dāwūd*. Riyadh: Maktabah al-Makkiyyah, t.t.
- Abul Quasem, Muhammad, *The Ethics of al-Ghazālī*. New York: Caravan Books, 1978.
- Adibah Abdul Rahim. "General Overview on the Study of Islamic Ethics." Dalam *Islamic Ethics and Character Building*, ed. Fatimah Abdullah. Gombak: IIUM Press, 2014: 1-41.
- Ahmad Munawar Ismail et al., "The Development of Human Behavior: Islamic Approach," *Jurnal Hadhari* 3, no. 2 (2011): 103-116.
- Aisha Hamdan. *Nurturing Eeman in Children*. Saudi Arabia: International Islamic Publishing House, 2009.
- Al-Balkhī, Abū Zayd Aḥmad ibn Sahl. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Kuwait: Dār al-Da'wah lī al-Nashr wa al-Tawzī', 1990.

- Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitāb al-Niyyah wa al-Ikhlāṣ wa al-Ṣidq*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1986.
- Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitāb Sharḥ 'Ajā'ib al-Qalb*, terj. Walter James Skellie. USA: Fons Vitae, 2010.
- Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad. *Mizān al-'Amal*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1989.
- Ali, Abbas Husein, "The Nature of Human Disposition: Al-Ghazālī's Contribution to an Islamic Concept of Personality," *Intellectual Discourse* 3, no. 1 (1995): 51-64.
- Al-Jawziyyah, Ibn Qayyim. *Al-Fawā'id*. Beirut: Dār al-Nafā'is, 1984.
- Al-Jawziyyah, Ibn Qayyim. *Medicine of the Prophet*, terj., Penelope Johnstone. United Kingdom: The Islamic Texts Society, 1998.
- Al-Muḥāsibī, al-Ḥārith bin Asad. *Al-Masā'il fī A'māl al-Qulūb wa al-Jawāriḥ*. Kaherah: 'Ālam al-Kutub, 1929.
- Al-Qarāḍawī, Yūsuf. *Al-Ṣabr fī al-Qur'ān*. Kaherah: Maktabah Wahbah, 1977.
- Al-Rāzī, Abū Bakr Muḥammad ibn Zakarīyyā. *Ṭib al-Ruhani: The Spiritual Physics of Rhazes*, terj. Arthur J. Arberry. London: Liberty Fund, 1950.
- Azizi Yahaya et al. *Personaliti Gaya Hidup Remaja*. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia, 2008.
- Az-Za'balawi, Sayyid Muhammad. *Pendidikan Remaja: Antara Islam dan Ilmu Jiwa*, terj. Abdul Hayyie et al., Jakarta: Gema Insani, 2007.
- Badri, Malik. *Al-Tafakkur min al-Mushāhadah ilā al-Shuhūd*. Herndon: IIT Publication, 1993.
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: Cambridge University Press, 2000.
- Badri, Malik. "Happiness: A Repressed Concept in Western Psychological Thought." Dalam *Cultural and*

- Islamic Adaptation of Psychology: A Book of Collected Article*. UK: Human Behaviour Academy, 2017.
- Baharuddin. *Paradigma Psikologi Islam: Studi tentang Elemen Psikologi dari al-Quran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Bandura, Albert, "Social Cognitive Theory of self-Regulation," *Organizational Behavior, Human Decision Processes*. 50 (1991): 248-287.
- Bandura, Albert. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall Inc., 1986.
- Che Zarrina Sa'ari, "Purification of Soul According to Sufism: a Study of Al-Ghazālī's Theory", *Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam (AFKAR)* 3 (2002): 95-112.
- Eccles, Jacquelynne S. dan Midgley, Carol. "Change in Academic Motivation and Self-Perception During Early Adolescence". Dalam *From Childhood to Adolescence: A Transitional Period, Advance in Adolescent Development an Annual Books Series 2*. eds. Raymond Montemayor et al.. California: SAGE Publication Inc., 1990.
- Fathī Yakan. *Apa Artinya Saya Menganut Islam*. Shah Alam: Dewan Pustaka Fajar, 2008.
- Fatimah Abdullah. "Psycho-spiritual Well-being." Dalam *Islamic Ethics and Character Building*, ed. Fatimah Abdullah. Gombak: IIUM Press, 2014.
- Fatimah Abdullah, "Therapeutic Ethics Managing Anger, Negative Thought and Depression According to al-Balkhī", *Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam (AFKAR)* 12 (2011): 77-100.
- Fatimah Abdullah, "Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology," *International Journal of Education and Social Science* 1, no. 2 (2014): 69-77.

- Garrison, Karl C. *Psychology of Adolescence*, ed. ke-7. New Jersey: Prentice-Hall INC Englewood Cliffs, 1975.
- Gollwitzer, Peter M., "Implementation Intentions, American Psychologist", *American Psychological Association* 54, no. 7 (1999): 493-503.
- Haque, Amber, "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective", *American Journal of Islam and Society* 15, no. 4 (1998): 97-116.
- Haron Din. *Manusia dan Islam*, ed. ke-5. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2010.
- Ḥawwā, Sa'īd. *Al-Mustakhlaṣ fī Tazkiyah al-Anfus*. Beirut: Dār 'Ammar, t.t.
- Heckhausen, Jutta dan Schulz, Richard. "A Life Span Theory of Control", *Psychological Review* 102 (1995): 284-304.
- Hightower, "Adolescent Interpersonal and Familial Precursors of Positive Mental Health at Midlife", *Journal of Youth and Adolescence* 19 (1990): 257-275.
- Ibrahim Hilal. *Tasawuf antara Agama dan Filsafat*, terj. Ija Suntana dan E. Kusdian. Jakarta: Pustaka Hidayah, 2002.
- Jas Laile Suzana Jaafar. *Psikologi Remaja dan Masalah-masalah Psikososial*. Selangor: Pearson Malaysia Sdn. Bhd., 2011.
- Ford, Martin E. *Motivating Humans: A Review*. Newbury Park: Sage Publishing, CA, 1992.
- Franken, Robert E. *Human Motivation*, ed. ke-3. California: Wardsworth, Inc, 1994.
- Kusairi. "Pengembangan Fitrah Manusia dalam Pandangan Pendidikan Islam: Analisis Konsep Pendidikan Anak Menurut Imam Al-Ghazālī". Tesis sarjana, Universiti Islam Negeri Malang, 2008.
- Latif Abdul Razak et al., "Iman Restoration Therapy (IRT): A New Counseling Approach and its Usefulness in Developing Personal Growth of Malay Adolescent

- Clients", *Revelation and Science* 1, no. 3 (2011): 97-107.
- Maryam Hosseini et al., "The Effect of SI-G Training on Increase SQ among Iranian Student in Malaysia", *International Journal of Psychological Studies* 2 (2010): 90-104.
- Md. Noor Saper. "Pembinaan Modul Bimbingan *Tazkiyah An-Nafs* dan Kesannya ke atas Religiositi dan Resiliensi Remaja". Tesis kedoktoran, Universiti Utara Malaysia, 2012.
- Miskawayh, Abū 'Alī Aḥmad Ibn Muḥammad. *Tahdhīb al-Akhlāq wa Ta'thīr al-'raq*. Beirut: Dār al-Maktabah al-Ḥayah, t.t., Terj.,
- Miskawayh, Abū 'Alī Aḥmad Ibn Muḥammad. *The Refinement of Character*, terj. Zurayk, Constantine. Beirut: Centennial Publications, 1968.
- Mohamed Hatta Shaharom. *Psikologi dan Kaunseling Remaja: Panduan Remaja Membimbing Diri Sendiri*. Kuantan: PTS Publication and Distributors, 2003.
- Mohammed Galib Hussain dan S. Y. Anver Sheriff. *Islamic Theory of Motivation: Insight from the Qur'an and the Sunnah*. USA: LAP Lambert Academy Publishing, 2011.
- Mohd Kamil Abd. Majid dan Rahimin Affandi Abd. Rahim, "Perubahan Sosial dan Impaknya Terhadap Pembentukan Modal Insan menurut Ibn Khaldun," *Jurnal Hadhari* 1, no. 1 (2009): 45-76.
- Mohd Manawi Mohd Akib dan Syarifah Basirah Syed Muhsin, "Perbincangan Potensi Jiwa", *Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam (AFKAR)* 21, no. 1 (2019), 85-110.
- Mohd Sulaiman Yasin. *Akhlak dan Tasawuf*. Bangi: Yayasan Salman, 1992.
- Muhammad Shobirin, Tri Joko Raharjo dan Siskandar, "Implementasi Metode *Tarhib* dan *Tarhib* dalam Pembelajaran Aqidah Akhlak untuk Mengembangkan Kepribadian Siswa SDI Nurul Qur'an Kudu Genuk

- Semarang", *Innovative Journal of Curriculum and Educational Technology* 1, no. 1 (2012): 66-69.
- Najāti, Muḥammad 'Uthmān. *'Ilm al-Nafs al-Islāmī*. Kaherah: Dār al-Shurūq, 1968.
- Noar, Seth M. Benac, Christina N. dan Harris, Melissa S. "Does Tailoring Matter?", *Psychological Bulletin* 133, no. 4 (2007): 673-693.
- Noor Shakirah Mohd Akhir dan Mohd Hilmi Mohd Said, "Pembangunan Modal Insan: Peranan dan Sumbangan Pendekatan Tazkiyah al-Nafs Melalui Modul Raksi", International Conference on Human Capital Development, Kuantan, Pahang, 25-27 Mei 2009.
- Nur Shahidah Paad, Yusmini Yusoff dan Norrodzoh Siren, "Implimentasi Elemen Motivasi Intrinsik Terhadap Pembangunan Diri Remaja di Pusat Motivasi Alihan Pelajar (MAP): Analisis dari Perspektif Islam", *Jurnal Hadhari* 8, no. 1 (2016): 49-64.
- Nurdeen Deuraseh dan Mansor Abu Talib, "Mental Health in Islamic Medical Tradition", *The International Medical Journal* 4, no. 2 (2005): 76-79.
- Ormrod, J. E., *Educational Psychology: Developing Learner*, cet. ke-5. New Jersey: Pearson Education Inc., 2006.
- Prochaska, James O. et al., "Evaluating Theories of Health Behavior Change: A Hierarchy of Criteria Applied to the Transtheoretical Model", *Applied Psychology: An International Review* 57, no. 4 (2008): 561-588.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. dan Norcross, J. C., "In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors", *American Psychologist* 47 (1992): 1102-1114.
- Rohani Ismail Syed Mohamed Al-Junid, Khalib A. Latip, Sharifa E. W. Puteh, "Effectiveness of Group Counseling in Smoking Cessation Program Amongst Adolescent Smokers in Malaysia", *Med J Indones* 19, no. 4 (2010): 273-279

- Schwarzer, Ralf, Lippke, Sonia dan Luszczynska, Aleksandra, "Mechanisms of Health Behavior Change in Persons with Chronic Illness or Disability: The Health Action Process Approach (HAPA)", *Rehabilitation Psychology* 56, no. 3 (2011): 161-170.
- Schwarzer, Ralf, "Social-cognitive Factors in Changing Health-related Behaviors", *Current Directions in Psychological Science* 10, no. 2 (2001): 161-170.
- Shafiq Falah Alawneh. "Human Motivation: An Islamic Perspective." Dalam *Psychology of Personality: Islamic Perspectives*, ed. Amber Haque dan Yasien Mohamed. Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd, 2009: 218-219.
- ‘Ulwān, ‘Abd Allāh Nāṣiḥ. *Tarbiyyah al-Awlād fī al-Islām*. t.tp.: Dār al-Fikr, 1996.
- Wan Mazwati Wan Yusoff, "The Impact of Prophet Muhammad Motivation Techniques on Student Performance", *Social and Behavioral Sciences* 69 (2012): 1700-1708.
- Yatimah Sarmani dan Mohd. Tajudin Ninggal. *Teori Kaunseling Al-Ghazālī*. Selangor: PTS Islamika, 2008.
- Zakaria Stapa et al., "Faktor Persekitaran Sosial dan Hubungannya dengan Pembentukan Jati Diri", *Jurnal Hadhari* (Special Edition) (2012): 155-172.

Shahidah, Sharifah Basirah, Mohd Syukri, "Implementasi Psikospiritual Islam Dalam Pembentukan Model Motivasi," *Afkar* Vol. 23 Issue 2 (2021): 405-444