

Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep *Tazkiyah al-Nafs*

Che Zarrina Sa'ari¹
Sharifah Basirah Syed Muhsin²

Abstrak

Pembinaan suatu model psikoterapi Islam dilihat menjadi keperluan mutakhir ini bersama-sama meningkatnya kesedaran Islam. Sehubungan itu, makalah ini mencadangkan suatu model psikoterapi yang berasaskan konsep *tazkiyah al-nafs* dalam ilmu tasawuf. Ia adalah proses penyucian jiwa secara bertahap yang ditandai oleh beberapa *maqāmāt* atau “hentian perjalanan sufi”. Mengambil pendekatan aplikasi teori, makalah ini mengembangkan idea *maqāmāt* dalam ilmu tasawuf sebagai asas model psikoterapi Islam. Empat *maqāmāt*, iaitu *tawbah*, *ṣabr*, *rajā'* dan *khawf*, dipilih untuk diperincikan kerana dilihat dapat memberi kesan kepada perubahan dan pembangunan kerohanian yang lebih baik dan sempurna. Empat konsep ini juga adalah antara konsep yang paling utama dalam tasawuf. Akhirnya, makalah ini mendapati konsep-konsep dalam tasawuf berupaya untuk dikembangkan menjadi model psikoterapi yang lebih baik.

Kata kunci: psikoterapi Islam, *tazkiyah al-nafs*, *maqāmāt*, *tawbah*, *ṣabr*, *rajā'*, *khawf*

Planning a Psychotherapy Model for Muslim Teenagers Based on the Concept of Tazkiyah al-Nafs

Abstract

Recently, an Islamic psychotherapy model has been attempted with the reawakening of Islamic consciousness. This article thus, proposes a model based on the Sufism concept of tazkiyah al-nafs. It is a process to purify human soul in several steps which are indicated by maqāmāt or “phases of a Sufis journey”. Employing a theory’s application approach, this article develops the idea of maqāmāt in the Sufism as a basis for an Islamic psychotherapy model. It chooses four maqāmāt, namely tawbah, ṣabr, rajā’ and khawf, to be expounded since these four concepts are seen

¹ Che Zarrina Sa'ari, PhD, adalah Profesor Madya di Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Universiti Malaya. E-mel: zarrina@um.edu.my.

² Sharifah Basirah Syed Muhsin, M.Usuluddin, adalah calon Ijazah Kedokteran di Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya. E-mel: shaierah85@gmail.com.

to be the most effective in changing and enlightening the human spirituality. These are also amongst the most central concepts in Sufism. In the end, this article finds that Sufis concepts are potent to be expanded into an Islamic psychotherapy model.

Keywords: *Islamic psychotherapy, tazkiyah al-nafs, maqāmāt, tawbah, sabr, rajā’, khawf*

Pendahuluan

Pengaruh globalisasi mempengaruhi segenap kehidupan manusia saban hari yang membuka setiap ruang kehidupan tanpa sempadan hasil dari ciptaan dunia Barat. Ia dianggap sebagai suatu fenomena yang mampu membawa perubahan sikap, minda dan gaya hidup masyarakat serta merupakan satu cabaran pemikiran khususnya kepada umat Islam pada masa kini. Hasil dari keterbukaan yang tiada batasan ini telah membawa banyak kesan negatif dari sudut sosial dan budaya manusia akibat dari kecanggihan teknologi dan kepantasan penyebaran maklumat yang dibina seperti penggunaan internet tanpa kawalan dan kecanggihan sistem komunikasi, walaupun dalam masa yang sama terdapat manfaat yang telah diperolehi. Ia bertepatan dengan pandangan yang telah dikemukakan oleh Mahathir Mohammad, bekas Perdana Menteri Malaysia, bahawa isi kandungan globalisasi amat berbahaya khususnya terhadap kebudayaan dan nilai akhlak.³

Akibat dari penjajahan yang telah dilaksanakan oleh pihak Barat, ia telah mempengaruhi pemikiran dan spiritual umat Islam sekarang untuk menghadapinya. Dalam konteks hari ini, dapat disaksikan bahawa golongan remaja lebih terdedah kepada impak negatif tersebut dan menjadi mangsa utama. Ini kerana golongan ini mempunyai banyak perkaitan dengan pelbagai bentuk penyebaran maklumat ini yang secara realitinya banyak bertentangan dengan ajaran Islam, yang juga mampu meracuni pemikiran, budaya dan tatacara kehidupan mereka sehingga menyebabkan masalah sosial kian meruncing. Antara masalah sosial yang sering diuar-uarkan ialah seperti penyalahgunaan

³ *Berita Harian* (12 Jun 2001).

dadah, pembunuhan, penderaan, sumbang mahram, zina, buang bayi, rogol, amuk dan sebagainya.⁴

Oleh yang demikian, gejala ini perlu dibendung dan dicegah dari awal memandangkan remaja merupakan aset penting dan tunjang kepada sesebuah negara.⁵ Ini terbukti dengan melihat kepada statistik remaja berbanding keseluruhan penduduk Malaysia iaitu remaja yang berusia antara 10-25 tahun mewakili 11.5 juta orang iaitu 41.5 peratus dinisbahkan kepada keseluruhan populasinya yang seramai 27.7 juta.⁶ Oleh itu, kekuatan dan pembangunan dari sudut spiritual perlu diberi penekanan agar segala cabaran yang menentang dapat ditangani dengan baik. Untuk itu, makalah ini akan cuba mengemukakan suatu model terapi yang boleh dicadangkan untuk pengaplikasiannya terhadap para remaja yang bermasalah yang dikenali sebagai model psikoterapi Islam berasaskan konsep *tazkiyah al-nafs* (PIBTN). Perbincangan aspek psikoterapi Islam ini akan lebih tertumpu kepada elemen *tazkiyah al-nafs* yang merangkumi beberapa unsur-unsur *maqāmāt* seperti *tawbah* (taubat), *ṣabr* (sabar), *rajā'* (harap) dan *khawf* (takut) yang dilihat sebagai elemen terapi yang mempunyai nilai-nilai spiritual yang tinggi dalam membentuk psikologi serta keperibadian remaja yang lebih utuh.

Makalah ini dibahagikan kepada empat bahagian iaitu bahagian pendahuluan yang membahaskan pengaruh penyebaran maklumat terhadap remaja. Perbincangan bahagian ini adalah

⁴ Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety/*al-Halū'*) dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin* 14 (Disember 2001), 1. Banyak kajian mengenai masalah sosial yang dilakukan oleh penyelidik terhadap pelbagai golongan di Malaysia, antaranya Mawaddah Abdullah, "Pengaruh Media Elektronik terhadap Keruntuhan Akhlak Pelajar," 1-9, Laman Sesawang Universiti Teknologi Malaysia Institutional Repository 2010, <http://eprints.utm.my/10835/>, (Diakses pada 21 Julai 2012); Idris Zakaria, "Kemajuan Negara dan Gejala Sosial: Kupasan Falsafah," *Pemikir* 9 (Julai – September 1997); Muhammad Uthman el-Muhammady, "Islamic Solutions to the Spiritual and Moral Crisis of Present Day Society," *Jurnal Pendidikan Islam* 5 (1987); Khairunnas Rajab, "Islam dan Psikoterapi Moden," *Afkar* 7 (2006), 134.

⁵ Zakiah Darajat, *Pembinaan Remaja* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 18.

⁶ Bancian ini dilakukan pada pertengahan tahun 2008. Lihat "Penduduk Mengikut Kumpulan Umur dan Jantina", Laman Sesawang Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, <http://www.kpwkm.gov.my/documents/10156/8a089a18-527e-48bc-a7fb-341903d29572>, (Diakses pada 5 Ogos 2012).

secara ringkas sahaja sebagai gambaran kepada perbincangan seterusnya. Apatah lagi kerana sudah terdapat banyak kajian yang dilakukan pelbagai pihak mengenai pengaruh buruk penyebaran maklumat tanpa batasan ini.⁷ Manakala bahagian kedua pula memfokuskan kepada kaedah psikoterapi Islam sebagai pendekatan pembangunan spiritual remaja. Seterusnya perbincangan dibuat mengenai elemen-elemen yang berasaskan *tazkiyah al-nafs* terhadap pembangunan spiritual remaja. Bahagian ini lebih tertumpu kepada empat unsur yang digarapkan dari proses *tazkiyah al-nafs* para ahli sufi iaitu *tawbah*, *ṣabr*, *rajā'* dan *khawf*, yang juga dikenali sebagai *maqāmāt* yang merupakan asas amalan para sufi. Seterusnya, bahagian keempat mengemukakan kesimpulan dan beberapa saranan hasil dari perbincangan yang dibuat.

Pengaruh Penyebaran Maklumat terhadap Remaja

Istilah globalisasi secara ringkasnya merujuk kepada interaksi dunia yang seolah-olah tanpa sempadan menjadi satu perkampungan sejagat yang memberikan kesaksamaan dan kesatuan kepada kalangan penghuni dunia.⁸ Wacana semasa mengaitkan globalisasi dengan kepantasan transformasi maklumat

⁷ Lim Kim Hui dan Har Wai Mun, *Globalisasi, Media dan Budaya: Antara Hegemoni Barat dan Kebangkitan Asia* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka, 2007); Rozmi Ismail, "Pengaruh Laman Web Lucah di Kalangan Mahasiswa," (Kertas kerja yang dibentangkan dalam Seminar Persatuan Psikologi Malaysia PSIMA, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, Gombak, 13-14 Julai 2001); Cindenia Puspasari dan Muhammad Fazil, "Globalisasi Media dan Serapan Budaya Asing: Analisis Semiotik ke atas Kalangan Remaja Pasca Tsunami di Aceh," (Kertas kerja yang dibentangkan dalam Aceh Development International Conference ADIC 2011, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, 26-28 Mac 2011); Muhamad Haji Ikhsan, "Ledakan Maklumat dan Perubahan," *Dewan Masyarakat* 33, no. 4 (1995); Shahrom TM Sulaiman, *Realiti dan Ilusi Kehidupan Maya dalam Era Siber* (Shah Alam: Mahzum Book Services, 2001); Zulkiple Abd. Ghani, "Kesan Media Massa terhadap Perubahan Sosiobudaya," *Tamadun* 40 (1997); Huzili Hussin dan Shuhairimi Abdullah, "Menangani Penetrasi Budaya Hedonisme di Kalangan Mahasiswa: Satu Penyelesaian menurut Perspektif Islam dan Kaunseling," (Kertas kerja yang dibentangkan dalam National Student Development Conference NASDEC, Kuala Lumpur, 8-9 Ogos 2006).

⁸ Imlan Adabi, "Globalisasi Ancaman Karya Islam," *Berita Harian* (28 Mei 2001).

kesan dari kecanggihan teknologi komunikasi dan satelit.⁹ Hasil dari kecanggihan teknologi dalam penyebaran maklumat ini telah banyak memberi kesan kepada masyarakat dunia, sama ada kesan yang dilihat positif atau negatif. Dalam konteks hari ini, dapat disaksikan rata-rata penyebaran maklumat khususnya di Malaysia banyak membawa kepada unsur-unsur negatif terutamanya kepada para remaja.¹⁰ Antara medium utama yang menjadi tumpuan para remaja sekarang ialah internet. Fakta mengenai meluasnya penggunaan internet adalah sesuatu yang tidak dapat dinafikan lagi kini.

Internet merupakan rangkaian komputer terbesar di dunia. Ia membolehkan pelbagai maklumat dicapai secara global. Oleh yang demikian, segala unsur-unsur negatif dapat dilayari oleh para remaja tanpa sempadan seperti laman sesawang pornografi.¹¹ Laman sesawang tersebut memaparkan segala perilaku seks sama ada secara normal atau tidak normal melampaui batasan nafsu kemanusiaan secara tanpa tapisan.¹² Terdapat lebih kurang 80,000 laman sesawang pornografi antara tahun 1999 hingga tahun 2000 dan jumlah ini telah bertambah sebanyak 200 bilangannya saban

⁹ Zakaria Stapa, "Peranan dan Sumbangan Pendekatan Tasawuf dalam Menghadapi Cabaran Era Globalisasi dan Fahaman Pasca Moden," dalam Mohd Fauzi Hamat, Mohd Fakhruddin Abdul Mukti dan Che Zarrina Sa'ari (ed.), *Pemikiran Islam dan Cabaran Semasa* (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2004), 102.

¹⁰ Muhammad Fauzi Othman *et al.*, "Globalisasi Hilangkan Jati Diri Melayu?," *Pemikir* 32 (April – Julai 2003), 11; Abdullah @ Kassim Mohamad *et al.*, "Impak Media ke atas Remaja: Satu Analisis Program Maklumat Hiburan Media Massa," (Laporan Penyelidikan IRPA yang tidak diterbitkan, Universiti Teknologi Mara, Shah Alam, 1998), 2-4; Che Zarrina Sa'ari *et al.*, "Elemen Satanisme di Kalangan Belia Islam Malaysia: Menjelajah Dimensi Intra Disiplin dan Inter Disiplin dalam Penyelidikan," dalam Mustapha Abdullah *et al.* (ed.), *Kemelut Peradaban Remaja di Malaysia* (Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran Dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2010), 3.

¹¹ Nor Azah Abdul Aziz, "Pengawalan Diri ke atas Pelayaran Laman Web Pornografi pada Peringkat Remaja di Lembah Klang, Malaysia dari Sudut Psikospiritual Islam," (Tesis Kedoktoran Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2009), 35.

¹² Harley Hahn, *Internet Insecurity* (Kuala Lumpur: Pearson Education, 2002), 80.

hari.¹³ Kini, jumlahnya mungkin telah melangkaui jutaan laman. Di samping itu, remaja turut mengalami ketagihan berinteraksi dalam Facebook, melayari Youtube, permainan video interaktif dan pelbagai bentuk kemudahan yang boleh dicapai hanya dengan duduk di sebuah kerusi di dalam sebuah bilik tanpa bergerak ke mana-mana.¹⁴

Selain daripada capaian internet, penyebaran maklumat melalui media massa juga turut membawa ancaman kepada remaja. Antaranya apabila televisyen menyiarkan cerita-cerita yang memberi kesan negatif dan meruntuhkan nilai akhlak remaja. Pengaruh negatif juga berpunca dari saluran radio yang menyajikan pelbagai lagu yang berentak *heavy metal*, *rap* dan *rock*. Masalah ini bertambah berat dengan wujudnya pelbagai majalah dan akhbar yang mempromosikan hiburan dan gaya hidup individu mahupun kelompok penghibur sama ada dari dalam negara atau luar negara yang bertentangan dengan nilai agama Islam dan budaya masyarakat Timur.¹⁵

Banyak kajian telah dilakukan mengenai kesan negatif daripada penyebaran maklumat tersebut yang rata-ratanya telah mengakibatkan ketidakstabilan dalam emosi, psikososial serta ketandusan spiritual para remaja. Akibat seterusnya pula dapat mengundang pelbagai gejala sosial yang tidak diinginkan seperti penyalahgunaan dadah, pembunuhan, penderaan, sumbang mahram, zina, buang bayi, rogol, amuk dan sebagainya.¹⁶ Gejala-gejala tersebut dilihat sebagai cabaran besar yang mesti ditangani dengan segera.¹⁷ Memandangkan remaja adalah golongan yang mengalami perubahan pada perkembangan diri dan berada di ambang akil baligh, maka mereka begitu mudah terpengaruh

¹³ Shaikh Mohd Saifuddin, *Memahami Islam melalui Teknologi Maklumat dan Komunikasi* (Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia IKIM, 2000), 19-21.

¹⁴ Lihat American Society of Educators, "Survey on Inappropriate Internet Access in Schools," *Media and Methods* 41 (2004), <http://proquest.umi.com.cd.oum.edu.my>, (Diakses pada 10 Julai 2006).

¹⁵ Ab Halim Tamuri dan Zarin Ismail, "Hubungan antara Pegangan Nilai Moral dengan Media Massa: Tinjauan ke atas Remaja Melayu Luar Bandar," *Sari: Jurnal Alam dan Tamadun Melayu* 27 (2009), 199-222.

¹⁶ Statistik gejala sosial melibatkan remaja di Malaysia yang dikeluarkan saban tahun boleh diakses daripada Laman Sesawang Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, <http://www.kpwkm.gov.my>.

¹⁷ Zarrina, "Penyakit Gelisah (*Anxiety/al-Halū*) dalam Masyarakat Islam," 1-2.

dengan apa sahaja yang mereka alami dan lalui. Peringkat ini juga merupakan masa bagi mereka mencuba perkara-perkara baru untuk mengalami sesuatu yang berbeza daripada kelazimannya.¹⁸ Pendedahan tanpa kawalan terhadap penggunaan teknologi maklumat yang menyediakan pelbagai perkara, lebih-lebih lagi perkara negatif akan memudahkan lagi proses percubaan di kalangan remaja ini terjadi. Spencer Rathus dalam kajiannya mengakui penglibatan remaja dalam penagihan dadah, pertambahan aktiviti seksual sehingga melahirkan anak luar nikah, menghadapi penyakit disebabkan seks rambang termasuk sifilis dan HIV serta pelbagai perlakuan negatif lain yang mendatangkan masalah terhadap negara di Amerika Syarikat adalah disebabkan para remaja ini dibiarkan bebas melakukan eksplorasi demi mencapai apa yang mereka mahukan termasuklah dalam menerokai teknologi maklumat.¹⁹

Oleh yang demikian perlunya satu kaedah kawalan diri dan pembangunan spiritual supaya remaja dapat memantapkan identiti untuk menjadi lebih yakin dan matang serta inginkan rasa dihormati sebagai seorang individu yang mempunyai keterampilan dan pegangan.²⁰ Dalam usaha membentuk diri sebagai insan Mukmin, penghayatan terhadap agama amat penting kerana ketandusannya menyebabkan hati-hati manusia mati. Ini adalah seperti firman Allah SWT,

Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk neraka jahanam banyak dari jin dan manusia yang mempunyai hati (tetapi) tidak mahu memahami dengannya (ayat-ayat Allah SWT), dan yang mempunyai mata (tetapi) tidak mahu melihat dengannya (bukti keesaan Allah SWT) dan yang mempunyai telinga (tetapi) tidak mahu mendengar dengannya (ajaran dan nasihat); mereka itu seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi; mereka itulah orang-orang yang lalai.²¹

¹⁸ Mahmood Nazar Mohamed, *Pengantar Psikologi* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka, 2005), 214.

¹⁹ Spencer A. Rathus, *Psychology in the New Millennium* (San Diego: Harcourt Base College Publishers, 1996), 423.

²⁰ Mohamed Hatta Shaharom, *Psikologi dan Kaunseling Remaja: Panduan Remaja Membimbing Diri Sendiri* (Kuantan: PTS Publication dan Distributors, 2003), 2, 8 dan 9.

²¹ Surah al-A'raf (7):179.

Ayat tersebut membuktikan bahawa, adakalanya hati manusia akan menjadi keras dan tidak dapat digunakan dalam beribadah kepada Allah SWT kerana disebabkan oleh keengganan seseorang insan dari memahami ajaran Islam. Keadaan ini akan menjadikan manusia jauh dari Tuhan dan membawa manusia ke arah kejahilan dan melakukan maksiat yang akan mewujudkan masalah dalam masyarakat.²²

Psikoterapi Islam sebagai Pendekatan Pembangunan Spiritual Remaja

Aspek keagamaan perlu diterapkan dalam pembangunan jiwa dan spiritual seseorang kerana ia memainkan peranan yang cukup besar dalam membentuk perilaku, tindakan dan keputusan bagi seseorang remaja. Ini bertepatan dengan sifat agama sebagai salah satu keperluan spiritual yang sentiasa mendambakan ketenangan dan kebahagiaan. Krisis kejiwaan dan ketandusan spiritual manusia di era globalisasi dapat diatasi jika manusia kembali kepada agama dan mengamalkan ajaran-ajaran agama.²³ Oleh yang demikian, tokoh-tokoh pemikir Islam terutamanya para ahli sufi telah memperkenalkan kaedah rawatan atau terapi spiritual yang berteraskan Islam dengan memanfaatkan elemen-elemen sedia ada dalam ilmu tasawuf.

Islam amat menekankan aspek kesihatan spiritual manusia terutama kepada umat Islam sendiri bagi melahirkan masyarakat khususnya remaja yang bernilai dalam menjana pembangunan insan sejagat. Nilai-nilai spiritual yang baik akan melahirkan dan menghasilkan remaja yang sihat dari sudut jasmani dan rohaninya. Ajaran mengenai nilai-nilai spiritual atau juga dikenali sebagai kerohanian Islam telah bermula pada zaman Rasulullah SAW lagi,²⁴ dan diteruskan oleh generasi awal Muslim pada abad

²² Abū Hāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Bayrūt: Dār al-Ma'rifah, 1986), 3:4; Che Zarrina Sa'ari, "Peranan Tasawuf dalam Pembangunan Spiritual Umat Islam di Malaysia," dalam Mohd Fauzi Hamat, Mohd Fakhruddin Abdul Mukti dan Che Zarrina Sa'ari (ed.), *Pemikiran Islam dan Cabaran Semasa* (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2004), 127.

²³ Moh. Sholeh Imam Musbikin, *Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 41-42.

²⁴ Nabi Muhammd SAW adalah seorang sufi di sepanjang kehidupannya sebagai utusan Allah SWT. Lihat Abū Hāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Kīmīyā' al-*

pertama dan kedua Hijrah. Amalan kerohanian Islam yang asalnya dikenali sebagai *zuhd* telah mula dikenali sebagai tasawuf. Kehidupan yang dilalui lebih cenderung kepada kesanggupan menjadi fakir, kesabaran yang tinggi, tunduk dan patuh pada perintah Allah SWT, reda, syukur, riadah diri dan berdukacita terhadap segala maksiat. Kemudian kehidupan kerohanian ini menjadi ikutan para Muslimin seterusnya dan berkembang menjadi sumber inspirasi kepada mereka yang menjadikannya sebagai ajaran tasawuf.²⁵

Doktrin yang mempunyai nilai-nilai spiritual yang tinggi itu berasaskan atau bersumberkan dari kalam Allah SWT iaitu al-Qur'an dan juga sunnah Rasulullah SAW. Al-Qur'an diturunkan kepada umat manusia sebagai bimbingan, pengajaran, petunjuk, mendidik manusia ke jalan yang benar dan juga sebagai ubat atau rawatan kepada penyakit jasmani atau rohani seperti yang dinyatakan dalam al-Qur'an yang bermaksud,

Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu al-Qur'an yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu, dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu, dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman.²⁶

Al-Qur'an juga merupakan suatu cara untuk seseorang memulihkan diri daripada sifat keji (*madhmūmah*) dan menggantikannya dengan sifat yang terpuji (*maḥmūdah*). Begitu pula dengan al-Sunnah yang dituntut supaya menjadi ikutan para Mukmin dalam meneruskan kehidupan di dunia menuju ke alam akhirat kelak. Terdapat beberapa metode pemulihan yang

Sa'ādah, (ed.) Aḥmad Aram (Tehran: t.p., 1955), 280. Lihat juga Henry Corbin, *History of Islamic Philosophy*, (terj.) Liadain Sherrard dan Philip Sherrard (London: Kegan Paul International, 1993), 187-188; Che Zarrina Sa'ari, "An Analytical Study of Rise and Development of Sufism: from Islamic Asceticism to Islamic Mysticism," *Jurnal Usuluddin* 10 (Disember 1999), 23.

²⁵ Aboebakar Atjeh, *Penghantar Ilmu Tariqat dan Tasawuf* (Kota Bharu: Pustaka Aman Press, 1980), 48; Che Zarrina Sa'ari, "Tasawuf: Sejarah dan Perkembangan hingga Kini," dalam Wan Suhaimi Wan Abdullah dan Che Zarrina Sa'ari (ed), *Tasawuf dan Ummah* (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2004), 4.

²⁶ Surah Yūnus (10):57.

digariskan oleh al-Qur'an antaranya yang pertama ialah metode pencegahan dan pengawalan. Metode ini lebih kepada pengawalan diri, dan menghindari perbuatan-perbuatan buruk dan keji yang wujud dalam diri individu tersebut. Kemudian metode yang kedua ialah pengubatan dan rawatan. Aplikasi ini digunakan kepada individu yang melakukan dosa dan berperilaku buruk. Individu tersebut dianjurkan supaya beristiqamah dalam menjadi manusia yang beriman dan bertakwa serta menjalankan segala perintah suruhanNya. Manakala metode yang ketiga pula ialah bimbingan dan pembinaan iaitu satu usaha pemulihan yang intensif agar terhindar dari dosa-dosa serta membina keadaan spiritual dan psikologi yang lebih baik.²⁷

Oleh yang demikian, psikoterapi²⁸ yang diterapkan oleh Islam mempunyai nilai spiritual yang meliputi pelbagai aspek kehidupan manusia dalam proses rawatan atau terapi kepada penyakit rohani dan juga jasmani. Spiritual yang baik dapat memberi impak dalam menjana pembangunan modal insan yang berkualiti di samping ia dapat membentuk sahsiah dan akhlak insan yang unggul.

²⁷ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Keperibadian dan Kesihatan Mental* (Jakarta: Ruhama, 1992), 83.

²⁸ Psikoterapi merupakan satu metode untuk bekerja dengan klien yang bertujuan membantu klien melakukan modifikasi, merubah, atau mengurangkan faktor-faktor yang mengganggu demi kehidupan yang sejahtera, bahagia dan bermanfaat. Metode spesifik yang digunakan bergantung kepada teori, simptom-simptom terkini yang dikenal pasti dan kesukaran yang dihadapi oleh ahli psikoterapi. Lihat J. Raymond Corsini *et al.*, *Concise Encyclopedia of Psychology* (New York: John Wiley and Sons, 1996). Lihat juga M. L. Gross, *The Psychological Society* (New York: Random House, 1978), 113. Manakala psikoterapi Islam pula bermaksud merawat penyakit mental, spiritual, moral, dan fizikal berdasarkan metode yang digariskan oleh Islam seperti dari al-Qur'an, al-Sunnah, panduan para ulama, orang-orang soleh dan ilmu pengetahuan Islam. Lihat M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Kaunseling Islam: Penerapan Metode Sufitik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 222 dan 273. Tujuan psikoterapi Islam ini adalah untuk mendapat keperibadian atau personaliti yang harmoni, sihat dan seimbang yang menjurus kepada pembentukan personaliti Islam yang menumpukan emosi dan pemikiran klien untuk mendapat keredaan Allah SWT berdasarkan jalan Islam. Khamsiah Ismail *et al.*, "Islamic Spiritual Psychotherapy: The Client's Role," dalam Akbar Husain *et al.* (ed.), *Horizon of Spiritual Psychology* (New Delhi: Global Vision Publishing House, 2008), 212.

Cadangan Model Psikoterapi Islam Berasaskan *Tazkiyah al-Nafs* (PIBTN) melalui *Maqāmāt*

Tazkiyah al-nafs adalah antara terapi yang disarankan kepada semua Muslim termasuk para remaja dalam menangani masalah sosial dan penyakit rohani yang disebabkan oleh kelalaian dalam menelusuri dunia globalisasi dan teknologi maklumat. Secara umumnya, *tazkiyah al-nafs* bermaksud penyucian, pembersihan dan penyuburan diri.²⁹ Secara lebih terperinci, ia adalah suatu usaha yang bersungguh-sungguh untuk membersihkan dan menyucikan jiwa daripada sifat-sifat yang tercela dan merupakan satu proses peralihan dari jiwa yang kotor, ternoda dan tercemar dengan dosa kepada jiwa yang suci bersih. Contohnya, hati yang tidak mengikut peraturan syariat disucikan menjadi hati yang mengikut tuntutan syariat; daripada hati yang kafir kepada hati yang mukmin; daripada munafik kepada bersikap jujur dan amanah; sifat dendam digantikan dengan pemaaf, tawaduk, terkawal serta tawakal dan sebagainya. Ia bukanlah bermaksud membunuh terus nafsu tetapi suatu usaha yang gigih untuk membersihkan diri daripada sifat-sifat keji dan buruk atau *madhmūmah*, serta sebagai cara mendidik dan mengawal nafsu untuk berfungsi selaras dengan tuntutan akidah dan syariat. Apabila pembersihan diri sudah selesai, seseorang individu tersebut perlu kepada pengisian dan perhiasan diri supaya proses tersebut menjadi lebih sempurna.³⁰

Dalam proses penyucian diri ini, *maqāmāt* dilihat bertepatan sebagai medium merealisasikan tujuan tersebut. Untuk tujuan ini, didapati perbincangan mengenai *maqāmāt* banyak dilakukan oleh ahli sufi seperti yang terkandung dalam pelbagai karya tasawuf. Justeru, ahli sufi adalah golongan yang paling layak dan wajar membahaskan persoalan ini. Malah, ahli sufi mempunyai keluasan ilmu, bahkan mempunyai pengalaman kerohanian dalam hal ini. Dalam konteks ini, Abū al-Qāsim ‘Abd al-Karīm bin Hawāzin al-Qushayrī, antara tokoh tasawuf yang terkenal, menyatakan bahawa

²⁹ Lihat Sa‘īd Hawwā, *al-Mustakhlaṣ fī Tazkiyah al-Anfus* (Bayrūt: Dār ‘Ammar, t.t.), 10; Mohd Sulaiman Yasin, *Akhlak dan Tasawuf* (Bangi: Yayasan Salman, 1992), 219-220. Keterangan lanjut mengenai konsep *tazkiyah al-nafs* boleh dirujuk daripada Che Zarrina Sa‘ari, “Purification of Soul According to Sufis: a Study of al-Ghazali’s Theory,” *Afkar* 3 (Mei – Jun 2002), 95-112.

³⁰ Sulaiman, *Akhlak dan Tasawuf*, 220.

maqām boleh didefinisikan sebagai suatu tahap akhlak yang dicapai oleh seseorang hamba melalui usaha gigih yang dilakukannya pada peringkat-peringkat perjalanan suluknya. Maka *maqām* seseorang itu ialah keadaan atau tahap spiritual seseorang ahli suluk sedang berada pada ketika tertentu dengan berusaha gigih dan bermujahadah untuknya.³¹

Secara bahasa, perkataan *maqāmāt* adalah kata jamak kepada kalimah asal iaitu *maqām* yang membawa banyak maksud. Antaranya ialah “tempat berdiri” seperti *maqām Ibrāhīm*. Ia juga bererti “kedudukan” atau “darjat” seperti yang telah diungkapkan oleh kebanyakan orang Arab “ia seorang yang mempunyai kedudukan atau *dhū maqām* di kalangan kaumnya”. *Maqām* juga turut membawa maksud penetapan atau *iqāmah* yang merujuk kepada tempat atau masa menetap. Ia juga membawa maksud “sempena” atau “kesesuaian” seperti ungkapan *li kulli maqām maqāl* yang bermaksud “bagi setiap suasana atau keadaan ada pendekatan yang bersesuaian”. Terdapat juga makna lain bagi perkataan *maqām* iaitu majlis, kumpulan manusia dan kubur.³² Oleh yang demikian, dalam konteks tasawuf, *maqām* atau *maqāmāt* dapat difahami sebagai perhentian-perhentian spiritual yang menjadi rangkaian utama dalam membentuk kesempurnaan insan yang perlu ditempuhi oleh seseorang yang bersuluk. Ia adalah hasil yang diperolehi melalui kesungguhan dalam bermujahadah kepada Allah SWT,³³ dan ia adalah suatu yang berbentuk kekal dan bersifat fizikal.³⁴

Berdasarkan kefahaman ini, makalah ini mengupas beberapa *maqāmāt* permulaan seperti *maqām tawbah*, *ṣabr*, *rajā’* dan *khawf* yang dilihat mempunyai nilai spiritual serta dapat memberi kesan kepada perubahan dan pembangunan kerohanian remaja yang lebih baik dan sempurna. Di sini, perlu diketahui bahawa ahli sufi telah membahaskan lebih banyak *maqāmāt* seperti *muhasabah*, *tafakkur*, *zuhd*, *ikhlas*, *tawakkal*, *riḍā*, *shukr*, *faqr*, *yaqīn*, *tawhīd* dan sebagainya. Namun dalam makalah ini hanya empat yang

³¹ Abū al-Qāsim ‘Abd al-Karīm al-Qushayrī, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, (ed.) ‘Abd al-Ḥalīm Maḥmūd (al-Qāhirah: Dār al-Khayr, 2003), 131.

³² *Al-Mu’jam al-Wasīf* (Istānbūl: al-Maktabah al-Islāmiyyah, 1972), 768.

³³ Amanatullah Armstrong, *Sufi Terminology: the Mystical Language of Islam* (Kuala Lumpur: A.S. Noordeen, 1995), 140.

³⁴ ‘Abd al-Qādir bin ‘Abd Allāh al-Suhrāwardī, *‘Awārif al-Ma’ārif* (Bayrūt: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1966), 469.

tersebut di atas sahaja dipilih kerana ia adalah antara konsep yang paling utama dalam tasawuf, selain antara yang paling banyak dibahaskan. Selain itu, ruang makalah ini memustahilkan perbincangan mengenai semua *maqāmāt*.

Pendekatan pemulihan psikologi melalui *maqāmāt* ini wajar diketengahkan dalam bidang psikoterapi sebagai satu elemen dalam usaha lebih bersepadu yang boleh membantu atau mengurangkan gejala sosial dan keruntuhan akhlak remaja implikasi dari kecanggihan teknologi di era globalisasi. Para ahli psikoterapi perlu kreatif, selektif dan terbuka dalam menerima pendekatan yang dibawa oleh para ahli sufi yang berpaksi kepada ilmu dan konsep tasawuf. Dengan pengaplikasian pendekatan yang dicadangkan ini, ia mampu memberikan inisiatif kepada para remaja untuk mencuba pelbagai alternatif bagi membantu menangani masalah.

Tahap pertama dalam model psikoterapi Islam berasaskan *tazkiyah al-nafs* ialah *maqām tawbah* (taubat). Perbincangan ini banyak dibincangkan oleh ahli tasawuf antaranya ialah al-Qushayrī,³⁵ Abū Ṭālib Muḥammad bin ‘Alī al-Makkī,³⁶ Abū Bakr bin Abī Ishāq al-Kalābādhi,³⁷ Abū Naṣr ‘Abd Allāh bin ‘Alī al-Sarrāj al-Tusi,³⁸ Abū al-Najīb ‘Abd al-Qādir bin ‘Abd Allāh al-Suhrawardī,³⁹ dan lain-lain lagi yang semuanya meletakkan *tawbah* pada kedudukan *maqām* pertama.⁴⁰ Fitrah semula jadi manusia adalah dalam keadaan bersih, cantik dan suci. Berdasarkan anugerah inilah sepatutnya manusia terus-menerus

³⁵ Al-Qushayrī, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, 179.

³⁶ Abū Ṭālib al-Makkī, *Qūt al-Qulūb* (Bayrūt: Dār al-Kitāb al-‘Ilmiyyah, 1997), 1:317.

³⁷ Abū Bakr al-Kalābādhi, *al-Ta’arruf li Madhhab Ahl al-Taṣawwuf*, (ed.) Mahmud Amin al-Nawawi (al-Qāhirah: Maktabah al-Kulliyah al-Azhariyyah, 1969), 111.

³⁸ Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī, *al-Luma‘ fi al-Tārīkh al-Taṣawwuf* (al-Qāhirah: al-Maktabah al-Tawfiqiyyah, t.t.), 47.

³⁹ Al-Suhrāwardī, *‘Awārif al-Ma‘ārif*, 471. Lihat juga Zarrina, “Peranan Tasawuf dalam Pembangunan Spiritual Umat Islam di Malaysia,” 135.

⁴⁰ Walau bagaimanapun, al-Harawī menyatakan bahawa *maqām tawbah* berada di peringkat kedua selepas *maqām yaqazah* atau sedar. ‘Abd Allāh al-Anṣārī al-Harawī, *Manāzil al-Sā’irīn* (Bayrūt: Maktabah al-‘Ilmiyyah, t.t.), 11. Abū Sa’īd ibn Abī al-Khayr pula menyatakan bahawa taubat berada di peringkat ketiga, selepas niat dan berubah. Lihat Seyyed Hossein Nasr, *Sufi Essays* (Chicago: ABC International Group, 1991), 78.

meningkatkan pencapaian dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Namun disebabkan terlalu banyak dugaan dan cabaran yang terpaksa dihadapi, maka ramai yang kecundang dalam perjalanan hidup mereka yang berpunca dari pelbagai faktor. Antaranya ialah manusia lemah dalam menangani hasutan syaitan, kecenderungan manusia yang inginkan kesenangan dan kemewahan sehingga hilang pertimbangan dan kewarasan akal dan manusia selalu menjadi mangsa keadaan yang menyebabkan pelanggaran norma-norma agama akibat peranan yang dimainkan oleh syaitan.⁴¹ Kesan dari dosa noda yang dilakukan maka lahirlah perasaan gelisah dan tidak tenteram.

Tawbah mempunyai tiga tahap iaitu *al-tawbah* (taubat), *al-inābah* (ganti) dan *al-awwāb* (kembali). Dari sudut istilah, *al-tawbah* adalah meninggalkan segala perbuatan dosa besar dan menuju kepada ketaatan dan ketakwaan kepada Allah SWT. *Al-inābah* pula ialah menggantikan segala dosa kecil dengan kebaikan dan perbuatan yang menjadi suruhanNya. Seterusnya *al-awwāb* adalah membuang segala unsur-unsur syahwat dan hawa nafsu dan kembali kepada Allah SWT semata-mata.⁴² Dalam melaksanakan taubat, terdapat beberapa langkah dan syarat yang perlu diikuti bagi mencapai hasil yang sempurna. Antaranya ialah seseorang perlulah bertaubat dan menanam rasa penyesalan dengan bersungguh-sungguh, iaitu taubat nasuha. Keduanya pula ialah apabila berlakunya musibah yang mengakibatkan berlakunya maksiat, ia perlu dikawal agar tidak menjadi kebiasaan atau tabiat. Syarat ketiga ialah menyesali segala dosa tersebut. Keempatnya, istiqamah dalam melaksanakan ketaatan.⁴³ Seterusnya yang kelima ialah menghindari dan menjauhkan diri dari orang-orang yang melakukan kejahatan kerana golongan ini akan mendorong untuk mengingkari niat untuk bertaubat.⁴⁴

Remaja yang terlibat dalam kancah maksiat ataupun apa sahaja yang bertentangan dengan ajaran Islam termasuk melayari

⁴¹ Zarrina, "Peranan Tasawuf dalam Pembangunan Spiritual Umat Islam di Malaysia," 135.

⁴² Abū Hāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Minhāj al-‘Ābidīn* (al-Qāhirah: Al-Sayyid al-Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, 1337H), 5. ‘Alī bin ‘Uthmān al-Ḥujwīrī, *Kashf al-Mahjūb*, (ed.) As‘ād ‘Abd al-Hādī Qindīl (Bayrūt: Dār al-Nahḍah al-‘Arabiyyah, 1980), 227.

⁴³ Al-Makkī, *Qūt al-Qulūb*, 1:321.

⁴⁴ Al-Qushayrī, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, 181.

laman sesawang pornografi, melihat aksi-aksi yang lucu di media-media massa, membaca buku-buku dan majalah yang mendorong kepada perbuatan maksiat dan zina, ponteng sekolah kerana ingin menghabiskan masa dengan melayari internet dan lain-lain yang melanggar etika dan akhlak Islam dianggap telah melakukan dosa dan maksiat dengan perbuatan mereka itu. Mereka perlu bertaubat untuk berubah, mengakui kesilapan yang dilakukan dan meninggalkan perbuatan tersebut. Remaja perlu mempelajari syarat-syarat dan langkah-langkah taubat agar ia tidak berulang. Antaranya ialah apabila bertaubat, hendaklah bertaubat nasuha, iaitu taubat yang bersungguh-sungguh dan berjanji tidak akan mengulangi perbuatan tersebut serta mengawal diri agar tidak menurut nafsu syahwat. Seterusnya remaja perlu mengambil langkah agar tidak terlibat dengan rakan-rakan yang gemar melakukan perbuatan tersebut dan istiqamah agar ia tidak berulang lagi. Setiap remaja haruslah diberi kesedaran bahawa pintu taubat sentiasa terbuka untuk keampunan di atas kesalahan yang telah dilakukan. Pada masa yang sama keyakinan terhadap sifat-sifat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang serta sentiasa Maha Pengampun kepada hambaNya perlu ditanamkan di dalam minda mereka. Keyakinan yang lahir ini akan menjadikan jiwa seseorang remaja menjadi lebih kuat dan sekaligus dapat menghindarkan diri dalam melakukan kesalahan dan maksiat. Selain itu juga, keyakinan terhadap kekuasaan dan rahmat Allah SWT juga dapat membuang sifat putus asa yang bersarang dalam jiwa remaja yang tersesat dalam kehidupan mereka. Oleh itu, sewajarnya pendekatan *maqām tawbah* perlu dijadikan sebagai medium terapi ke arah pembentukan spiritual remaja yang sihat.

Maqām seterusnya ialah *ṣabr* (sabar) yang didefinisikan oleh al-Makkī sebagai menahan diri dari hawa nafsu, di samping memotivasikan diri agar tekun dalam beramal serta bersungguh-sungguh dalam menghadapi dugaan dan ujian yang menimpa. Oleh yang demikian, kesungguhan seseorang hamba dalam menahan diri dari hawa nafsu dan dalam menghadapi ujian akan menyuburkan ketaatan kepada Allah SWT di samping bersabar dalam memperbaiki akhlak buruk agar terbentuk akhlak yang

mulia dalam pergaulan dan kelakuan,⁴⁵ seperti firman Allah Taala yang bermaksud,

Dan sifat yang terpuji ini tidak dapat diterima dan diamalkan melainkan oleh orang-orang yang bersikap sabar, dan tidak juga dapat diterima dan diamalkan melainkan oleh orang yang mempunyai bahagian yang besar dari kebahagiaan dunia dan akhirat.⁴⁶

Ayat yang dinyatakan menunjukkan banyak perkara kebaikan tidak dapat dilakukan jika tidak diiringi dengan kesabaran. Oleh yang demikian, sabar dilihat sebagai suatu kekayaan spiritual yang memandu manusia ke arah kejayaan, kemenangan, keampunan, kegembiraan, ketenangan dan kebahagiaan.⁴⁷ Sabar mampu menjadi terapi kepada kecelaruan spiritual dan mental dan ia telah dibuktikan oleh ahli psikologi.⁴⁸ Akibat dari ketiadaan sifat sabar akan menyebabkan berlakunya gejala-gejala yang tidak diinginkan kerana kesabaran akan dapat menjadi benteng kepada kehendak hawa nafsu yang ingin melakukan perkara-perkara yang menggembirakan syahwat serta mengikut jejak syaitan.⁴⁹

Dalam situasi hari ini, remaja perlu menahan diri dari hawa nafsu dan dari melakukan perkara-perkara buruk akibat pengaruh alam maya yang terbuka. Sebagai contoh, seseorang remaja hendaklah berhenti dari melayari laman sesawang pornografi, laman sesawang yang tidak bermanfaat, laman sesawang sosial yang boleh mendorong kepada zina, keterlaluhan bermain permainan maya di internet, membaca buku-buku, majalah-majalah dan juga komik-komik serta menonton filem-filem yang mengandungi unsur-unsur lucu, ganas, zalim dan tidak beretika dan seumpamanya. Untuk melakukan sedemikian, ia memerlukan

⁴⁵ Al-Makkī, *Qūt al-Qulūb*, 1:346. Lihat juga Abū Hāmid Muḥammad al-Ghazālī, *al-Arbaʿīn fī Uṣūl al-Dīn*, (ed.) Muḥammad Muṣṭafā Abū al-ʿIlā (al-Qāhirah: Maktabah al-Jundī, 1970), 218; dan al-Qushayrī, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, 309. Kepentingan sabar dalam kehidupan dunia sama pentingnya dengan keperluan sabar dalam perkara yang bersifat keakhiratan kerana kejayaan di dunia dan akhirat hanya dapat diperolehi dengan adanya sifat sabar. Lihat Yūsuf al-Qaraḍāwī, *al-Ṣabr fī al-Qurʿān* (al-Qāhirah: Maktabah Wahbah, 1977), 112.

⁴⁶ Surah al-Fuṣṣilat (41):35.

⁴⁷ Al-Qushayrī, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, 310; Zarrina, "Peranan Tasawuf dalam Pembangunan Spiritual Umat Islam di Malaysia," 138.

⁴⁸ Zarrina, "Penyakit Gelisah (Anxiety/al-Halū') dalam Masyarakat Islam," 20.

⁴⁹ Al-Qushayrī, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, 310.

kesabaran yang cukup tinggi bagi menahan hawa nafsu dan digantikan dengan perkara-perkara kebaikan seperti berpuasa, membaca, bersosial dalam landasan Islam, mengisi masa dengan sentiasa berzikir diiringi dengan berdoa agar diberi kekuatan kesabaran untuk melakukan kebaikan di samping meninggalkan perkara keburukan. Jika kesabaran ini dapat diterapkan ke dalam jiwa remaja, banyak masalah yang wujud dapat diselesaikan secara beransur-ansur. Oleh itu, praktikal dan latihan kesabaran perlulah dititikberatkan sejak dari bayi sehinggalah meningkat dewasa khususnya oleh ibu bapa supaya jiwa remaja sehati dengan dan mudah untuk mengaplikasikan kesabaran jika menghadapi masalah dalam kehidupan.

Oleh yang demikian sifat sabar perlu sentiasa mengiringi jiwa remaja dalam semua tahap amalan zahir mahupun batin seperti ungkapan Abū Sa‘īd Aḥmad bin ‘Īsā al-Kharrāz bahawa tidak sempurna amalan seseorang melainkan sifat sabar sentiasa berada di sampingnya.⁵⁰

Seterusnya ialah *rajā’* (harap) yang juga dilihat boleh digunakan sebagai metodologi pembangunan spiritual kepada remaja. Menurut al-Makkī, *rajā’* bermaksud kuatnya keinginan seseorang terhadap sesuatu apabila meminta permohonan daripada Allah SWT atau secara umumnya ialah pengharapan. Al-Makkī turut menyatakan bahawa *rajā’* juga merupakan salah satu dari makna akhlak, iaitu istilah yang menunjukkan kemuliaan, ihsan, perbuatan baik, keutamaan, kecintaan, kelembutan dan rasa syukur. Pengharapan juga menandakan pergantungan hidup manusia kepada Allah SWT secara mutlak.⁵¹ Allah SWT juga mengingatkan manusia tentang pertemuan denganNya dan

⁵⁰ Sahl ‘Abd Allāh al-Tustarī, *Min al-Turāth al-Ṣūfī*, (ed.) Muḥammad Kamāl Ja‘far (al-Qāhirah: Dār al-Ma‘rifah, 1974), 1:158. Al-Qushayrī menyatakan bahawa sabar terbahagi kepada dua, iaitu sabar dalam apa yang diusahakan dan sabar terhadap apa yang tidak diusahakan. Sabar dalam apa yang diusahakan ialah sabar menjalani perintah Allah dan sabar dalam menjauhi laranganNya. Manakala sabar terhadap apa yang tidak diusahakan ialah dengan menahan diri dalam menangani segala ketentuan Allah. Lihat al-Qushayrī, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, 307. Lihat juga Shams al-Dīn Muḥammad ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madārij al-Sālikīn* (Bayrūt: Dār Ihyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 2001), 119.

⁵¹ Al-Makkī, *Qūt al-Qulūb*, 1:379-380.

melarang dari bersifat putus asa dari mengharapkan rahmatNya seperti yang telah dinyatakan oleh al-Qur'an yang bermaksud,

Sesiapa yang percaya dan berharap akan pertemuan dengan Tuhannya, hendaklah ia mengerjakan amal yang soleh dan janganlah ia mempersekutukan sesiapaapun dalam ibadatnya kepada Tuhannya.⁵²

Elemen ini perlu dipupuk dan dididik ke dalam jiwa remaja, ketika proses taubat dilakukan harapan dapat membangkitkan semangat remaja untuk melupakan terus perbuatan yang dikuasi oleh nafsu dan menggantikan dengan amal kebajikan yang telah digariskan oleh Syariat. Harapan juga dapat membangkitkan rasa keyakinan seseorang terhadap Tuhannya. Semakin tinggi keyakinan terhadap Tuhannya, maka semakin kuat pergantungan hidupnya kepada Allah SWT secara mutlak. Berdoa dengan tidak berputus asa diikuti dengan rasa pengharapan, keyakinan dan takut merupakan sikap yang perlu diperlihatkan oleh seseorang remaja bagi melahirkan Mukmin sejati yang benar-benar berharap kepada Tuhannya⁵³. Rasa pengharapan ini perlu dipupuk dan sentiasa diperingatkan kepada para remaja bahawa mereka tidak pernah ditinggalkan berseorangan dalam menghadapi kemelut kehidupan. Malah para ibu bapa dan psikoterapis perlu memberikan sokongan padu supaya mereka dapat memahami bahawa di samping kedua ibubapa, Allahlah yang mesti diharapkan kerana Dia adalah Pencipta manusia dan kepadaNya semua manusia akan kembali, malah Dia adalah Maha Pengasih lagi Pengampun.

Seterusnya ialah *maqām khawf* (takut) yang bermaksud perasaan pedih dalam hati serta merasai sakit dengan perkara yang tidak disukai pada masa akan datang.⁵⁴ Takut tidak akan berlaku

⁵² Surah al-Kahf (18):110.

⁵³ Al-Hārith bin Asad al-Muḥāsibī, *al-Masā'il fī A'māl al-Qulūb wa al-Jawāriḥ* (al-Qāhirah: 'Alam al-Kutub, 1929), 119. Ibrahim Hilal, *Tasawuf antara Agama dan Filsafat*, (terj.) Ija Suntana dan E. Kusdian (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2002), 77.

⁵⁴ 'Abd al-Qādir al-Mandilī, *Penawar bagi Hati* (Pattani: Sahabat Press, 1964), 68. Secara umumnya *khawf* membawa maksud takut. Lihat Muḥammad Idrīs al-Marbawī, *Qāmūs Idrīs al-Marbawī* (Kuala Lumpur: Darulfikir, 1993), 191. Secara istilahnya *khawf* ialah, menanti berlakunya sesuatu yang tidak disukai dan bimbang akan kehilangan sesuatu yang disukai. Abū Ḥasan 'Alī bin Muḥammad al-Jurjānī, *al-Ta'rifāt* (Singapura: al-Haramayn, t.t.), 101. Manakala al-Ghazālī pula menyatakan *khawf* ialah sesuatu keadaan hati yang

pada perkara yang telah pun berlaku. Takutkan Allah SWT adalah takut terhadap hukumanNya dan seksa azab api nerakaNya. Allah SWT telah menjadikan takut sebagai kewajipan bagi hamba-hambaNya.⁵⁵ Allah SWT juga memerintahkan manusia supaya takut untuk melakukan maksiat dan melalaikan kewajipan yang telah diperintahkan olehNya serta takutkan kemurkaanNya dan sentiasa berusaha menjauhi segala perbuatan dosa.⁵⁶ *Khawf* juga merupakan istilah kepada hakikat takwa, yang meliputi segala bentuk ibadah kepada Allah SWT dalam mencapai keredaanNya.⁵⁷

Oleh yang demikian, elemen ini juga perlu diterapkan dalam jiwa remaja. Apabila lahirnya rasa takut terhadap azab Allah SWT berdasarkan panduan ayat-ayat al-Qur'an yang banyak menceritakan azab dan seksa pelaku dosa yang tidak bertaubat kepadaNya, ia dapat melunturkan hawa nafsu yang menggelodak dalam jiwa remaja untuk melakukan dosa. Remaja yang biasa menonton video, melihat gambar dan membaca bahan-bahan lucah dan sebagainya seharusnya takut untuk melakukan perbuatan tersebut. Ini kerana tanda-tanda takut kepada Allah SWT adalah tindakan memelihara anggota badan seperti telinga, mata, lidah, hati, tangan dan kaki dari melakukan perkara-perkara yang dilarang.⁵⁸ Ini juga dapat mengelakkan berlakunya pengulangan dosa yang telah dilakukan kerana dikhuatiri akan ketagih. Remaja perlu didedahkan dengan pengetahuan tentang balasan syurga dan neraka serta hari akhirat. Malah mereka juga perlu diperingatkan bahawa Allah SWT sentiasa melihat dan mengetahui apa yang dilakukan oleh mereka di sepanjang masa walaupun mereka berada di tempat sunyi dan berkeseorangan.

Selain itu juga, remaja perlulah rasa takut terhadap lenyapnya dan hilang iman di dada. Ini kerana, menurut al-Makkī iman adalah anugerah dan kurniaan Allah SWT yang bergantung kepada kemurahanNya. Dengan kata lain, Allah SWT boleh sahaja malah berhak mencabut atau memberi iman tersebut. Rasa *khawf* yang

merasa dukacita kerana akan berlakunya perkara yang tidak diinginkan pada masa yang akan datang. Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, 4:100.

⁵⁵ Al-Qushayrī, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, 229.

⁵⁶ Maḥmūd Qāsim, *Dirāsāt fī al-Falsafah al-Islāmiyyah* (al-Qāhirah: Dār al-Ma'ārif, 1973), 270. Lihat juga al-Muḥāsibī, *al-Masā'il fī A'māl al-Qulūb wa al-Jawāriḥ*, 119.

⁵⁷ Al-Makkī, *Qūt al-Qulūb*, 1:396.

⁵⁸ Al-Makkī, *Qūt al-Qulūb*, 1:339.

melekat di hati juga menjadikan jiwa lembut justeru sentiasa sedih dan menangis kerana takutkan kebesaranNya. Tangisan tersebut menunjukkan rasa *khawf* yang mendalam kerana keikhlasan dan kekhusyukan hati sebagai seorang hamba yang hina di hadapan Penciptanya.⁵⁹ Apabila hilangnya iman di dada, maka hawa nafsu akan menghalang akal fikiran daripada berfikir dengan sempurna. Akibatnya muncullah pelbagai kecelaruan mental dan spiritual yang menatijahkan gejala-gejala sosial di kalangan remaja. Dalam hal ini, ibu bapa, psikoterapis dan juga sesiapa yang terlibat perlu mendedahkan pengetahuan tentang keimanan dan akibat dari kehilangan cahaya iman dari dada seseorang manusia. Perasaan *khawf* ini perlu diperingatkan kepada mereka pada setiap masa dan saat sehingga mereka benar-benar dapat merasainya dalam hati dan menunjukkannya dalam perbuatan mereka.

Daripada perbincangan ini, dapat dilihat perkaitan atau hubungan antara beberapa elemen *tazkiyah al-nafs* melalui *maqāmāt* dan psikoterapi Islam dalam usaha pemulihan dan perubatan bagi pembangunan rohani remaja pada era globalisasi. Ini adalah kerana dengan melalui jalan ini yang dikenali sebagai jalan tasawuf, manusia akan kembali kepada fitrahnya dalam merawat jiwa mereka yang sakit agar kembali tenang dan aman. Didapati konsep *maqāmāt* ini lahir dari doktrin yang digariskan oleh para sufi, yang asasnya menitikberatkan metodologi yang diambil dari al-Qur'an dan juga al-Sunnah. Islam mengajar bahawa wahyu mempunyai nilai-nilai dan pengetahuan psikologi yang boleh dijadikan terapi atau ubat kepada penyakit rohani mahupun jasmani manusia.

⁵⁹ Al-Makkī, *Qūt al-Qulūb*, 1:415. Lihat surah al-Isrā' (17):109, yang terjemahannya berbunyi, "Dan mereka segera tunduk sujud sambil menangis". Hal ini juga turut dinyatakan oleh al-Ghazālī berdasarkan Hadith Rasulullah SAW bahawa seseorang hamba yang menangis kerana takutkan Allah SWT, maka diharamkan baginya api neraka. Sila rujuk Abū 'Isā Muḥammad bin 'Isā al-Tirmidhī, *Jāmi' al-Tirmidhī*, dalam (ed.) Šālih bin 'Abd al-'Azīz Āl al-Shaykh, *Mawsū'at al-Ḥadīth al-Sharīf al-Kutub al-Sittah* (al-Riyād: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī', 2000), 1820, Kitāb Faḍā'il al-Jihād, Bāb Mā Jā' fī Faḍl al-Hars fī Sabīl Allāh, hadīth no. 1639. Abū Ḥāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Mukāshafah al-Qulūb* (Bayrūt: Dār al-Jayl, 1991), 21.

Penutup

Perbincangan ini diharapkan menjadi panduan dan manfaat kepada generasi muda sekarang dalam menghadapi liku-liku era globalisasi. Perbincangan psikoterapi Islam yang berasaskan konsep *tazkiyah al-nafs* dengan gabungan doktrin *maqāmāt* boleh dilihat sebagai salah satu cara atau metode rawatan dan penyembuhan bagi penyakit rohani sekaligus merawat penyakit jasmani. Umat Islam harus melihat sumbangan dan peranan yang dimainkan oleh doktrin tasawuf sebagai sesuatu yang bermanfaat dan boleh diaplikasikan dalam masyarakat. Disiplin kaunseling dan psikologi khususnya boleh mengambil pengajaran daripada elemen-elemen tasawuf ini dalam terapi atau rawatan kepada mana-mana individu yang memerlukan bimbingan. Ini kerana rata-rata para psikoterapis dan kaunselor hanya menitikberatkan kaedah terapi yang diterajui oleh konsepsi Barat seperti kaedah psikoanalisis, humanistik, behavioristik dan sebagainya. Psikoterapi Barat dan psikoterapi Islam, kedua-duanya bertujuan membentuk peribadi-peribadi dengan mental yang sihat, tetapi berbeza dari segi proses, teknik dan metode terapi yang digunakan. Hal ini penting untuk disadari dalam usaha mewujudkan disiplin psikoterapi Islam dengan berteraskan kepada doktrin tasawuf yang bersumberkan wahyu sebagai sebuah disiplin ilmu yang mantap.

Bibliografi

Al-Qur'an.

Ab Halim Tamuri dan Zarin Ismail, "Hubungan antara Pegangan Nilai Moral dengan Media Massa: Tinjauan ke atas Remaja Melayu Luar Bandar," *Sari: Jurnal Alam dan Tamadun Melayu* 27 (2009), 199-222.

Abdullah @ Kassim Mohamad *et al.*, "Impak Media ke atas Remaja: Satu Analisis Program Maklumat Hiburan Media Massa," (Laporan Penyelidikan IRPA yang tidak diterbitkan, Universiti Teknologi Mara, Shah Alam, 1998).

Aboebakar Atjeh, *Penghantar Ilmu Tariqat dan Tasawuf* (Kota Bharu: Pustaka Aman Press, 1980).

Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad, *al-Arba'īn fī Uṣūl al-Dīn*, (ed.) Muḥammad Muṣṭafā Abū al-'Ilā (al-Qāhirah: Maktabah al-Jundī, 1970).

- Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Bayrūt: Dār al-Ma'rifah, 1986).
- Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad, *Kīmīyā' al-Sa'ādah*, (ed.) Aḥmad Aram (Tehran: t.p., 1955).
- Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad, *Minhāj al-'Ābidīn* (al-Qāhirah: Al-Sayyid al-Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, 1337H).
- Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad, *Mukāshafah al-Qulūb* (Bayrūt: Dār al-Jayl, 1991).
- Al-Harawī, 'Abd Allāh al-Anṣārī, *Manāzil al-Sā'irīn* (Bayrūt: Maktabah al-'Ilmiyyah, t.t.).
- Al-Ḥujwīrī, 'Alī bin 'Uthmān, *Kashf al-Maḥjūb*, (ed.) As'ād 'Abd al-Hādī Qindīl (Bayrūt: Dār al-Naḥḍah al-'Arabiyyah, 1980).
- Al-Jawziyyah, Shams al-Dīn Muḥammad ibn Qayyim, *Madārij al-Sālikīn* (Bayrūt: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 2001).
- Al-Jurjānī, Abū Ḥasan 'Alī bin Muḥammad, *al-Ta'rīfāt* (Singapura: al-Ḥaramayn, t.t.).
- Al-Kalābadhī, Abū Bakr, *al-Ta'arruf li Madhhab Ahl al-Taṣawwuf*, (ed.) Mahmud Amin al-Nawawi (al-Qāhirah: Maktabah al-Kulliyah al-Azhariyyah, 1969).
- Al-Makkī, Abū Ṭālib, *Qūt al-Qulūb* (Bayrūt: Dār al-Kitāb al-'Ilmiyyah, 1997).
- Al-Mandīlī, 'Abd al-Qādir, *Penawar bagi Hati* (Pattani: Sahabat Press, 1964).
- Al-Marbawī, Muḥammad Idrīs, *Qāmūs Idrīs al-Marbawī* (Kuala Lumpur: Darulfikir, 1993).
- Al-Mu'jam al-Wasīṭ* (Istānbūl: al-Maktabah al-Islāmiyyah, 1972).
- Al-Muḥāsibī, Al-Hārith bin Asad, *al-Masā'il fī A'māl al-Qulūb wa al-Jawārīḥ* (al-Qāhirah: 'Alam al-Kutub, 1929).
- Al-Qaraḍāwī, Yūsuf, *al-Ṣabr fī al-Qur'ān* (al-Qāhirah: Maktabah Wahbah, 1977).
- Al-Qushayrī, Abū al-Qāsim 'Abd al-Karīm, *al-Risālah al-Qushayriyyah*, (ed.) 'Abd al-Ḥalīm Maḥmūd (al-Qāhirah: Dār al-Khayr, 2003).
- Al-Suhrāwardī, 'Abd al-Qādir bin 'Abd Allāh, *Awārif al-Ma'ārif* (Bayrūt: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1966).
- Al-Tirmidhī, Abū 'Isā Muḥammad bin 'Isā, *Jāmi' al-Tirmidhī*, dalam (ed.) Ṣāliḥ bin 'Abd al-'Azīz Āl al-Shaykh, *Mawsū'at al-*

- Ḥadīth al-Sharīf al-Kutub al-Sittah* (al-Riyāq: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī‘, 2000).
- Al-Tūsī, Abū Naṣr al-Sarrāj, *al-Luma‘ fī al-Tārīkh al-Taṣawwuf* (al-Qāhirah: al-Maktabah al-Tawfikiyyah, t.t.).
- Al-Tustarī, Sahl ‘Abd Allāh, *Min al-Turāth al-Ṣūfī*, (ed.) Muḥammad Kamāl Ja‘far (al-Qāhirah: Dār al-Ma‘rifah, 1974).
- American Society of Educators, “Survey on Inappropriate Internet Access in Schools,” *Media and Methods* 41 (2004), <http://proquest.umi.com.cd.oum.edu.my>, (Diakses pada 10 Julai 2006).
- Armstrong, Amanatullah, *Sufi Terminology: the Mystical Language of Islam* (Kuala Lumpur: A.S. Noordeen, 1995).
- Berita Harian* (12 Jun 2001).
- Che Zarrina Sa’ari *et al.*, “Elemen Satanisme di Kalangan Belia Islam Malaysia: Menjelajah Dimensi Intra Disiplin dan Inter Disiplin dalam Penyelidikan,” dalam Mustapha Abdullah *et al.* (ed.), *Kemelut Peradaban Remaja di Malaysia* (Kuala Lumpur: Jabatan al-Quran Dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2010).
- Che Zarrina Sa’ari, “An Analytical Study of Rise and Development of Sufism: from Islamic Asceticism to Islamic Mysticism,” *Jurnal Usuluddin* 10 (Disember 1999).
- Che Zarrina Sa’ari, “Penyakit Gelisah (Anxiety/*al-Halū‘*) dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya menurut Psiko-Spiritual Islam,” *Jurnal Usuluddin* 14 (Disember 2001).
- Che Zarrina Sa’ari, “Peranan Tasawuf dalam Pembangunan Spiritual Umat Islam di Malaysia,” dalam Mohd Fauzi Hamat, Mohd Fakhrudin Abdul Mukti dan Che Zarrina Sa’ari (ed.), *Pemikiran Islam dan Cabaran Semasa* (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2004).
- Che Zarrina Sa’ari, “Purification of Soul According to Sufis: a Study of al-Ghazali’s Theory,” *Afkar* 3 (Mei – Jun 2002), 95-112.
- Che Zarrina Sa’ari, “Tasawuf: Sejarah dan Perkembangan hingga Kini,” dalam Wan Suhaimi Wan Abdullah dan Che Zarrina Sa’ari (ed), *Tasawuf dan Ummah* (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2004).

- Cindenia Puspasari dan Muhammad Fazil, "Globalisasi Media dan Serapan Budaya Asing: Analisis Semiotik ke atas Kalangan Remaja Pasca Tsunami di Aceh," (Kertas kerja yang dibentangkan dalam Aceh Development International Conference ADIC 2011, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, 26-28 Mac 2011).
- Corbin, Henry, *History of Islamic Philosophy*, (terj.) Liadain Sherrard dan Philip Sherrard (London: Kegan Paul International, 1993).
- Corsini, J. Raymond *et al.*, *Concise Encyclopedia of Psychology* (New York: John Wiley and Sons, 1996).
- Gross, M. L., *The Psychological Society* (New York: Random House, 1978).
- Hahn, Harley, *Internet Insecurity* (Kuala Lumpur: Pearson Education, 2002).
- Hawwā, Sa'īd, *al-Mustakhlāṣ fī Tazkiyah al-Anfus* (Bayrūt: Dār 'Ammar, t.t.).
- Hilal, Ibrahim, *Tasawuf antara Agama dan Filsafat*, (terj.) Ija Suntana dan E. Kusdian (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2002).
- Huzili Hussin dan Shuhairimi Abdullah, "Menangani Penetrasi Budaya Hedonisme di Kalangan Mahasiswa: Satu Penyelesaian menurut Perspektif Islam dan Kaunseling," (Kertas kerja yang dibentangkan dalam National Student Development Conference NASDEC, Kuala Lumpur, 8-9 Ogos 2006).
- Idris Zakaria, "Kemajuan Negara dan Gejala Sosial: Kupasan Falsafah," *Pemikir* 9 (Julai – September 1997).
- Imlan Adabi, "Globalisasi Ancaman Karya Islam," *Berita Harian* (28 Mei 2001).
- Khairunnas Rajab, "Islam dan Psikoterapi Moden," *Afkar* 7 (2006).
- Khamsiah Ismail *et al.*, "Islamic Spiritual Psychoteraphy: The Client's Role," dalam Akbar Husain *et al.* (ed.), *Horizon of Spiritual Psychology* (New Delhi: Global Vision Publishing House, 2008).
- Lim Kim Hui dan Har Wai Mun, *Globalisasi, Media dan Budaya: Antara Hegemoni Barat dan Kebangkitan Asia* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka, 2007),

- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Kaunseling Islam: Penerapan Metode Sufitik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001).
- Mahmood Nazar Mohamed, *Pengantar Psikologi* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka, 2005).
- Mawaddah Abdullah, “Pengaruh Media Elektronik terhadap Keruntuhan Akhlak Pelajar,” Laman Sesawang Universiti Teknologi Malaysia Institutional Repository 2010, <http://eprints.utm.my/10835/>, (Diakses pada 21 Julai 2012).
- Moh. Sholeh Imam Musbikin, *Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005).
- Mohamed Hatta Shaharom, *Psikologi dan Kaunseling Remaja: Panduan Remaja Membimbing Diri Sendiri* (Kuantan: PTS Publication dan Distributors, 2003).
- Mohd Sulaiman Yasin, *Akhlak dan Tasawuf* (Bangi: Yayasan Salman, 1992).
- Muhamad Haji Ikhsan, “Ledakan Maklumat dan Perubahan,” *Dewan Masyarakat* 33, no. 4 (1995).
- Muhammad Fauzi Othman *et al.*, “Globalisasi Hilangkan Jati Diri Melayu?,” *Pemikir* 32 (April – Julai 2003).
- Muhammad Uthman el-Muhammady, “Islamic Solutions to the Spiritual and Moral Crisis of Present Day Society,” *Jurnal Pendidikan Islam* 5 (1987).
- Nasr, Seyyed Hossein, *Sufi Essays* (Chicago: ABC International Group, 1991).
- Nor Azah Abdul Aziz, “Pengawalan Diri ke atas Pelayaran Laman Web Pornografi pada Peringkat Remaja di Lembah Klang, Malaysia dari Sudut Psikospiritual Islam,” (Tesis Kedoktoran Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2009).
- “Penduduk Mengikut Kumpulan Umur dan Jantina”, Laman Sesawang Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, <http://www.kpwkm.gov.my/documents/10156/8a089a18-527e-48bc-a7fb-341903d29572>, (Diakses pada 5 Ogos 2012).
- Qāsim, Maḥmūd, *Dirāsāt fī al-Falsafah al-Islāmiyyah* (al-Qāhirah: Dār al-Ma‘ārif, 1973).

- Rathus, Spencer A., *Psychology in the New Millennium* (San Diego: Harcourt Base College Publishers, 1996).
- Rozmi Ismail, "Pengaruh Laman Web Lucah di Kalangan Mahasiswa," (Kertas kerja yang dibentangkan dalam Seminar Persatuan Psikologi Malaysia PSIMA, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, Gombak, 13-14 Julai 2001).
- Shahrom TM Sulaiman, *Realiti dan Ilusi Kehidupan Maya dalam Era Siber* (Shah Alam: Mahzum Book Services, 2001).
- Shaikh Mohd Saifuddin, *Memahami Islam melalui Teknologi Maklumat dan Komunikasi* (Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia IKIM, 2000).
- Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkan Keperibadian dan Kesihatan Mental* (Jakarta: Ruhama, 1992).
- Zakaria Stapa, "Peranan dan Sumbangan Pendekatan Tasawuf dalam Menghadapi Cabaran Era Globalisasi dan Faham Pasca Moden," dalam Mohd Fauzi Hamat, Mohd Fakhruddin Abdul Mukti dan Che Zarrina Sa'ari (ed.), *Pemikiran Islam dan Cabaran Semasa* (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2004).
- Zakiah Darajat, *Pembinaan Remaja* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982).
- Zulkiple Abd. Ghani, "Kesan Media Massa terhadap Perubahan Sosiobudaya," *Tamadun* 40 (1997).