

PEMULIHAN SAHSIAH DAN SALAH LAKU SEKSUAL REMAJA MELALUI PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Adolescent Personality Rehabilitation and Sexual Misconduct Recovery Through Islamic Psychospiritual Approaches

Muhammad Hafizulhilmi Mohd Noh^{*1} & Mohd Manawi Mohd Akib²

¹ Pusat Kajian Al-Quran dan Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

² Pusat Kajian Al-Quran dan Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia [ORCID ID [0000-0003-1939-2211](https://orcid.org/0000-0003-1939-2211)]

*Corresponding author: p129607@siswa.ukm.edu.my

DOI: <https://doi.org/10.17576/turath-2026-1101-03>

Article history

Received: 30/04/2026

Revised: 12/06/2026

Accepted: 21/06/2026

Published: 30/06/2026

Abstrak

eningkatan kes seks bebas dalam kalangan remaja Muslim di Malaysia kini menuntut perhatian kritikal, berdasarkan data Polis Diraja Malaysia (PDRM) yang merekodkan 6,897 kes jenayah seksual membabitkan golongan kanak-kanak dan remaja bagi tempoh 2018 hingga 2020. Di sebalik kegetiran isu ini, kerangka intervensi sedia ada didapati masih cenderung berorientasikan dimensi tingkah laku luaran semata-mata. Hal ini sekali gus meninggalkan lompang kajian yang signifikan terhadap model terapi psikospiritual Islam sebagai instrumen pemulihan sahsiah dan salah laku seksual yang holistik serta komprehensif. Bagi menangani jurang tersebut, kajian ini bertujuan mencapai tiga objektif utama: mengenal pasti faktor pendorong gejala seks bebas remaja, mengkaji konseptualisasi terapi psikospiritual Islam (merangkumi *tazkiyah al-nafs*, terapi berteraskan iman, ibadah, dan tasawuf), serta menilai implikasinya terhadap pemulihan remaja yang terkesan. Bagi mencapai matlamat tersebut, reka bentuk kajian kualitatif sepenuhnya berpandukan kaedah analisis kandungan telah digunakan. Hasil kajian berjaya mengklasifikasikan faktor pendorong gejala seks bebas remaja kepada dua dimensi utama, iaitu faktor dalaman dan luaran. Dari aspek pemulihan, kajian membuktikan bahawa elemen psikospiritual Islam khususnya keimanan kepada Allah SWT, solat, puasa, dan taubat, berfungsi secara efektif dalam rawatan sahsiah menerusi tiga mekanisme bersepadu iaitu kognitif-spiritual, afektif-emosional, dan tingkah laku-amali. Intihanya, kajian ini memperkasakan impak positif pendekatan tersebut dan mencadangkan agar terapi psikospiritual Islam diintegrasikan secara sistematik ke dalam program intervensi remaja berisiko di institusi pendidikan, pusat pemulihan, dan platform digital bagi membentuk generasi yang beriman, berakhlak mulia, serta berdaya tahan secara psikospiritual.

Kata Kunci: Psikospiritual Islam, Remaja, Seks Bebas, Tazkiyah al-Nafs, Terapi

Abstract

The escalation of premarital sex cases among Muslim adolescents in Malaysia demands critical attention, underscored by Royal Malaysia Police (PDRM) data which recorded 6,897 sexual crime cases involving minors between 2018 and 2020. Despite the severity of this issue, existing intervention frameworks remain predominantly oriented toward external behavioral dimensions. This creates a critical research gap concerning the application of Islamic psychospiritual therapy models as holistic instruments for personality rehabilitation and sexual misconduct recovery. To address this lacuna, this study aims to fulfill three primary objectives: to identify the driving factors of adolescent premarital sex, to examine the conceptualization of Islamic psychospiritual therapy (encompassing *tazkiyah al-nafs*, faith-based, *ibadah*-based, and *tasawwuf* therapies), and to evaluate its implications for the rehabilitation of affected adolescents. Utilizing a fully qualitative research design guided by content analysis, the findings classify the prompting factors of premarital sex into internal and external dimensions. In terms of rehabilitation, the study demonstrates that Islamic psychospiritual elements, specifically faith in Allah SWT, prayer, fasting, and repentance effectively facilitate personality recovery through three integrated mechanisms: cognitive-spiritual, affective-emotional, and behavioral-practical. Ultimately, this study underscores the efficacy of this approach and proposes that Islamic psychospiritual therapy be systematically integrated into intervention programs across educational institutions, rehabilitation centers, and digital platforms to foster a morally upright and resilient generation.

Keywords: Adolescents, Islamic Psychospiritual, Premarital Sex, *Tazkiyah al-Nafs*, Therapy

PENGENALAN

Kebimbangan terhadap kemelut sosial di Malaysia hari ini jelas terpancar menerusi peningkatan gejala seks bebas dalam kalangan generasi muda. Statistik PDRM (2018–2020) mendedahkan sebanyak 6,897 kes jenayah seksual membabitkan golongan bawah umur dan remaja telah dilaporkan, dengan majoriti kes mempunyai korelasi yang signifikan dengan pendedahan terhadap media sosial (Fatin & Sakinah, 2023). Selari dengan itu, data Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan bagi tempoh 1996 hingga 2017 turut membuktikan wujudnya lonjakan konsisten penglibatan seksual aktif dalam kalangan remaja lelaki dan perempuan (Minhat et al., 2023). Berbanding dengan isu devian remaja yang lain seperti budaya melepak atau ponteng sekolah, krisis seks bebas ini jauh lebih meruncing kerana ia bertindak sebagai pemangkin kepada rantaian masalah domestik dan perundangan yang lebih parah, termasuklah kes pembuangan bayi, kehamilan luar nikah, pengguguran haram, serta penularan penyakit jangkitan seksual. Realiti ini mendesak intervensi segera daripada pelbagai pihak memandangkan implikasi buruknya mampu merobek nilai akhlak individu serta menggugat keharmonian keluarga dan sistem sosial secara menyeluruh.

Menurut acuan perundangan Islam, perlakuan zina atau seks bebas diklasifikasikan sebagai dosa besar yang ditegah secara mutlak menerusi dalil sarih daripada al-Quran dan al-Sunnah. Ketegasan syariat dalam mendepani kemungkaran ini terbukti apabila Islam bukan sekadar melarang aktiviti seksual haram tersebut, bahkan menyekat segala jalan serta mukadimah yang boleh mendorong ke arahnya. Tegahan yang amat serius ini bersandarkan hakikat bahawa maksiat seksual bukan sahaja melanggar batas hukum Allah, malah merupakan trajektori kerosakan moral yang paling dahsyat sehingga berupaya menghancurkan institusi nasab (keturunan) serta mencemari kesucian rohani manusia. Firman Allah SWT:

وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Bermaksud: Dan janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya zina itu suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk (yang membawa kerosakan). (Al-Quran, Surah al-Isra' 17:32)

Menurut Fakhr al-Din al-Razi (1981), larangan zina bukan sekadar suatu ketetapan hukum agama, bahkan kerana membawa pelbagai kerosakan kepada individu, keluarga dan masyarakat. Zina boleh menyebabkan kekeliruan nasab, pengabaian hak dan kebajikan anak-anak, tercetus perselisihan dan permusuhan serta mengakibatkan kehormatan dan maruah seseorang terhakis. Selain itu, perbuatan ini turut menggugat institusi kekeluargaan yang dibina melalui perkahwinan, di mana ia bertujuan mewujudkan ketenangan, kasih sayang dan kerjasama dalam mengurus kehidupan berkeluarga. Al-Razi juga menegaskan bahawa akal yang sejahtera dapat memahami keburukan zina kerana ia bertentangan dengan fitrah manusia dan membawa lebih banyak mudarat daripada manfaat. Di samping itu, Ibn Kathir (2020) juga menjelaskan bahawa Allah SWT menyifatkan zina sebagai suatu kekejian, perbuatan dibenci dan jalan hidup buruk kerana kesan-kesan negatifnya yang besar terhadap kesejahteraan manusia dan kestabilan masyarakat. Berdasarkan kerosakan-kerosakan ini, terbukti bahawa pengharaman zina bukan sahaja tuntutan wahyu, bahkan selari sepenuhnya dengan akal yang sejahtera dan fitrah manusia.

Kerapuhan spiritual dilihat sebagai punca utama yang mengheret remaja ke arah pelbagai gejala salah laku seksual. Kekosongan jiwa daripada pegangan iman dan kekuatan rohani menyebabkan remaja mudah terdedah kepada impak negatif seperti yang digariskan oleh al-Razi, merangkumi kemerosotan maruah, kepupusan kesucian keturunan, serta kemusnahan sistem kekeluargaan. Senario ini menegaskan bahawa larangan zina dalam Islam tidak bersifat luaran semata-mata, sebaliknya bertindak sebagai perisai komprehensif bagi melindungi fitrah manusia yang hanya mampu diperkukuh melalui pentarbiyahan dimensi spiritual dan kejiwaan pelaku.

Dalam usaha menangani kemelut ini, aliran psikologi Barat seperti psikoanalisis Freudian, behaviorisme, dan psikologi kognitif didapati kurang ampuh dalam memenuhi ruang psikospiritual klien Muslim, terutamanya jika diintegrasikan tanpa penyelarasan dengan sistem nilai Islam (Badri, 2016). Beberapa sarjana kontemporari turut membahaskan bahawa model intervensi psikoterapeutik berorientasikan paradigma sekular cenderung meminggirkan aspek kerohanian, sedangkan dimensi tersebut merupakan teras pembentukan sahsiah dan kestabilan remaja Muslim (Haramain & Afiah, 2024; Mohd Khir et al., 2025). Keterbatasan ini diperincikan oleh Ahmad Hisham (2018) yang menegaskan bahawa acuan Barat sekadar menilai disfungsi psikoseksual daripada sudut gangguan kognitif, faktor biologi, atau impak trauma lampau secara terpencil tanpa mengaitkannya dengan aspek keimanan. Kegagalan epistemologi sekular ini dalam mengiktiraf eksistensi roh serta akuntabiliti manusia di hadapan Allah SWT menyebabkan intervensi Barat hanya menyentuh simptom luaran, namun gagal merawat konflik kejiwaan klien Muslim pada peringkat akar umbi. Secara umumnya, sekiranya acuan Barat memfokuskan tumpuan kepada manifestasi tingkah laku empirikal dan pengaruh persekitaran sosial, perspektif Islam sebaliknya meletakkan roh sebagai paksi kemuliaan insan yang mengimbangi jasad, akal, dan spiritual secara holistik.

Allah SWT berfirman:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٩٦﴾

Maksudnya: “Kemudian apabila Aku telah menyempurnakan (kejadian)nya dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.”. (Al-Quran, Surah al-Hijr 15:29)

Menurut al-Razi (1981), ayat tersebut menjelaskan perihal kejadian manusia yang terdiri daripada jasad dan roh. Justeru ini mengukuhkan bahawa masalah tingkah laku (seperti seks bebas remaja) tidak boleh difahami sebagai fenomena psikososial semata-mata, tetapi juga sebagai ketidakseimbangan dimensi rohani. Justeru, rawatan atau intervensi mesti melibatkan pemulihan unsur dalaman seperti jiwa, iman dan kesedaran terhadap kewujudan dan pengawasan Allah SWT.

Ayat ini juga memberikan asas epistemologi bahawa manusia adalah makhluk psikospiritual. Maka, kegagalan pendekatan sekular Barat dalam menangani permasalahan manusia adalah berpunca daripada pengabaian dimensi roh. Sedangkan Islam menjadikan aspek tersebut sebagai teras dalam memahami dan merawat perilaku manusia. Maka, intervensi

psikospiritual Islam yang berpaksikan al-Quran, al-Sunnah, dan keteladanan *Salaf al-Salih* menawarkan anjakan alternatif yang komprehensif serta relevan dalam merawat gejala seks bebas remaja pada peringkat akar umbi.

Psikospiritual Islam merujuk kepada suatu pendekatan rawatan dan pembangunan diri yang berasaskan ajaran Islam, berpandukan al-Quran, al-Sunnah, amalan para salafus soleh serta pengetahuan yang selarti dengan prinsip syariah dalam menangani kecelaruan jiwa, mental, emosi dan tingkah laku bagi mencapai kebahagiaan (*al-sa'adah*) di dunia dan akhirat (Nur Shahidah et al. 2021). Dalam kerangka ini, dimensi jiwa merangkumi tiga komponen utama iaitu *al-nafs*, *al-rûh* dan *al-qalb* yang saling berkaitan tetapi mempunyai fungsi yang berbeza. *Al-Nafs* merujuk kepada aspek kejiwaan yang menjadi pusat dorongan dan kecenderungan tingkah laku manusia, *al-rûh* pula merupakan unsur kerohanian yang menjadi sumber kehidupan serta hubungan manusia dengan Allah SWT, manakala *al-qalb* ialah pusat kesedaran, keimanan, kefahaman dan penilaian moral yang menentukan penerimaan seseorang terhadap petunjuk. Oleh itu, pemulihan psikospiritual dalam Islam tidak hanya tertumpu kepada rawatan symptom luaran, bahkan melibatkan penyucian *al-nafs* melalui *tazkiyah al-nafs*, pengukuhan *al-rûh*, serta pemeliharaan *al-qalb* agar terbentuk keseimbangan rohani yang mampu melahirkan akhlak dan tingkah laku yang selaras dengan tuntutan syarak. Pendekatan ini direalisasikan melalui pelbagai kaedah terapeutik yang bersumber daripada warisan intelektual Islam, termasuk psikoterapi iman, psikoterapi ibadah dan psikoterapi tasawuf.

Justeru, artikel ini ditumpukan untuk mengenal pasti faktor yang mempengaruhi gejala seks bebas merangkumi faktor luaran dan dalaman seperti isu hati dan spiritual yang mendorong kepada kemelut seks bebas remaja. Kajian ini kemudiannya meneliti konsep terapi psikospiritual Islam yang mengintegrasikan elemen *tazkiyah al-nafs*, terapi iman, ibadah, dan tasawuf sebagai alternatif intervensi salah laku seksual. Implikasi daripada dapatan kajian ini dijangka dapat memberikan sumbangan substantif terhadap reka bentuk model intervensi psikospiritual Islam yang berciri holistik serta berstruktur, sekali gus bertindak sebagai instrumen ampuh dalam mendepani kemelut moral remaja di peringkat nasional.

METODOLOGI

Kajian ini menerapkan pendekatan kualitatif berasaskan kaedah analisis kandungan. Analisis dokumen dilakukan ke atas sumber primer yang merangkumi al-Quran, al-Sunnah, serta karya-karya muftakar ulama. Bagi melengkapi data, sumber sekunder disintesis menerusi rujukan pangkalan data akademik berautoriti seperti Scopus, Web of Science, Google Scholar, dan MyCite bagi garis masa antara tahun 2015 hingga 2026. Walau bagaimanapun, beberapa literatur terpilih yang diterbitkan sebelum garis masa tersebut tetap diinkludkan atas dasar signifikansi dan kerelevanannya dengan skop kajian.

Strategi carian dokumen memanfaatkan gabungan kata kunci khusus seperti “seks bebas remaja”, “psikospiritual Islam”, “tazkiyah al-nafs”, “terapi iman”, “terapi ibadah”, dan “terapi tasawuf”, termasuk variasi istilah berkaitan dalam bahasa Melayu, Arab, serta Inggeris. Penapisan rujukan dipandu oleh kriteria kebolehpercayaan akademik, ketepatan topik, dan keabsahan maklumat. Seterusnya, data dikategorikan dan dianalisis secara tematik berteraskan dua tema induk, iaitu faktor gejala seks bebas remaja dan pendekatan terapi psikospiritual Islam. Bagi menjamin kebolehpercayaan dan keabsahan dapatan, proses triangulasi data telah dilaksanakan secara teliti.

DAPATAN KAJIAN

Faktor Penyumbang Gejala Seks Bebas Remaja

Dapatan kajian membuktikan bahawa kecenderungan remaja untuk terjebak dalam salah laku seksual dipengaruhi oleh jaringan faktor yang kompleks dan saling bersandar. Komponen-komponen penyumbang ini dibahagikan kepada dua dimensi induk, iaitu faktor luaran dan faktor dalaman, yang secara kolektif mempunyai pengaruh signifikan dalam mencorakkan manifestasi tingkah laku seksual dalam kalangan remaja.

1. Faktor Luaran

Dimensi luaran merujuk kepada stimulasi persekitaran yang mencorakkan tingkah laku remaja melebihi sempadan kawalan dalaman diri mereka. Menerusi saringan dan analisis terhadap kajian terdahulu, beberapa komponen luaran utama telah dikenal pasti sebagai penyumbang kritikal kepada isu ini.

a) Ancaman Media Sosial dan Ketagihan Pornografi

Dalam era digital kontemporari, platform media sosial dikenal pasti sebagai antara faktor eksogen paling dominan yang mencorakkan orientasi tingkah laku seksual remaja. Selaras dengan itu, penyelidikan oleh Fatin & Sakinah (2023) mendedahkan bahawa fungsi media sosial telah melangkaui batas medium hiburan arus perdana, sebaliknya bertukar menjadi saluran kritikal yang mendedahkan golongan muda kepada polemik pornografi. Apa yang menuntut perhatian serius, pendedahan songsang ini dikesan berlaku pada fasa umur yang terlalu awal, iaitu seawal usia 11 tahun, yang mana ia lazimnya dipicu oleh rujukan serta perkongsian rakan sebaya di alam maya. Realiti ini selari dengan dapatan Amirul et al. (2020) bahawa sebanyak 22% pelajar yang berhadapan dengan isu kelahiran anak luar nikah mengakui bahawa keterlanjuran tersebut berakar umbi daripada implikasi bahan pornografi, termasuk tabiat menonton bersama pasangan. Fenomena tersebut membuktikan bahawa doktrin pornografi bukan sekadar meracuni pemikiran, malah berupaya membina trajektori tingkah laku seksual aktif dalam kalangan remaja yang secara psikologinya masih belum mencapai kematangan kognitif dan afektif.

Di samping itu, kajian oleh Minhat et al. (2023) turut mengesahkan wujudnya perkaitan rapat antara gaya hidup berisiko tinggi, seperti penggunaan pornografi, dengan peningkatan kecenderungan remaja untuk melakukan hubungan seksual sebelum nikah. Penemuan ini memantapkan lagi hujah bahawa stimulasi daripada pornografi merupakan antara katalis utama yang mendorong golongan ini ke arah krisis seksualiti.

Secara keseluruhannya, bukti saintifik daripada kajian terdahulu mengindikasikan bahawa pengaruh media sosial dan paparan bahan pornografi menggalas peranan luaran yang sangat berpengaruh dalam menggerakkan tingkah laku seksual remaja. Implikasi pendedahan seawal usia muda serta peningkatan statistik hubungan intim luar nikah ini menuntut satu reka bentuk intervensi yang komprehensif. Usaha ini memerlukan komitmen bersepadu yang merangkumi pengukuhan pendidikan, pemantapan fungsi keluarga, serta pengisian elemen rohani dan spiritual yang mendalam di peringkat domestik remaja (Amirul et al., 2020; Fatin & Sakinah, 2023; Minhat et al., 2023).

b) Pengaruh Rakan Sebaya

Kajian Idris (1997) mendapati beberapa data yang menunjukkan nilai peratusan tinggi di atas paras separuh atau majoriti yang menggambarkan tahap kritikal masalah seksual dalam kalangan responden. Dari sudut persepsi dan impak persekitaran, sebanyak 76.52% daripada keseluruhan responden bersetuju bahawa pergaulan bebas merupakan punca utama seks bebas, manakala dalam kalangan sub-sampel remaja yang aktif seksual pula, sebanyak 88.89% mengakui faktor pergaulan bebas tersebut mendorong perlakuan

berisiko mereka. Dari segi tingkah laku, majoriti responden terlibat dalam aktiviti berpegangan tangan (81.73%), bercium secara intim (63.47%) dan melakukan hubungan seksual sepenuhnya (54.78%). Orientasi kognitif remaja yang aktif juga menunjukkan peratusan melebihi separuh bersetuju bahawa seks bebas merupakan keseronokan fizikal mutlak (65.08%), norma sosial mengikut trend (61.91%), menganggap kesucian diri tidak lagi bernilai (53.97%), seks sebelum kahwin dapat mengeratkan kasih sayang (52.38%) dan memberikan populariti dalam kelompok (50.79%). Manakala dari aspek sosio-persekitaran dan kawalan, statistik mencatatkan angka yang tinggi iaitu sebanyak 71.43% ibu bapa langsung tidak mengetahui penglibatan seksual anak mereka, 66.96% mempunyai rakan karib yang turut aktif melakukan seks, 63.50% merasakan ajaran agama mengongkong kebebasan dan 53.97% mengakui tindakan mereka dipengaruhi secara langsung oleh rakan serta kekasih.

Penglibatan seksual remaja juga banyak dipengaruhi oleh rakan sebaya, sama ada melalui dorongan langsung mahupun keinginan untuk mencuba yang timbul daripada interaksi sosial. Remaja cenderung menormalisasikan tingkah laku tersebut dalam kelompok mereka (Fatin & Sakinah, 2023; Nor Jumawaton et al. 2018). Selain itu, rakan sebaya juga menjadi sumber utama maklumat berkaitan seksualiti, namun maklumat yang diperoleh sering tidak tepat. Keadaan ini menyumbang kepada salah faham tentang norma seksual dan meningkatkan risiko berlakunya seks bebas serta kehamilan luar nikah (Khadijah et al., 2012; Siti Fatimah, 2020). Oleh hal demikian, faktor pengaruh sosial dan kekurangan maklumat sahih merupakan pendorong kepada tingkah laku seksual dalam kalangan remaja.

Secara ringkasnya, dapatan kajian di atas secara konsisten membuktikan bahawa pengaruh rakan sebaya merupakan faktor luaran yang sangat signifikan dalam mendorong keterlibatan remaja dalam tingkah laku seksual bebas. Tingkah laku tersebut dipengaruhi melalui proses normalisasi, dorongan sosial dan perkongsian maklumat yang tidak tepat. Hal ini sekali gus meningkatkan kecenderungan terhadap perlakuan seksual secara bebas.

c) Kerapuhan Sistem Sokongan Keluarga

Pembentukan akhlak remaja mempunyai hubungan yang signifikan dalam sistem kekeluargaan, khususnya dalam aspek komunikasi, pengawasan dan kesejahteraan emosi dalam keluarga. Ketidadaan komunikasi terbuka antara ibu bapa dan anak berkaitan isu seksualiti serta kelemahan dalam pemantauan menyumbang kepada keterlibatan remaja dalam perlakuan seksual tanpa pengetahuan keluarga. Kekosongan komunikasi dan pengawasan dalam institusi keluarga, suasana keluarga yang tidak stabil atau tidak kondusif turut mendorong remaja mencari sokongan dan perhatian di luar rumah, sekali gus meningkatkan pendedahan kepada risiko seksual. Dengan ini, komunikasi sesama keluarga amatlah penting kerana ia boleh memberikan kesan terhadap tingkah laku yang buruk ke atas remaja seperti seks sebelum nikah (Minhat et al., 2023).

Menurut Nurul Husna et al. (2016), suasana keluarga yang tidak stabil bukan sahaja menjejaskan kesejahteraan psikologi remaja, malah mendorong mereka mencari penyelesaian di luar rumah yang berpotensi mendedahkan kepada pengaruh negatif. Selain itu, kegagalan institusi keluarga dalam menerapkan nilai agama dan moral yang kukuh turut melemahkan daya kawalan diri remaja, sekali gus meningkatkan kecenderungan mereka terhadap tingkah laku tidak elok (Sidek, 2007; Khadijah et al., 2012).

Secara keseluruhannya, persekitaran keluarga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi tingkah laku seksual remaja, khususnya melalui aspek komunikasi, pengawasan dan pembinaan nilai. Kelemahan komunikasi antara ibu bapa dan anak serta kurangnya pemantauan didapati mewujudkan ruang kepada remaja untuk terlibat dalam perlakuan seksual berisiko tanpa pengetahuan keluarga. Selain itu, suasana keluarga yang tidak kondusif turut mendorong remaja mencari sokongan di luar rumah, sekali gus meningkatkan pendedahan kepada pengaruh negatif. Dalam konteks ini, kegagalan

institusi keluarga dalam menanam nilai agama dan moral yang kukuh memperlihatkan hubungan kait yang signifikan dengan kecenderungan salah laku seksual dalam kalangan remaja.

2. Faktor Dalam

Selain faktor luaran, kondisi spiritual dan kesihatan jiwa remaja juga berkait rapat dengan faktor dalaman mereka. Islam menekankan bahawa hati merupakan pusat pengawalan tingkah laku manusia, sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Maksudnya: Ketahuilah bahawa sesungguhnya dalam jasad manusia terdapat seketul daging. Apabila ia baik, maka baiklah seluruh jasad, dan apabila ia rosak, maka rosaklah seluruh jasad. Ketahuilah itulah hati. [al-Bukhari (2002), *Sahih al-Bukhari, Kitab al-Iman, Bab Fadl man Istabra'a li Dinhi*, No. Hadis 52, Hadis Sahih dan Muslim (2006), *Sahih Muslim, Kitab al-Musāqāh, Bab Akhdh al-Halāl wa Tark al-Mushabbahāt*, No. Hadis 1599, Hadis Sahih]

Hadis ini menegaskan bahawa penyakit hati secara langsung mempengaruhi perilaku manusia termasuk kecenderungan kepada tingkah laku seksual yang menyimpang. Hal ini kerana segala tindakan, fikiran dan emosi bagi setiap manusia adalah berlandaskan dari hati atau jantung (Abdul Haiy & Aisyah 2025). Oleh itu, dapat difahami bahawa isu ini tidak boleh dilihat menerusi satu perspektif sahaja, namun juga perlu dirujuk kepada keadaan dalaman spiritual remaja khususnya keadaan hati.

Beberapa penyakit hati yang menjadi punca utama masalah spiritual remaja berisiko dikenalpasti seperti *al-halu'* (keluh kesah), *hubbu al-dunya* (cinta dunia), *basad* (dengki), *al-keibr* (sombong), *al-hawa'* (syahwat) dan *al-ujub* (kagum diri). Penyakit-penyakit hati ini berakar daripada kekurangan ilmu agama, tekanan emosi dan pengaruh persekitaran yang buruk. Ini menunjukkan bahawa perilaku seseorang remaja sama ada baik atau buruk dipengaruhi oleh faktor dalaman dan luaran (Mohd Manawi et al. 2024).

a) Kelemahan Asas Pendidikan Agama

Kekurangan pendidikan agama merupakan faktor dalaman yang turut menyumbang kepada gejala seks bebas remaja. Agama bukan sekadar ritual semata-mata, namun sebagai sistem kawalan dalaman yang membentuk keputusan akhlak individu. Pandangan ini selari dengan prinsip Islam bahawa penghayatan agama yang kukuh berfungsi sebagai benteng daripada perbuatan yang dilarang syarak. Sebaliknya, pemahaman agama yang kurang mempengaruhi kehidupan seharian individu dan menyebabkan nilai spiritual merosot. Ini secara tidak langsung menyebabkan peningkatan gejala sosial dalam kalangan remaja (Idris, 1997; Norfatmazura & Nooraini, 2021). Kelemahan spiritual remaja berisiko juga berpunca daripada kekurangan ilmu fardhu ain yang merupakan tiang asas pendidikan Islam yang membentuk kekuatan spiritual iaitu ilmu berkaitan akidah, ibadah dan akhlak (Mohd Manawi et al., 2025).

Spiritual yang kukuh terbina daripada penguasaan ilmu fardhu ain dan amal soleh yang berfungsi sebagai perisai dan benteng yang menghalang remaja daripada terjebak dengan tingkah laku negatif. Apabila dimensi spiritual terutamanya penghayatan akidah tidak diperkukuhkan sejak awal, remaja akan mudah terdedah kepada anasir luar yang mencetuskan pelbagai masalah tingkah laku termasuk seks bebas dan gejala sosial lain. Hal ini diperkukuhkan oleh Azyyati (2017) yang mendapati bahawa kelemahan iman atau tiada kesedaran jiwa beragama merupakan faktor dalaman utama yang menyumbang kepada penyimpangan remaja. Oleh itu, peranan pendidikan Islam adalah kritikal dalam membendung masalah gejala seks bebas remaja.

Secara keseluruhannya, kekurangan pendidikan agama yang efektif bukan sekadar faktor luaran yang bersifat akademik tetapi merupakan punca hakiki kepada kekosongan

spiritual yang menjadi pencetus utama gejala seks bebas dalam kalangan remaja. Dapatan kajian yang dikemukakan merumuskan bahawa kekurangan didikan agama boleh mengakibatkan remaja terlibat dalam salah laku seksual. Jelaslah bahawa sebarang usaha pencegahan dan intervensi mestilah menangani akar masalah secara bersepadu, bukan semata-mata melalui pendekatan hukuman atau kawalan luaran yang bersifat sementara. Hal ini boleh dilakukan dengan memperkukuhkan ketiga-tiga dimensi teras pendidikan Islam iaitu ilmu akidah, ibadah dan akhlak dalam kehidupan remaja.

b) Penyakit Hati

Penyakit hati (*amrāḍ al-qalb*) didefinisikan sebagai satu keadaan kerohanian yang mengganggu fungsi fitrah jiwa dan mendorong manusia ke arah kemaksiatan. Dalam konteks fenomena pergaulan bebas, terdapat beberapa jenis penyakit hati yang kritikal. Pertama, syahwat (*al-hawā'*) iaitu dominasi dorongan syahwat kemaluan yang tidak terkawal oleh pertimbangan akal dan kekuatan iman. Kedua, kecintaan kepada dunia yang melampau sehingga menyebabkan individu mengejar kepuasan material dan seksual tanpa batas. Ketiga, lalai (*al-ghaflah*) iaitu keadaan alpa dalam mengingat Allah SWT dan hari pembalasan yang mengakibatkan remaja hilang rasa gerun terhadap implikasi dosa.

Menariknya, Husna et al. (2016) mendedahkan bahawa remaja yang terjebak dalam krisis seksual lazimnya mempunyai pengetahuan agama yang memadai serta mampu membezakan antara aspek makruf dan mungkar. Walau bagaimanapun, mereka tewas dalam menundukkan gelora nafsu akibat manipulasi ghairah emosi serta sentimen cinta romantis. Senario ini membuktikan bahawa isu fundamental tidak sekadar berakar umbi daripada kekurangan ilmu semata-mata, sebaliknya kegagalan dalam menerapkan ilmu agama tersebut bagi mengekang dorongan nafsu. Selaras dengan itu, Dwinanda et al. (2023) menjelaskan bahawa krisis spiritual yang berpunca daripada kehampaan konseptual hati (*qalb*) boleh diintervensi melalui metodologi psikoterapi Islam yang berorientasikan pemulihan jiwa.

Secara tuntas, punca krisis moral remaja menerusi lensa psikospiritual Islam dapat mengenal pasti penyakit rohani seperti *al-hawā'*, *hubbu al-dunya* dan *al-ghaflah* sebagai faktor pencetus utama gejala seks bebas. Meskipun golongan remaja memiliki pengetahuan agama yang memadai, kegagalan penghayatan nilai agama dikesan sebagai punca utama mereka tewas kepada dorongan nafsu yang seterusnya menuntut keperluan intervensi psikoterapi berteraskan tasawuf melalui penggantian sifat mazmumah dengan sifat mahmudah dilihat berupaya menawarkan solusi holistik dan memulihkan kesejahteraan jiwa serta melestarikan akhlak remaja secara menyeluruh (Ahmad Hisham, 2018; Che Zarrina & Sharifah, 2012).

c) Tekanan Emosi dan Psikologi

Tekanan emosi dan ketidakstabilan psikologi merupakan antara faktor dalaman yang signifikan dalam mempengaruhi tingkah laku seksual remaja. Tengku Kasim et al. (2024) mendapati bahawa kegagalan mengurus emosi secara efektif berupaya mendedahkan remaja kepada risiko tekanan perasaan, kegelisahan serta kemerosotan prestasi akademik. Ketidaktentuan emosi tersebut lazimnya mencetuskan gangguan psikologi yang lebih serius seperti kemurungan, kegelisahan dan mania (Nur Haidzat, 2021). Dalam situasi tekanan emosi yang tidak terkendalikan, remaja cenderung menjadikan hubungan seksual bagi melepaskan bebanan mental yang dialami.

Dari sudut perspektif Islam, dimensi spiritual yang merangkumi elemen *al-qalb* (hati), *al-ruh* (roh), *al-nafs* (jiwa) dan *al-'aql* (akal) memainkan peranan penting dalam pembentukan akhlak individu. Ketidakseimbangan dalam elemen-elemen spiritual ini mengakibatkan remaja kehilangan keupayaan untuk mengurus emosi secara matang, sekali gus menjerumuskan mereka ke dalam kancah tingkah laku seksual yang menyimpang. Sehubungan dengan itu, pendekatan psikospiritual Islam seharusnya mengintegrasikan

kecelaruan jiwa (*al-qalb*, *al-rūh*, *al-nafs*), mental (*al-'aql*), emosi (*'atij*) serta perilaku moral (*akhlāq*) secara bersepadu demi mencapai kesejahteraan (*al-sa'ādah*) yang sebenar (Mohd Manawi et al. 2024; Nur Shahidah et al., 2021).

Kesimpulannya, ketidakstabilan emosi dan gangguan psikologi merupakan faktor yang menjerumuskan remaja ke arah tingkah laku seksual sebagai mekanisme daya tindak terhadap tekanan mental (Nur Afiah et al., 2024). Kepentingan pemahaman elemen spiritual seperti *al-qalb*, *al-rūh*, *al-nafs* dan *al-'aql* sebagai tunjang pembentukan akhlak bagi mengimbangi kecelaruan emosi tersebut. Oleh itu, pendekatan psikospiritual Islam yang bersifat holistik dan bersepadu adalah penting untuk merawat aspek mental, emosi serta kerohanian remaja secara serentak demi mencapai tahap kesejahteraan yang sebenar (Habibatun & Achmad, 2026).

Pendekatan Terapi Psikospiritual Islam dalam Menangani Salah Laku Seksual Remaja

Terapi psikospiritual Islam merupakan satu pendekatan penyembuhan dan pemulihan yang bersifat holistik bersumberkan ajaran al-Quran dan al-Sunnah yang merawat manusia secara menyeluruh, merangkumi dimensi jasmani, mental, emosi dan spiritual. Dapatan kajian sistematik mutakhir mendapati bahawa integrasi psikoterapi Islam ke dalam kerangka kesihatan mental dan rehabilitasi kontemporari terbukti berkesan dalam meningkatkan relevansi budaya, hasil terapeutik dan penglibatan klien dalam kalangan populasi Muslim (Haramain & Afiah, 2024).

Terdapat tiga kaedah utama Psikoterapi Islam yang bernaung di bawah *tazkiyah al-nafs* dan menjadi dasar kepada rawatan spiritual iaitu. Pertama; Terapi Iman yang berhubung kait dengan rukun iman yang merangkumi pegangan dan iktikad kepada Allah SWT, qada qadar dan lain-lain. Kedua; Terapi Ibadah yang berhubung kait dengan amal ibadah seperti solat, puasa, zikir, doa sebagai usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melaksanakan perintah dan menjauhi laranganNya. Ketiga; Terapi Tasawuf yang berhubung kait dengan elemen *maqamat* dalam perbahasan Tasawuf seperti bermula dengan maqam taubat, sabar, syukur, *raja'*, *khanf*, zuhud, tawakkal, reda dan *mahabbah* (Farah et. al., 2023). Manakala kaedah terapi yang lain seperti terapi solat, terapi doa dan sebagainya merupakan pecahan daripada tiga kaedah terapi utama tersebut. Justeru, kajian ini akan menyentuh konsep *tazkiyah al-nafs* secara umum dan terapi iman, terapi ibadah dan terapi tasawuf yang berfokus bagi menangani gejala ini.

1. Konsep *Tazkiyah al-Nafs*

Dalam kerangka psikospiritual Islam, *tazkiyah al-nafs* atau penyucian jiwa merupakan kaedah terapeutik paling asas. Dari sudut etimologi, *tazkiyah* membawa maksud menyucikan atau membersihkan, manakala *al-nafs* merujuk kepada jiwa atau roh manusia. Sarjana Islam mentakrifkan *tazkiyah al-nafs* sebagai suatu proses penyucian jiwa yang berkesinambungan bagi mengekang kecenderungan buruk dan mengembangkan fitrah yang baik bagi mendekatkan diri kepada Allah SWT. *Tazkiyah al-nafs* turut diuraikan sebagai pembersihan jiwa dan perasaan, penyucian amalan dan pandangan yang merangkumi aspek kehidupan, seksualiti dan kemasyarakatan secara menyeluruh daripada kecenderungan keji dan dosa, sekali gus memperkukuh fitrah kebaikan bagi menjamin isitqamah sehingga mencapai darjat ihsan (Hartati, 2018; Anas, 2012).

Menerusi kerangka intervensi salah laku seksual remaja, pendekatan *tazkiyah al-nafs* beroperasi secara sistematik menerusi pengaplikasian beberapa kaedah utama. Pertama, *ma'rifah* iaitu pengetahuan tentang hakikat agama yang membolehkan individu memahami padah perbuatan dosa. Kedua, *mujābah* iaitu usaha berterusan dalam melawan nafsu serta godaan syahwat. Ketiga, *riyāḍah* iaitu latihan spiritual yang disiplin melalui pelaksanaan ibadah. Keempat, muhasabah iaitu penilaian sendiri secara berterusan terhadap perbuatan dan niat (Hartati, 2018). Perkara ini diperkukuh lagi oleh Che Zarrina dan Sharifah (2012) yang melihat bahawa pendekatan psikoterapi konvensional Barat sering kali gagal menangani isu kepincangan sosial remaja secara holistik kerana meminggirkan aspek ruhiyyah. Sebaliknya, melalui model intervensi

yang berstruktur daripada fasa pembersihan jiwa (*takballi*) sehingga ke tahap penghiasan akhlak (*taballi*), remaja harus dibimbing secara dalaman untuk mengekang kecenderungan syahwat dan membina ketahanan diri daripada pengaruh maksiat.

2. Keimanan kepada Kewujudan Allah SWT

Keimanan kepada kewujudan Allah SWT merupakan salah satu elemen dalam Terapi Iman dan ia merupakan asas utama dalam proses penyembuhan dan pemulihan jiwa. Pendekatan psikoterapi berteraskan iman merupakan satu bentuk ketetapan hati yang utuh, yang mana ia memanifestasikan keyakinan mutlak terhadap keesaan Tuhan yang hakiki untuk disembah (Dwinanda et al. 2023). Iman dalam konteks ini merujuk kepada keimanan yang murni tanpa mencampuradukkan ibadah kepada selain Allah SWT sehingga dapat mendatangkan ketenangan serta petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan (Mohd Manawi et al. 2025).

Asas keimanan adalah bersumber daripada al-Quran dan Sunnah. Iman merupakan pemangkin utama kepada ketenangan jiwa yang hakiki. Dalam konteks menangani gangguan kesihatan mental dan kemurungan remaja, terapi iman beroperasi melalui beberapa mekanisme terutamanya pemantapan akidah bagi meningkatkan kesedaran terhadap kewujudan Allah SWT serta membina daya tahan kejiwaan yang positif (Abdul Razak et al, 2011; Salleh et al., 2022; Zulkipli et al., 2023).

Keimanan kepada Allah SWT bertindak sebagai pasak dalaman yang dinamik dalam menstrukturkan semula sahsiah remaja dan memutuskan tabiat buruk gejala seks bebas remaja. Melalui pengukuhan iman, remaja membina kesedaran *muraqabah* iaitu kefahaman kognitif bahawa Allah Maha Melihat, yang berfungsi sebagai benteng psikospiritual yang mengekang dorongan syahwat walaupun tanpa pengawasan luaran. Keimanan ini turut mencetuskan pembinaan semula kognitif remaja dengan merombak pemikiran hedonistik, memandu remaja untuk menghayati hikmah batasan syarak, serta melihat anggota tubuh mereka sebagai amanah ketuhanan yang perlu dipelihara demi kesejahteraan di dunia dan akhirat.

Di samping itu, dimensi iman membekalkan sistem sokongan emosi yang ampuh melalui konsep tawakal dan reda, sekali gus menguatkan daya tahan psikologi remaja ketika mendepani tekanan persekitaran atau pengaruh rakan sebaya yang toksik. Manifestasi iman menerusi taubat pula bertindak sebagai penyucian emosi yang menyembuhkan trauma psikologi, melenyapkan rasa putus asa akibat belenggu dosa, dan mengembalikan fungsi fitrah jiwa remaja yang bersih. Keimanan bukan sekadar merubah tingkah laku luaran, malah merawat punca akar krisis iaitu penyakit hati bagi menjamin kelestarian pemulihan akhlak remaja secara menyeluruh. Hal ini dikukuhkan lagi berdasarkan pengesanan daripada pusat-pusat rehabilitasi Islam di Malaysia bahawa pengukuhan akidah melalui pelaksanaan program keagamaan memberikan kesan positif terhadap perubahan tingkah laku remaja bermasalah. Program yang menerapkan elemen iman, takwa dan rasa takut akan balasan akhirat dibuktikan berkesan sebagai elemen spiritual yang dapat membantu menangani permasalahan akhlak dan moral dalam kalangan remaja (Suriani et al., 2018; Noor Hafizah et al. 2019).

3. Solat dan Puasa sebagai Benteng Kemaksiatan

Di antara elemen terapi ibadah yang paling asas dan berkesan dalam kerangka psikoterapi Islam ialah amalan ibadah solat. Ia bukan sahaja berfungsi sebagai medium komunikasi antara hamba dengan Allah SWT, malah memberikan kesan terapeutik terhadap kesejahteraan rohani. Firman Allah SWT dalam al-Quran:

...إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...

Maksudnya: ...Sesungguhnya solat itu mencegah daripada perbuatan yang keji dan mungkar...
(Al-Quran, Surah al-‘Ankabut 29:45)

Menurut al-Razi (1981), fungsi utama solat adalah mencegah manusia daripada dua bentuk penyimpangan akidah yang paling besar, iaitu *al-ta‘til* (mengingkari kewujudan Allah) dan syirik

(menyekutukan Allah). Keseluruhan rukun, bacaan dan zikir dalam solat berperanan mengukuhkan tauhid serta menafikan segala bentuk kekufuran dan kesyirikan, bermula daripada takbiratul ihram, bacaan Surah al-Fātiḥah, sehingga pengakuan syahadah pada penghujung solat. Selain itu, solat juga merupakan suatu perjalanan rohani yang menghubungkan hamba dengan Allah secara langsung, sekali gus membentuk kesedaran tentang keagungan-Nya dan memelihara seseorang daripada penyelewengan akidah. Dalam masa yang sama, penyebutan syahadah, selawat dan salam pada akhir solat mengingatkan bahawa hubungan seorang hamba dengan Allah tidak terpisah daripada peranan Rasulullah SAW sebagai pembimbing kepada jalan hidayah. Justeru, al-Razi melihat solat bukan sekadar ibadah ritual, bahkan sebagai mekanisme penerapan akidah dan penyucian jiwa yang membimbing manusia kepada tauhid yang murni serta menjauhkannya daripada segala bentuk kemungkaran.

Sehubungan itu, setiap perbuatan dan perkataan dalam solat mengingatkan manusia sebagai hamba kepada Allah SWT, sekali gus menzahirkan perasaan malu terhadap kelemahan dan kekurangan diri serta menginsafi bahawa Allah SWT sentiasa dan selamanya Melihat segala rahsia yang tersembunyi (Nurul Husna et al. 2016; al-Ghazali, 2010).

Ibadah solat turut berfungsi sebagai kaedah rawatan utama dalam psikoterapi Islam yang komprehensif untuk memadamkan sisi gelap remaja melalui pengaktifan sistem pertahanan dalaman bagi menghalang remaja daripada terjebak dalam salah laku gejala seks bebas. Berpaksikan jaminan wahyu bahawa solat mencegah perbuatan keji (*fahshā*) dan mungkar, amalan yang didirikan secara konsisten ini membina sistem imuniti psikospiritual yang melatih minda remaja menolak impuls seksual yang tidak sihat. Dari sudut psikofizikal, ritual solat terutamanya fasa sujud mampu menurunkan hormon stres dan merangsang ketenangan jiwa. Impak ini merawat ketidakstabilan emosi yang sering menjadi punca remaja melarikan diri ke lembah maksiat, sekaligus mengurangkan pergantungan impulsif mereka terhadap kepuasan seksualiti murahan.

Di samping itu, kekerapan solat lima waktu bertindak sebagai agen yang menstruktur semula fokus minda dan jadual hidup remaja daripada fasa kelalaian. Proses ini mengurangkan sensitiviti mereka terhadap rangsangan pornografi serta godaan pergaulan bebas dengan memfokuskan kembali orientasi hidup kepada nilai maruah diri. Secara terapeutik, solat juga bertindak sebagai instrumen penyucian jiwa yang membasuh kesan hitam dosa lalu pada hati. Pembersihan rohani ini membantu membina semula harga diri dan melenyapkan rasa putus asa, sekali gus memberikan dorongan yang kuat kepada remaja untuk mengekalkan kelestarian pemulihan akhlak mereka.

Selain itu, ibadah puasa juga berfungsi sebagai benteng pencegahan daripada gangguan hawa nafsu, di samping berfungsi mengukuhkan kerohanian dan menenteramkan jiwa. Hal ini diakui oleh Said Hawa (1992) dan al-Ghazali (2010) yang menjelaskan bahawa ibadah puasa berfungsi merawat salah laku seksual yang digolongkan sebagai penyakit syahwat dan berpunca daripada kemaluan serta perut (Nurul Husna et al., 2016). Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

Maksudnya: “Wahai para pemuda! Sesiapa dalam kalangan kamu yang berkemampuan untuk berkahwin, maka hendaklah dia berkahwin. Sesungguhnya perkahwinan itu lebih menundukkan pandangan dan lebih memelihara kehormatan (kemaluan). Dan sesiapa yang belum mampu, maka hendaklah dia berpuasa, kerana puasa itu merupakan benteng baginya.” [Muslim, *Sahih Muslim, Kitab al-Nikah, Bab Istibbāh al-Nikah li man taqat nafsuhi ilayhi wa wajada mu'natan wa isbtighali man 'ajaza 'an al-mu'ani bi al-ṣawm*, No. Hadis 1400, Hadis Sahih]

Hadis ini secara jelas menyarankan puasa sebagai alternatif spiritual bagi mengawal gelora syahwat apabila fasa perkahwinan belum dapat direalisasikan. Rasulullah SAW menggunakan

istilah *nijā'* yang secara harfiahnya merujuk kepada kaedah pengembirian haiwan, namun dalam konteks metafora syarak, ia membawa maksud perisai yang berupaya melemahkan serta memutuskan kebergantungan manusia kepada dorongan hawa nafsu (Ibn Manzur, t.th.; al-'Asqalani, 1959; al-Nawawi, 1972). Dari sudut psikospiritual Islam, pengurangan pengambilan makanan dan minuman melalui ibadah puasa secara langsung menyempitkan laluan syaitan dalam darah, sekali gus menumpulkan keinginan maksiat dan memperkukuh benteng takwa dalam diri individu.

Ibadah puasa juga memainkan peranan utama dalam intervensi biopsikospiritual yang dinamik dalam melemahkan kehendak gejala seks bebas melalui kawalan fungsi biologi tubuh badan dan tingkah laku. Dari aspek biologi, pengurangan pengambilan kalori semasa berpuasa secara langsung menurunkan metabolisme tubuh dan mengehadkan rembesan hormon yang memicu gelora syahwat (*libido*). Selari dengan peranan puasa sebagai perisai (*nijā'*), penurunan tenaga biologi ini mengendurkan desakan nafsu amarah remaja daripada peringkat akar umbi. Selain itu, puasa bertindak sebagai medium latihan tingkah laku yang memperkukuh struktur daya kawalan diri, memupuk keupayaan kognitif remaja untuk mengawal impuls, serta membina ketahanan dalaman bagi menolak desakan seks bebas serta pengaruh persekitaran yang toksik.

Pada masa yang sama, ibadah puasa yang sempurna turut membantu penyingkiran pemikiran negatif menerusi disiplin penyucian pancaindera daripada stimulasi seksual, seperti paparan pornografi. Ini membersihkan semula pemikiran remaja serta mengorientasikan fokus mereka kepada aktiviti yang lebih bermanfaat. Secara terapeutik, rasa lapar yang dialami berupaya melembutkan hati dan mengaktifkan proses penundukan jiwa. Kejayaan menempuh disiplin puasa ini menjana dorongan yang kuat untuk berubah dan memelihara harga diri, sekaligus memberikan kekuatan rohani kepada remaja untuk memelihara kesucian diri demi masa depan mereka.

Terapi ibadah juga turut diaplikasikan di beberapa pusat perlindungan wanita terpilih di Selangor seperti di Taman Seri Puteri Cheras dan Baitul Ehsan melalui modul khusus yang dirangka bagi tujuan pemulihan salah laku seksual remaja. Modul yang dibangunkan di institusi tersebut menekankan proses pengajaran dan pembelajaran ibadah dalam bentuk teori dan amali yang merangkumi ibadah khusus serta ibadah umum. Secara keseluruhannya, dapatan kajian berkenaan menyokong kedudukan terapi berasaskan ibadah sebagai salah satu komponen penting dalam intervensi pemulihan remaja yang berdepan masalah tingkah laku seksual (Nurul Husna et al., 2016).

4. Taubat asas Ketakwaan dan Daya Tahan Sahsiah Islam

Di antara elemen asas dalam terapi tasawuf ialah taubat yang berperanan sebagai pembuka jalan dalam proses penyucian jiwa seterusnya membuahkan ketakwaan dan daya tahan sahsiah Islam seseorang. Penghayatan elemen-elemen tasawuf yang lain seperti sabar, syukur dan tawakal berupaya menenangkan minda, meningkatkan ketahanan diri serta mengurangkan tahap stres dalam kalangan pelajar (Tengku Kasim et al., 2024). Hal ini dibuktikan dalam dapatan kajian lepas yang menunjukkan bahawa amalan spiritual yang berterusan membantu pelajar menangani tekanan akademik dan cabaran sosial di samping membina daya tahan emosi dan mental yang lebih mapan.

Pendekatan taubat sebagai proses penyucian jiwa secara bertahap dan sistematik berupaya menyelesaikan penyakit yang berakar umbi dalam hati (Che Zarrina & Nor Azlinah, 2016). Melalui pendekatan ini, remaja yang terlibat dalam salah laku seksual perlu memerlukan proses taubat nasuha, muhasabah berterusan dan mujahadah melawan nafsu sebagai teras pemulihan spiritual dan pembinaan semula akhlak mereka. Selain itu, pelaksanaan terapi berasaskan tasawuf di institusi seperti pesantren atau pusat pemulihan berorientasikan agama menunjukkan kesan positif terhadap usaha pemulihan pelbagai masalah akhlak dan sosial, termasuk isu tingkah laku seksual yang menyimpang (Haramain & Afiah, 2024).

Taubat bertindak sebagai kaedah rawatan dalam membuang segala bebanan emosi negatif dan rasa berdosa, menjadi ejen yang merombak sepenuhnya tabiat buruk serta menyekat dan

menghentikan jalan hidup remaja tersebut daripada terus hanyut dan hancur dalam krisis seks bebas. Melalui penumpahan rasa penyesalan yang sepenuhnya di hadapan Allah SWT, taubat menyediakan saluran penyucian emosi yang berkesan bagi melenyapkan kesan trauma, kemurungan akibat rasa bersalah yang kronik. Rukun taubat yang menuntut kepada meninggalkan maksiat serta-merta dan bertekad tidak mengulangi keterlanjuran, memaksa remaja melakukan perubahan positif dalam tingkah laku mereka. Langkah proaktif ini membolehkan mereka memutuskan rantaian hubungan intim pranikah serta membebaskan diri daripada ekosistem pergaulan bebas yang toksik.

Pada masa yang sama, proses terapi tasawuf menerusi taubat berupaya membersihkan bintik hitam dosa pada hati dan memulihkan harga diri dan mengangkat kembali maruah remaja ke tahap fitrah yang suci. Kesedaran rohani ini menanam pandangan baharu bahawa tubuh badan mereka terlalu berharga untuk dirosakkan demi keseronokan hedonistik jangka pendek. Seterusnya, momentum taubat yang digabungkan dengan elemen perbaikan diri (*islah*) menjana motivasi diri yang positif dan kuat bagi mengalihkan tenaga fizikal mereka kepada aktiviti yang lebih konstruktif dan amal soleh. Intervensi taubat bukan sekadar menghentikan salah laku luaran, malah membina daya tahan psikospiritual yang lestari demi memelihara kesucian diri remaja pada masa hadapan.

Melalui proses taubat, kesedaran kognitif remaja dibina semula untuk melahirkan rasa takut kepada kemurkaan Allah dan keinginan mengejar keredaanNya, sekaligus menjadi daya penggerak untuk memperkukuh ketakwaan iaitu benteng perisai yang menjadikan mereka sentiasa berwaspada, patuh pada syariat, dan memelihara maruah diri daripada kembali terjerumus ke lembah maksiat. Hal ini bertepatan dengan model psikoterapi takwa oleh Dwinanda et al. (2023) yang melalui tiga dimensi utama, iaitu pencegahan, pemulihan dan pembinaan berterusan. Dalam dimensi pencegahan, individu dibimbing untuk menjauhkan diri daripada faktor-faktor yang mendorong kepada dosa serta meninggalkan perlakuan maksiat sebelum menjadi kebiasaan. Dimensi pemulihan pula menekankan usaha pengawalan diri agar kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan tidak berulang, di samping menggantikannya dengan amalan kebaikan serta pelaksanaan taubat nasuha secara sedar dan berterusan. Seterusnya, dimensi pembinaan sahsiah dengan memfokuskan kepada pengukuhan kesedaran diri melalui pengamalan ibadah, ketaatan dan ketakwaan secara istiqamah. Hal ini termasuklah konsisten melakukan kebaikan, melazimi diri berada dalam suasana kebaikan serta menjauhi perbuatan dosa sebagai cara hidup. Kerangka tiga dimensi ini dilihat signifikan dalam konteks menangani salah laku seksual remaja kerana hal ini bukan sahaja menyediakan asas rawatan terhadap perilaku yang menyimpang, malah berperanan sebagai mekanisme pencegahan dan sebagai asas pembinaan semula sahsiah remaja secara menyeluruh.

Jadual 1: Tiga Dimensi Model Psikoterapi Takwa Dwinanda et al. (2023)
dalam Konteks Salah Laku Seksual Remaja

Aspek	Dimensi 1: Pencegahan	Dimensi 2: Pemulihan	Dimensi 3: Pembinaan Akhlak
Tujuan Utama	Mencegah penglibatan dalam dosa dan maksiat sebelum ia berlaku	Memulihkan individu daripada dosa yang telah dilakukan	Membina keperibadian dan identiti diri yang bertakwa secara berterusan
Fokus Intervensi	Menjauhkan diri daripada faktor pendorong dosa, meninggalkan perlakuan maksiat sebelum menjadi kebiasaan	Pengawalan diri agar dosa tidak berulang; menggantikan tingkah laku buruk dengan amalan kebaikan	Pengukuhan kesedaran diri melalui ibadah, ketaatan dan ketakwaan secara konsisten dan istiqamah
Aplikasi	Mengelak persekitaran berisiko, memilih rakan sebaya yang soleh dan mengawal deria dan nafsu	Taubat nasuha secara sedar dan berterusan serta mengganti dosa dengan amal soleh	Melazimi diri berada dalam lingkungan soleh, istiqamah melakukan kebaikan dan menjauhi dosa sebagai cara hidup
Mekanisme Perubahan	Pencegahan awal membendung masalah sebelum berlaku	Pemulihan kuratif merawat kesan dosa dan menghalang pengulangan	Pembinaan semula sahsiah agar dapat membentuk identiti muslim yang kukuh
Kepentingan	Membantu remaja mengenal pasti dan menjauhi faktor risiko seks bebas seperti pergaulan bebas, pornografi dan persekitaran tidak sihat	Memberi ruang taubat dan pemulihan bagi remaja yang telah terlibat dalam salah laku seksual	Membina asas sahsiah Islam yang tahan terhadap godaan seksual melalui penghayatan takwa yang menyeluruh

Hasil yang Dijangka	Remaja terlindung daripada cubaan dan godaan seksual sebelum berlaku	Remaja bertaubat, berubah dan tidak mengulangi salah laku seksual	Remaja hidup istiqamah dengan nilai takwa sebagai cara hidup yang berterusan
------------------------	--	---	--

Jadual 1 di atas memperincikan tiga dimensi utama Model Psikoterapi Takwa Dwinanda et al. (2023) yang meliputi elemen taubat dalam konteks menangani salah laku seksual remaja. Dimensi pencegahan menumpukan usaha awal untuk menjauhkan remaja daripada faktor pendorong dosa dan maksiat melalui pengawalan persekitaran, pemilihan rakan sebaya yang baik serta kawalan terhadap deria dan nafsu. Dimensi pemulihan pula memberi penekanan kepada proses taubat nasuha, pengawalan diri dan penggantian tingkah laku buruk dengan amalan soleh bagi memastikan dosa tidak berulang. Seterusnya, dimensi pembinaan akhlak menegaskan kepentingan pengukuhan sahsiah melalui ibadah, ketaatan dan ketakwaan secara istiqamah.

Kesimpulannya, pemulihan gejala seks bebas dalam kalangan remaja dicapai secara holistik menerusi rantaian terapi psikospiritual Islam yang saling melengkapi di mana terapi keimanan kepada Allah bertindak sebagai asas fundamental yang membina kesedaran kognitif terhadap pengawasan Tuhan, diikuti oleh terapi taubat sebagai titik pusingan untuk membersihkan segala dosa dan memutuskan kecenderungan perlakuan maksiat. Momentum pemulihan ini kemudiannya diperkukuh melalui terapi solat dan puasa yang berfungsi sebagai instrumen latihan tingkah laku harian untuk mengawal impuls serta menurunkan tenaga biologi syahwat (*libido*), yang mana kesemua rantaian ini akhirnya menatijahkan penyucian jiwa yang holistik. Keberhasilan integrasi keempat-empat terapi ini bukan sahaja berjaya menundukkan sifat negatif remaja, malah menjana motivasi dalaman yang positif dan harga diri yang tinggi untuk mereka kekal istiqamah memelihara kesucian sahsiah demi masa depan.

PERBINCANGAN

Pemulihan Sahsiah dan Salah Laku Seksual Remaja Melalui Pendekatan Psikospiritual Islam

Berdasarkan perbincangan terhadap terapi psikospiritual Islam yang telah dikemukakan, didapati bahawa pemulihan sahsiah dan tingkah laku seks bebas remaja berlaku melalui tiga mekanisme utama yang beroperasi secara bersepadu dan saling melengkapi. Ketiga-tiga mekanisme ini merangkumi dimensi kognitif-spiritual, afektif-emosional dan tingkah laku-amali yang membentuk satu kerangka intervensi holistik berasaskan prinsip psikospiritual Islam.

1. Mekanisme Kognitif-Spiritual

Mekanisme kognitif-spiritual merupakan dimensi paling asas dalam proses pemulihan sahsiah dan tingkah laku seksual remaja. Mekanisme ini berfungsi melalui transformasi cara pandang, sistem kepercayaan serta kerangka pemikiran remaja terhadap seksualiti, identiti diri dan hubungan manusia dengan Allah SWT. Dalam tradisi psikospiritual Islam, dimensi kognitif tidak dapat dipisahkan daripada dimensi spiritual kerana akal dan jiwa beroperasi secara bersepadu dalam membentuk persepsi serta penilaian individu terhadap realiti (Ma'rifah et al., 2025).

Melalui proses *tazkiyah al-nafs*, tingkah laku seksual yang menyimpang dapat diminimumkan melalui perubahan corak pemikiran rasional individu. Apabila seseorang remaja mula menyedari implikasi perbuatan zina menurut perspektif Islam yang merangkumi kerosakan nasab, kehilangan maruah serta azab di akhirat, maka proses penataan semula kognitif berlaku secara semula jadi berasaskan keyakinan dan kekuatan iman. Proses ini selaras dengan konsep *ma'rifah al-nafs* dalam psikologi Islam, iaitu kesedaran terhadap hakikat diri sebagai hamba Allah yang bertanggungjawab di hadapan-Nya (Mohd Khir et al., 2025; Hartati 2018).

Pendekatan integratif yang menggabungkan penataan semula kognitif dengan asas spiritual Islam merupakan model komprehensif dalam mengubah corak pemikiran negatif kepada positif dalam kalangan remaja. Dalam konteks ini, terapi iman melalui keimanan kepada kewujudan Allah

SWT berfungsi sebagai mekanisme kognitif yang signifikan dalam menanam keyakinan bahawa setiap perbuatan, termasuk yang tersembunyi berada dalam pengawasan Allah SWT (Mohd Manawi et al., 2025; Yunita et al. 2026). Ini secara langsung mempengaruhi proses pembuatan keputusan (*decision making*) remaja apabila berhadapan dengan rangsangan seksual. Hal ini kerana akal yang diperkukuh dengan iman akan mempertimbangkan implikasi ukhrawi sebelum bertindak.

Begitu juga pendekatan *Islamic Cognitive Behavioural Therapy*, dilihat berkesan dalam mengubah pemikiran negatif remaja di samping memperkukuh amalan spiritual dan nilai keagamaan. Oleh itu, mekanisme kognitif-spiritual ini berperanan sebagai lapisan perlindungan awal yang membentuk pertahanan kognitif berasaskan iman dalam jiwa remaja, sekali gus menjadikan mereka lebih rasional, reflektif dan berhemah dalam mengawal dorongan nafsu syahwat (Samsiah et al. 2024).

Secara tuntas, mekanisme kognitif-spiritual berfungsi sebagai benteng awal yang mengubah cara fikir dan sistem kepercayaan remaja tentang seksualiti berasaskan keimanan kepada kewujudan Allah SWT dan kesedaran tanggungjawab sebagai hamba Allah SWT, di samping mengatur semula penilaian mereka terhadap dosa zina dan implikasinya di dunia dan akhirat. Justeru, corak pemikiran negatif dapat diganti dengan kerangka kognitif yang lebih rasional, reflektif dan patuh syariah. Hal ini dapat membentuk perisai kognitif yang membantu remaja membuat keputusan lebih berhemah ketika berhadapan rangsangan nafsu syahwat.

2. Mekanisme Afektif-Emosional

Mekanisme kedua ialah mekanisme afektif-emosional yang merangkumi dimensi perasaan, keinginan serta keseimbangan emosi jiwa remaja. Kajian berkaitan tingkah laku seksual remaja secara konsisten mendapati bahawa faktor emosional seperti kekosongan kasih sayang, tekanan perasaan dan kegagalan mengurus emosi merupakan antara pendorong utama kepada penglibatan dalam perlakuan seks bebas (Minhat et al., 2023; Mohd Manawi et al., 2024). Oleh itu, intervensi yang berkesan perlu memberi penekanan secara langsung terhadap dimensi emosi remaja melalui pendekatan yang berteraskan nilai spiritual Islam.

Dalam kerangka psikospiritual Islam, keseimbangan emosi dicapai melalui pengisian *al-qalb* (hati) dengan nilai keimanan, kekhushyukan dalam ibadah serta penghayatan sifat-sifat Allah yang menenangkan jiwa. Hal ini selaras dengan firman Allah SWT dalam al-Quran:

...أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٧٨﴾

Bermaksud: ...Ingatlah, hanya dengan zikrullah hati akan menjadi tenang. (Al-Quran, Surah al-Ra'd 13:28)

Menurut al-Razi (1981), ketenangan hati terhasil apabila hati berpaling daripada keterikatan terhadap alam jasmani yang menimbulkan kegelisahan, seterusnya menghadap kepada hadrat Ilahi yang melimpahkan cahaya ketuhanan. Beliau turut menegaskan bahawa fitrah hati sentiasa cenderung mencari kesempurnaan yang lebih tinggi dan tidak akan mencapai ketenangan hakiki melainkan melalui makrifat kepada Allah SWT. Dalam konteks ini, zikrullah berperanan dalam mentransformasikan hati menjadi suci, stabil dan kekal serta tidak terjejas oleh perubahan duniawi. Terapi tasawuf melalui konsep *al-khawf* (takut kepada Allah) dan *al-ruja'* (harapan kepada rahmat Allah) berfungsi sebagai mekanisme pengaturan emosi yang menyeimbangkan antara rasa takut terhadap dosa dan harapan kepada pengampunan Ilahi, seterusnya terhasil ketenangan batin yang tidak bergantung kepada pemuasan nafsu seksual. Ini menunjukkan bahawa amalan zikir dan tafakkur dalam terapi tasawuf bukan sekadar ritual, bahkan berfungsi sebagai intervensi emosi yang berkesan dalam mengisi kekosongan jiwa yang menjadi punca kepada tingkah laku seksual menyimpang (Hasanah et al., 2026).

Di samping itu, pelaksanaan ibadah solat dan puasa turut menyumbang secara signifikan kepada pengukuhan mekanisme afektif-emosional ini. Remaja yang melaksanakan ibadah seperti

solat dan puasa secara istiqamah dalam modul pemulihan menunjukkan peningkatan dalam kawalan emosi serta penurunan kekuatan dorongan nafsu (Nurul Husna et al. 2016). Tuntasnya, mekanisme afektif-emosional dalam psikospiritual Islam memainkan peranan penting dalam membentuk keseimbangan jiwa remaja melalui pengisian hati dengan keimanan, amalan zikrullah dan penghayatan konsep *al-khanf* serta *al-rajā'*. Pendekatan ini bukan sahaja berfungsi sebagai pengaturan emosi yang berkesan, malah membantu menangani kekosongan jiwa yang menjadi pendorong kepada tingkah laku seksual menyimpang. Melalui integrasi amalan spiritual seperti taubat, sabar, muhasabah, solat dan puasa, remaja dapat membina kawalan emosi sendiri yang lebih stabil. Hal ini sekali gus menyokong perubahan tingkah laku ke arah yang selaras dengan nilai-nilai Islam.

3. Mekanisme Tingkah Laku-Amali

Mekanisme ketiga ialah mekanisme tingkah laku-amali yang melibatkan pembentukan tabiat, rutin dan amalan harian berasaskan ibadah. Dalam Psikoterapi Islam, perubahan tingkah laku tidak berlaku secara segera, sebaliknya proses tersebut menuntut kepada latihan yang berterusan dan disiplin yang terancang sehingga nilai-nilai murni tersebut diterapkan dan dihayati dalam jiwa (Hartati, 2018; Mohd Khir et al., 2025).

Pelaksanaan ibadah dalam usaha merawat kecenderungan salah laku seksual tidak akan terhasil dengan sendiri. Tetapi ia memerlukan proses pendidikan dan latihan yang konsisten sehingga membentuk kebiasaan dan tabiat. Apabila ibadah telah sebatu sebagai satu tabiat, maka tingkah laku individu akan bertransformasi secara semula jadi daripada buruk kepada baik (Hawwa, 2009). Prinsip ini selari dengan teori pembentukan tabiat dalam psikologi moden yang menyatakan bahawa tingkah laku manusia dibentuk melalui pengulangan yang tekak sehingga mencapai tahap spontan serta tidak memerlukan usaha sadar yang matang untuk dikekalkan.

Al-Ghazali menyatakan bahawa perubahan tingkah laku individu berlaku melalui empat fasa berperingkat. Pertama, melalui niat dan zikir. Kedua, analisis punca masalah menerusi refleksi ibadah dan hati. Ketiga rawatan spiritual melalui peningkatan kualiti ibadah dan penilaian impak menerusi perubahan tingkah laku serta komitmen berterusan terhadap ibadah. Fasa terakhir, iaitu komitmen terhadap ibadah merupakan manifestasi yang signifikan bagi mekanisme tingkah laku-amali. Hal ini menandakan bahawa perubahan perilaku bukan lagi didorong oleh desakan luaran, sebaliknya berpunca daripada motivasi dalaman yang berpaksikan kekuatan iman (Mohd Khir et al., 2025).

Dalam era kecanggihan digital, model intervensi psikospiritual digital mula diketengahkan melalui integrasi prinsip-prinsip *tazkiyah al-nafs* dalam platform digital bagi menangani isu seksual remaja dengan meneliti privasi, ketenangan, gaya santai, daya tarikan, elemen humor, pembinaan keyakinan dan penggunaan infografik (Mohd Noh et al. 2025). Di samping itu, Suhertina (2025) turut mengesahkan bahawa inovasi dalam kaunseling digital berasaskan Islam termasuk *sharia-based digital counseling* terbukti berkesan dalam meningkatkan daya tahan spiritual serta keseimbangan emosi remaja Muslim masa kini. Mekanisme tingkah laku-amali menunjukkan bahawa perubahan tingkah laku seksual remaja yang lestari hanya dapat dicapai melalui latihan jiwa yang berterusan (*riyāḍah al-nafs* dan *mujābahah al-nafs*), pembentukan tabiat ibadah yang konsisten serta pengulangan amalan sehingga dapat menyatu sebagai watak diri.

Oleh itu, ketiga-tiga mekanisme ini tidak beroperasi secara berasingan, sebaliknya saling berkait dan memperkukuh antara satu sama lain. Antara mekanisme tersebut termasuklah mekanisme kognitif-spiritual yang berperanan membina asas pemikiran dan keyakinan. Selain itu, mekanisme afektif-emosional mengisi tuntutan jiwa dengan ketenangan dan keseimbangan perasaan. Begitu pula dengan mekanisme tingkah laku-amali mengukuhkan perubahan tersebut melalui latihan ibadah yang istiqamah. Integrasi ketiga-tiga mekanisme ini dalam satu program intervensi psikospiritual Islam yang sistematik mempunyai potensi untuk menghasilkan perubahan yang holistik, mendalam dan berkekalan bagi menangani gejala seks bebas dalam kalangan remaja muslim (Nur Shahidah et al., 2021; Haramain & Afiah, 2024; Agus, 2025).

KESIMPULAN

Perbincangan ini membuktikan bahawa pemulihan gejala seks bebas dalam kalangan remaja memerlukan pendekatan rawatan yang holistik melalui integrasi elemen psikospiritual Islam yang saling melengkapi. Terapi psikospiritual yang berdasarkan elemen keimanan kepada kewujudan Allah SWT dilihat membina paksi kesedaran kognitif terhadap pengawasan Tuhan dalam setiap tindakan, manakala elemen taubat bertindak sebagai terapi tasawuf yang menghakis segala bebanan emosi negatif dan rasa berdosa serta menghentikan jalan hidup remaja tersebut daripada terus hanyut dan hancur dalam krisis seks bebas. Momentum pemulihan tersebut seterusnya diperkukuh dengan terapi ibadah melalui elemen solat dan puasa yang berfungsi sebagai instrumen latihan tingkah laku harian untuk mengawal pemikiran serta bertindak sebagai suiz pengawal bagi mengendurkan tenaga biologi syahwat. Keberhasilan integrasi menyeluruh ini akhirnya menatijahkan proses *tazkiyah al-nafs* yang mapan, sekali gus menjana motivasi intrinsik dan harga diri yang tinggi untuk remaja kekal istiqamah memelihara kesucian sahsiah demi masa depan mereka.

PENGHARGAAN

Makalah ini adalah sebahagian daripada penyelidikan di peringkat Sarjana Pengajian Islam (Pengajian al-Quran dan al-Sunnah), Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.

SUMBANGAN PENGARANG

Kedua-dua pengarang memberikan sumbangan yang signifikan dalam penulisan. Pengarang pertama berperanan dalam menghuraikan konsepsi dan merangka reka bentuk kajian; manakala pengarang kedua berperanan dalam pengumpulan dan analisa data, menyunting dan mengolah idea agar perbincangan menjadi konkrit dan tersusun.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pengarang mengisytiharkan bahawa tiada sebarang konflik kepentingan (sama ada kewangan, peribadi atau profesional) yang boleh mempengaruhi penulisan dan penerbitan artikel ini.

PERNYATAAN ETIKA

Kajian ini tidak melibatkan subjek manusia atau haiwan. Semua data yang digunakan diperoleh daripada sumber yang boleh diakses secara umum dan tidak mengandungi sebarang maklumat peribadi yang boleh dikenal pasti. Oleh itu, kelulusan etika tidak diperlukan.

PERNYATAAN TEKS YANG DIHASILKAN OLEH KECERDASAN BUATAN (AI)

Hanya alat Kecerdasan Buatan (AI) Perplexity AI sahaja yang digunakan untuk perkembangan idea dan struktur ayat. Idea asal, isi kandungan, data dan bahan utama adalah daripada hasil kajian penyelidikan sendiri.

PERNYATAAN KETERSEDIAAN DATA

Sumbangan asal yang dibentangkan dalam kajian ini telah disertakan dalam artikel/bahan tambahan. Sebarang pertanyaan lanjut boleh dikemukakan kepada penulis korespondan.

RUJUKAN

- Abdul Haiy, M. & Aisyah, H.A.R. 2025. Konsep *Al-Qalb* dalam psikologi Islam menurut Imam al-Ghazali: Implikasi terhadap pembentukan jati diri remaja. *E-Proceeding International Conference on Dakwah and Usuluddin* (ICODUS 2025), hlm. 1-13.
- Abdul Razak, A. L., Mohamed, M., Alias, A., Wan Adam, K., Mohd Kasim, N., & Mutiu, S. 2011. Imān restoration therapy (IRT): A New counseling approach and its usefulness in developing personal growth of Malay adolescent clients. *Revelation and Science* 1(3): 97–107.
- Agus, N.Y. (2025). Integrasi aspek kognitif, afektif dan spiritual dalam pendidikan agama Islam. *Unisan Jurnal*, 4(12), 12–21. Retrieved from <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/unisanjournal/article/view/5331>
- Ahmad Hisham, A. (2024). Gangguan psikoseksual menurut Barat dan Islam: Faktor dan cabaran dalam menanganinya menurut Islam. *International Journal of Education, Psychology and Counselling (Ijepc)*, 3(8). Retrieved from <https://gaexcellence.com/ijepc/article/view/2828>
- al-Bukhari, M.I. (2002). *Sabih al-Bukhari*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

- al-Ghazali, A.H.M.M. (2010). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Dar al-Fayha'.
- al-Nawawi, A. Z. Y. S. (1972). *Al-Minhaj Sharh Sahib Muslim ibn al-Hajjaj*. Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- al-Razi, F.M.I.U. (1981). *Mafatih al-Ghayb (al-Tafsir al-Kabir)*. Dar al-Fikr.
- Azyyati, M.N. (2017). Faktor penyimpangan dalam kalangan remaja berisiko dari perspektif Islam. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 15(1), 217–230. <https://doi.org/10.37231/jimk.2017.15.1.217>
- Badri, M. B. (2016). *The dilemma of Muslim psychologists*. Islamic Book Trust.
- Che Zarrina, S., & Nor Azlinah, Z. (2016). Terapi spiritual melalui kaedah *tazkiyah al-Nafs* oleh Syeikh Abdul Qadir al-Mandili dalam kitab Penawar Bagi Hati. *Afkar: Journal of 'Aqidah and Islamic Thought* 18(Special Issue): 35–72.
- Che Zarrina, S., & Sharifah, B.S.M. (2012). Cadangan model psikoterapi remaja Islam berasaskan konsep tazkiyah al-nafs. *Jurnal Usuluddin*, 36, 49–74.
- Dwinanda, P., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Psikoterapi Islam: Model psikoterapi taqwa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 222–230. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.21830>
- Farah, M.F., Hamdi, I., & Mohd Manawi M.A. (2023). Elemen psikoterapi Islam berdasarkan doa nabi Ibrahim AS. *Jurnal Tinta Artikulasi Membina Ummah (TAMU)*, 9(1), 32–41. <https://www.journaltamu.com/wp-content/uploads/2023/06/TAMUVol-91-June-2023-32-41.pdf>
- Fatin Farhanah, A., & Sakinah, S. (2023). Impak media sosial terhadap isu seks bebas dalam kalangan remaja. *Jurnal Peradaban Melayu*, 18(2), 1–9.
- Habibatun, N., & Achmad K. S. (2026). Mental health from al-Ghazali's perspective. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 22(1), 792–800.
- Haramain, M., & Afiah, N. (2024). Bridging faith and therapy: A systematic review of Islamic psychotherapy in mental health and rehabilitation. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(2), 133–154.
- Hartati, S. (2018). Tazkiyatun nafs as an effort to reduce premarital sexual behavior of adolescents. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.25217/igci.v1i1.207>
- Hasanah, M., Alhifni, A., & Khur'in, L. (2026). A psychospiritual model of emotion regulation in pesantren counseling. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 17(1), 37–44. <https://doi.org/10.26740/jptt.v17n01.p37-44>
- Hawwa, S. (2009). *Al-Mustakhlash fi Tazkiyyat al-Anfus*. Dar al-Salam.
- Ibn al-Qayyim, J.M.B. (2002). *Madarij al-Salikin Bayna Mana'il Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Dar al-Kitab al-'Arabi.
- Ibn Hajar al-'Asqalani, A. A. (1959). *Fath al-Bari Sharh Sahib al-Bukhari*. Dar al-Ma'rifah.
- Ibn Kathir, I. U. (2020). *Tafsir Ibn Kathir* (Terjemahan). Darussalam.
- Ibn Manzur, M. M. (t.th.). *Lisan al-'Arab*. Dar al-Ma'arif.
- Idris A. (1997). Kelakuan seks bebas di kalangan remaja Melayu. *Jurnal Usuluddin*, 6, 177–192.
- Khadijah, A., Salina, N., Fauziah, I., Noremy, M.A., Mohd Suhaimi, M., & Noorhasliza, M.N. (2012). Hamil luar nikah dalam kalangan remaja. *e-Bangi: Journal of Social Sciences and Humanities* 7(1): 131-140.
- Ma'rifah, M., Alimuddin, A., & Supriandi, S. (2026). Mental health in an Islamic perspective: A conceptual analysis of Islamic education psychology and its implications for the development of Muslim personality. *Edusoshum: Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 6(1), 231–243. <https://doi.org/10.52366/edusoshum.v6i1.244>
- Minhat, H. S., Raja Ismail, R. N. N., & Lim, P. Y. (2023). Determinants of premarital sexual behavior among the late adolescents in Pahang, Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(4), 117–123. <https://doi.org/10.47836/mjmhs19.4.18>
- Mohd Khir, J.A., Md Noor, S., & Nurul 'Ain, M.D. (2025). Aplikasi model kaunseling tazkiyah al-nafs dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 26(1), 133–151. <https://doi.org/10.37231/jimk.2025.26.1.897>
- Mohd Manawi M.A., Nurul Shuhadah, M.Y., Hamdi, I., Ahmad Fakhurrazi M.Z., Che Zarrina, S., & Sharifah, B.S.M. (2024). Masalah spiritual remaja berisiko dan faktor yang mempengaruhinya: Suatu kajian literatur. *Jurnal Pengajian Islam*, 17(2), 1–20.
- Mohd Manawi, M.A., Nurul Shuhadah, M.Y., Sharifah B.S.M., & Che Zarrina, S. (2025). Terapi psikospiritual berdasarkan konsep ketenangan jiwa menurut al-Tafsir al-Kabir dalam menangani remaja berisiko. *QURANICA: International Journal of Quranic Research*, 17(2), 237–268.
- Mohd Noh, M. A., Mat Noor, S. F., Judi, H. M., Mat Zin, N. A., & Ashaari, N. S. (2025). Designing self-management features for digital Islamic spiritual health interventions for adolescents with sexual behavior problems. *Journal Ilmiah Peuradeun*, 13(3), 400-415. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v13i3.1430>
- Muslim, M. H. (2006). *Sahib Muslim*. Dar Tayyibah.
- Noor Hafizah, M.H., Norsaleha, M.S., & Khairul Hamimah, M.J. (2019). Penerapan elemen kerohanian terhadap remaja berisiko di Pertubuhan Kebajikan Darul Islah Malaysia (PERKID). *Online Journal of Research in Islamic Studies* 6(Special Issue): 87–98.
- Nor Jumawaton, S., Mariani, M., Zainal, M. & Hanina, H.H. (2018). Hubungan pengaruh rakan sebaya, estim diri dan locus kawalan dengan sikap terhadap tingkah laku seksual. *Akademika* 88(2): 81–94.
- Norfatmazura, C.W. & Nooraini, O. (2021). The impact of spiritual and individual factors on social problems and mental health of Malaysian adolescents. *Journal of Contemporary Islamic Studies* 7(2): 1-16.
- Nur Haidzat, A.W. (2021). Remaja dan Kesihatan Psikologi. *Sinar Harian*, 13 Jun.

- Nur Shahidah, P., Sharifah, B.S.M., & Mohd Syukri, Z.A. (2021). Implementasi psikospiritual Islam dalam pembentukan model motivasi pembangunan diri remaja. *Afkar*, 23(2), 405–444. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol23no2.11>
- Nur Yasin, A. (2025). Integrasi aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam pendidikan agama Islam. *UNISAN Jurnal: Jurnal Manajemen dan Pendidikan*, 4(12), 12–21.
- Nurul Husna, M., Khairul Hamimah, M.J., Fakhrol Adabi, A.K., & Raihanah, A. (2016). Implementasi ibadah Islam sebagai terapi salah seksual remaja: Kajian terhadap pusat perlindungan wanita terpilih di Selangor. *International Journal of the Malay World and Civilisation (Iman)*, 4(1), 73–84. <http://dx.doi.org/10.17576/IMAN-2016-0401-07>
- Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H. & Kamarulzaman, A. I. 2022. Mengatasi masalah kesihatan mental melalui pendekatan psikospiritual. *International Journal of Education, Psychology and Counseling* 7(47): 601–615. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.747047>
- Samsiah M.J., Norasyikin M., Mohammad Nasir, B., Mohammad Aziz, S.M.A & Mohamad Khairi, O. (2024). Adolescent mental health interventions: A review of psychological and an Islamic approach. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(1), 50–61. <https://doi.org/10.7187/GJAT072024-4>
- Sidek, B. 2007. *Pendidikan Rabbani: Mengenal Diri, Membina Sabariah*. Karangraf.
- Siti Fatimah, A.R. 2020. Memelihara Keturunan Melalui Pendidikan Seksual Islami. *Journal of Education and Social Science* 15(2): 238-245.
- Suhertina. (2025). Islamic-based counseling approaches for student mental well-being: A systematic literature review. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(2), 94–103.
- Suriani, S., Fariza, M.S., & Phayilah, Y. (2018). Pembentukan spiritual menurut Islam sebagai solusi dalam menangani permasalahan sosial: Spiritual development according to Islam as a solution in dealing with social problems. *The Journal of Social Analysis and Sustainability Studies (JSASS)*, 5(2), 269–278. <https://jsass.uis.edu.my/index.php/jsass/article/view/66>
- Tengku Kasim, T. S. A., Ahmad, S. S., & Syed Abdul Rahman, S. M. H. (2024). Psikoterapi tasawuf dan peranannya dalam pengurusan emosi pelajar. *Journal of Islamic Educational Research (JIER)*, 10(1), 62–69.
- Yunita, F.A., Abdul Mustaqim, & Ichsan, I. (2026). From therapy to teaching: How to use Islamic psychotherapy in religious education for student well-being. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 64–75. <https://doi.org/10.51214/bip.v6i1.1819>
- Zulkipli, S.N., Suliaman, I., Zainal Abidin, M.S., Anas, N., & Wan Jamil, W.K.N. (2023). Psikoterapi nabawi sebagai rawatan komplementari kejiwaan dalam menangani isu kesihatan mental. *Islamiyyat: International Journal of Islamic Studies*, 45(1), 195–213. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2023-4501-17>