

## **PENDEKATAN TERAPI PSIKOSPIRITUAL ISLAM DALAM MENANGANI SALAH LAKU SEKSUAL REMAJA**

### **ISLAMIC PSYCHOSPIRITUAL THERAPY APPROACH IN ADDRESSING ADOLESCENT SEXUAL MISCONDUCT**

Muhammad Hafizulhilmi Mohd Noh<sup>1</sup>, Mohd Manawi Mohd Akib<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Calon Ijazah Sarjana al-Quran dan al-Sunnah, Universiti Kebangsaan Malaysia UKM.  
[P129607@siswa.ukm.edu.my](mailto:P129607@siswa.ukm.edu.my)

<sup>2</sup>Pensyarah, Pusat Kajian al-Quran dan al-Sunnah, Universiti Kebangsaan Malaysia UKM.  
[manawi@ukm.edu.my](mailto:manawi@ukm.edu.my)

\* Penulis Penghubung

Artikel diterima: 03 Mac 2026

| Selepas Pembetulan: 25 April 2026

| Diterima untuk terbit: 30 Mei 2026

#### **Abstrak**

Fenomena seks bebas dalam kalangan remaja Muslim di Malaysia semakin membimbangkan apabila statistik Polis Diraja Malaysia (PDRM) mencatatkan sebanyak 6,897 kes jenayah seksual terhadap kanak-kanak dan remaja antara tahun 2018 hingga 2020. Kajian ini bertujuan mencapai dua objektif utama: pertama, mengenal pasti faktor-faktor yang menyumbang kepada gejala seks bebas dalam kalangan remaja; dan kedua, mengkaji konsep terapi psikospiritual Islam yang merangkumi *tazkiyah al-nafs*, terapi iman, terapi ibadah dan terapi tasawuf sebagai pendekatan intervensi yang holistik bagi menangani salah laku seksual. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif berasaskan analisis kandungan dan sorotan literatur sistematik terhadap sumber-sumber primer al-Quran, al-Sunnah dan karya-karya ulama serta sumber sekunder daripada pangkalan data akademik Scopus, Web of Science, Google Scholar dan MyCite dalam tempoh 2015 hingga 2026. Dapatan kajian mengenal pasti dua faktor utama yang mendorong gejala seks bebas remaja, iaitu faktor luaran yang merangkumi pengaruh media sosial, pornografi, rakan sebaya dan persekitaran keluarga yang lemah dan faktor dalaman yang meliputi penyakit hati seperti *al-hawa'*, *hubbu al-dunya* dan *al-ghaflah*, selain tekanan emosi dan kelemahan spiritual. Kajian ini selanjutnya mendapati bahawa keempat-empat terapi psikospiritual Islam berupaya memodifikasi tingkah laku seksual remaja melalui tiga mekanisme bersepadu, iaitu mekanisme kognitif-spiritual, afektif-emosional dan tingkah laku-amali. Kajian ini mencadangkan agar pendekatan terapi psikospiritual Islam diintegrasikan secara sistematik ke dalam program intervensi remaja berisiko di institusi pendidikan, pusat pemulihan dan platform kaunseling digital bagi membentuk remaja yang beriman, berakhlak mulia dan tahan lasak secara psikospiritual.

#### **Kata Kunci**

Psikospiritual Islam, Seks Bebas, Remaja, *Tazkiyah al-Nafs*, Terapi Iman, Terapi Ibadah, Terapi Tasawuf.

### **Abstract**

*The phenomenon of premarital sex among Muslim adolescents in Malaysia has become increasingly alarming, as evidenced by Royal Malaysia Police (PDRM) statistics recording 6,897 cases of sexual crimes against children and adolescents between 2018 and 2020. This study aims to achieve two primary objectives: first, to identify the contributing factors to premarital sexual behaviour among adolescents; and second, to examine Islamic psychospiritual therapy concepts encompassing tazkiyah al-nafs, faith therapy, worship therapy and Sufi therapy as a holistic and comprehensive intervention approach to addressing sexual misconduct. A qualitative methodology employing content analysis and systematic literature review was adopted, drawing from primary sources including the Quran, Sunnah, and classical Islamic scholarship, as well as secondary sources from Scopus, Web of Science, Google Scholar, and MyCite databases spanning 2015 to 2026. Findings identify two categories of contributing factors: external factors encompassing social media influence, pornography, peer pressure, and weak family environment; and internal factors including spiritual diseases such as al-hawa', hubbu al-dunya, and al-ghaflah, alongside emotional distress and spiritual weakness. The study further establishes that the four Islamic psychospiritual therapies are capable of modifying adolescent sexual behaviour through three integrated mechanisms: cognitive-spiritual, affective-emotional, and behavioural-practical. This paper recommends that Islamic psychospiritual therapy approaches be systematically integrated into at-risk youth intervention programmes within educational institutions, rehabilitation centres, and digital counselling platforms to cultivate adolescents who are spiritually resilient, morally upright, and psychospiritually robust.*

### **Keywords**

*Islamic psychospiritual, premarital sex, adolescents, tazkiyah al-nafs, faith therapy, worship therapy, Sufi therapy.*

## **1.0 Pengenalan**

Krisis seks bebas dalam kalangan remaja merupakan antara isu sosial yang paling membimbangkan di Malaysia pada hari ini. Statistik daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM) mencatatkan sebanyak 6,897 kes jenayah seksual terhadap kanak-kanak dan remaja antara tahun 2018 hingga 2020. Majoriti kes dikaitkan dengan penggunaan pelbagai platform media sosial (Fatin et al. 2023). Laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) turut mendedahkan bahawa penularan remaja yang aktif secara seksual telah meningkat secara konsisten antara tahun 1996 hingga 2017, melibatkan golongan remaja lelaki dan perempuan (Halimatus et al. 2023). Realiti ini menuntut perhatian serius daripada semua pihak memandangkan implikasinya yang bukan sahaja merosak akhlak individu, malah mengancam kestabilan institusi keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Daripada perspektif Islam, perbuatan seks bebas atau zina merupakan salah satu dosa besar yang diharamkan secara jelas oleh nas al-Quran dan al-Sunnah. Allah SWT berfirman:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَةَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

*Maksudnya: "Dan janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya zina itu suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk (yang membawa kerosakan)."*

Menurut Ibn Kathir (2020), larangan tersebut bukan semata-mata larangan melakukan zina, akan tetapi merangkumi perkara-perkara yang mendorong kepada berlakunya perzinaan kerana perbuatan tersebut memberikan implikasi yang besar kepada individu dan masyarakat di samping merupakan dosa besar yang merugikan di akhirat. Al-Razi (1981) dalam *Mafatih al-Ghayb* menjelaskan bahawa zina mengandungi enam kerosakan utama yang mencakupi dimensi keturunan, sosial, moral dan kemanusiaan, merangkumi percampuran nasab, kekacauan sosial, kerosakan institusi perkahwinan, penafian tanggungjawab kekeluargaan serta kehinaan yang bertentangan dengan fitrah manusia. Berdasarkan beberapa kerosakan ini, al-Razi merumuskan bahawa zina disifatkan oleh Allah SWT dengan tiga sifat yang saling melengkapi iaitu *fahishah* (kekejian), *maqtan* (kemurkaan) dan *sa'a sabila* (seburuk-buruk jalan). Hal ini bersama-sama membuktikan bahawa pengharaman zina bukan sahaja tuntutan wahyu, bahkan selari sepenuhnya dengan akal yang sejahtera dan fitrah manusia.

Dalam kajian Mohd Manawi et al. (2024) dan Halimatus et al. (2023), perkara ini berlaku kerana wujudnya kelemahan spiritual sekali gus menjadi pencetus kepada tingkah laku seksual yang menyimpang. Apabila jiwa seseorang remaja kosong daripada sandaran iman dan kemampunan rohani, maka dimensi-dimensi kerosakan yang disebutkan oleh al-Razi seperti hilangnya maruah diri, kerosakan keturunan dan keruntuhan institusi kekeluargaan akan lebih mudah berlaku. Hal ini menunjukkan bahawa pengharaman zina dalam Islam bukan sekadar bersifat larangan luaran, bahkan merupakan mekanisme perlindungan fitrah yang menyeluruh dan hanya dapat dijaga sepenuhnya melalui pengukuhan dimensi dalaman iaitu spiritual dan kerohanian individu itu sendiri.

Dalam menangani isu ini, pelbagai aliran psikologi barat seperti psikoanalisis Freudian, *behaviorisme* dan psikologi kognitif didapati kurang memadai untuk memenuhi keperluan psikospiritual klien Muslim, khususnya apabila diaplikasikan tanpa penyesuaian dengan kerangka nilai Islam (Badri 2016). Beberapa sarjana kontemporari turut menegaskan bahawa pendekatan psikologi dan psikoterapi yang berasaskan paradigma sekular cenderung mengabaikan dimensi kerohanian yang menjadi teras pembentukan identiti dan keseimbangan diri remaja Muslim (Haramain & Afiah 2024; Mohd Khir et al. 2025). Kelemahan ini diperincikan lagi oleh Ahmad Hisham (2024) yang berhujah bahawa barat melihat gangguan psikoseksual murni dari sudut gangguan kognitif, biologi atau trauma masa lampau semata-mata tanpa menghubungkannya dengan aspek keimanan. Kegagalan paradigma sekular dalam mengiktiraf kewujudan roh dan ketelusan manusia di hadapan Allah SWT menyebabkan intervensi barat hanya mampu merawat gejala luaran sahaja tetapi gagal memulihkan konflik kejiwaan klien muslim pada peringkat akar umbi. Secara umum, pendekatan barat lazimnya menumpukan perhatian kepada dimensi tingkah laku luaran, penjelasan psikologi empirikal dan faktor sosial. Sebaliknya, perspektif Islam menekankan juga peranan roh sebagai asas kemuliaan insan dan keseimbangan holistik antara jasad, akal dan roh. Allah SWT berfirman:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُمْ وَنَفَخْتُ فِيهِمْ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾ فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ  
أَجْمَعُونَ ﴿٣٠﴾ إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى أَنْ يَكُونَ مَعَ السَّاجِدِينَ ﴿٣١﴾

Maksudnya: “Kemudian apabila Aku telah menyempurnakan (kejadian)nya dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud. (Setelah selesai kejadian Adam) maka bersujudlah para malaikat itu semuanya bersama-sama. Kecuali Iblis yang enggan ikut bersama-sama (Malaikat) yang sujud itu.”

Surah al-Hijr (15): 29-31

Menerusi ayat ini, al-Razi (1981) mengukuhkan bahawa masalah tingkah laku (seperti seks bebas remaja) tidak boleh difahami hanya sebagai fenomena psikososial 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. Oleh itu, pendekatan terapi psikospiritual Islam yang berpandukan al-Quran dan al-Sunnah serta amalan para salafus soleh dilihat sebagai alternatif yang lebih holistik dan relevan dalam menangani gejala seks bebas remaja.

Psikospiritual Islam merujuk kepada ilmu yang berkaitan dengan kaedah rawatan berasaskan amalan Islam, berpandukan al-Quran dan al-Sunnah, amalan para salafus soleh, serta pengetahuan yang selari dengan prinsip syariah dalam merawat kecelaruan jiwa (*nafs, ruh* dan *qalb*), mental (*'aql*), emosi (*'atif*), serta perilaku akhlak dengan tujuan mencapai kebahagiaan (*al-sa'adah*) di dunia dan akhirat (Nur Shahidah et al. 2021). Pendekatan ini merangkumi pelbagai kaedah terapeutik yang bersumber daripada warisan intelektual Islam termasuk konsep *tazkiyah al-nafs*, psikoterapi iman, psikoterapi ibadah dan psikoterapi tasawuf.

Sehubungan itu, artikel ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor-faktor gejala seks bebas dalam kalangan remaja merangkumi faktor luaran dan dalaman termasuk masalah hati dan spiritual. Seterusnya, mengkaji konsep terapi psikospiritual Islam yang meliputi konsep *tazkiyah al-nafs*, terapi iman, terapi ibadah dan terapi tasawuf sebagai pendekatan dalam menangani salah laku seksual remaja. Dapatan kajian ini diharapkan dapat menyumbang kepada pembangunan model intervensi psikospiritual Islam yang lebih sistematik dan bersepadu dalam menangani krisis akhlak remaja di Malaysia.

## 2.0 Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kaedah analisis kandungan dan sorotan literatur sistematik. Sumber data utama diperoleh daripada artikel jurnal akademik yang diterbitkan dalam pangkalan data Scopus, Web of Science, Google Scholar dan MyCite dalam tempoh tahun 2015 hingga 2025. Namun begitu, kajian-kajian tertentu yang diterbitkan sebelum tempoh tersebut turut dirujuk berdasarkan kepentingan dan relevansinya terhadap topik yang dikaji. Carian dilakukan menggunakan kata kunci seperti “seks bebas remaja”, “psikospiritual Islam”, “*tazkiyah*

*al-nafs*”, “terapi iman”, “terapi ibadah”, “terapi tasawuf” dan istilah-istilah berkaitan dalam bahasa Melayu, Arab dan Inggeris.

Pemilihan sumber rujukan berdasarkan kriteria kebolehpercayaan akademik, kerelevanan dengan topik kajian dan kesahihan maklumat yang dibentangkan. Data yang dikumpulkan dianalisis secara tematik mengikut dua tema utama iaitu faktor-faktor gejala seks bebas remaja dan pendekatan terapi psikospiritual Islam. Proses triangulasi data dilakukan bagi memastikan kebolehpercayaan dan keabsahan dapatan kajian.

### **3.0 Faktor-faktor Gejala Seks Bebas dalam Kalangan Remaja**

Kajian menunjukkan bahawa keterlibatan remaja dalam gejala seks bebas berpunca daripada pelbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor ini boleh dikategorikan kepada dua dimensi utama iaitu faktor luaran dan faktor dalaman, yang masing-masing memainkan peranan penting dalam membentuk corak tingkah laku seksual remaja.

#### **3.1 Faktor Luaran**

Faktor luaran merangkumi elemen-elemen persekitaran yang mempengaruhi remaja dari luar diri mereka sendiri. Berdasarkan kajian-kajian yang dianalisis, terdapat beberapa faktor luaran utama yang telah dikenal pasti.

##### **3.1.1 Pengaruh Media Sosial dan Pornografi**

Media sosial pada era digital kini dikenal pasti sebagai antara faktor luaran yang paling signifikan dalam mempengaruhi tingkah laku seksual remaja. Kajian oleh Fatin et al. (2023) menunjukkan bahawa media sosial tidak lagi berfungsi sekadar sebagai medium hiburan, sebaliknya telah berkembang menjadi saluran utama yang mendedahkan remaja kepada kandungan berunsur pornografi. Lebih membimbangkan, pendedahan ini berlaku pada usia yang semakin muda iaitu seawal 11 tahun dan sering dipengaruhi oleh cadangan rakan sebaya melalui platform media sosial.

Dapatan ini selari dengan kajian Amirul et al. (2020) yang melaporkan bahawa sebanyak 22% pelajar yang terlibat dalam kelahiran luar nikah mengakui bahawa penglibatan mereka dipengaruhi oleh pendedahan kepada bahan pornografi, termasuk aktiviti menonton bersama pasangan. Fenomena ini menunjukkan bahawa pornografi bukan sahaja mempengaruhi sikap, malah turut membentuk kecenderungan tingkah laku seksual dalam kalangan remaja yang masih berada pada tahap perkembangan kognitif dan emosi yang belum matang.

Selanjutnya, kajian oleh Halimatus et al. (2023) mendapati bahawa remaja yang terlibat dalam aktiviti berisiko tinggi termasuk penggunaan bahan pornografi, mempunyai kebarangkalian yang jauh lebih tinggi untuk terlibat dalam tingkah laku seksual sebelum nikah. Dapatan ini mengukuhkan hujah bahawa pendedahan kepada pornografi merupakan antara penduga yang signifikan terhadap keterlibatan remaja dalam tingkah laku seksual berisiko.

Secara ringkasnya, bukti empirikal daripada kajian-kajian lepas menunjukkan bahawa media sosial dan pendedahan kepada pornografi merupakan faktor luaran yang dominan dalam mendorong tingkah laku seksual remaja. Pendedahan yang berlaku pada usia yang semakin muda serta peningkatan kebarangkalian penglibatan dalam hubungan seksual sebelum nikah menuntut kepada pelaksanaan intervensi yang bersifat holistik. Hal ini melibatkan aspek pendidikan, institusi kekeluargaan serta pengukuhan nilai dan spiritual dalam kalangan remaja (Amirul et al. 2020; Fatin et al. 2023; Halimatus et al. 2023).

### 3.1.2 Pengaruh Rakan Sebaya

Pengaruh rakan sebaya merupakan faktor luaran yang signifikan dalam membentuk sikap dan tingkah laku seksual remaja. Dapatan Idris Awang (1997) menunjukkan bahawa majoriti besar responden mengaitkan pergaulan bebas sebagai punca utama keterlibatan dalam seks bebas. Shahbuddin et al. (2018) memberikan sokongan empirikal yang lebih khusus dengan membuktikan bahawa pengaruh rakan sebaya mempunyai hubungan signifikan dengan pembentukan sikap terhadap tingkah laku seksual, khususnya dalam kalangan remaja perempuan yang mengalami kehamilan luar nikah.

Fatin et al. (2023) dalam kajiannya menunjukkan bahawa penglibatan seksual remaja 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. Selain itu, rakan sebaya juga menjadi sumber utama maklumat berkaitan seksualiti, namun maklumat yang diperoleh sering tidak tepat, menyumbang kepada salah faham tentang norma seksual dan meningkatkan risiko berlakunya seks bebas serta kehamilan luar nikah (Abdul Rahman 2020).

### 3.1.3 Persekitaran Keluarga yang Tidak Kondusif

Persekitaran keluarga turut memainkan peranan kritikal dalam menentukan tingkah laku seksual remaja. Ketiadaan komunikasi terbuka antara ibu bapa dan anak berkaitan isu seksualiti serta kelemahan dalam pemantauan menyumbang kepada keterlibatan remaja dalam perlakuan seksual tanpa pengetahuan keluarga. Hal ini terbukti daripada dapatan Idris Awang (1997) bahawa wujudnya kekosongan komunikasi dan pengawasan dalam institusi keluarga.

Menurut Nurul Husna et al. (2016), suasana keluarga yang tidak stabil bukan sahaja menjejaskan kesejahteraan psikologi remaja, malah mendorong mereka mencari pelarian 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 Baba 2007).

### 3.1.4 Kekurangan Pendidikan Agama

Kekurangan pendidikan agama yang efektif merupakan faktor luaran yang turut menyumbang kepada gejala seks bebas remaja. Agama bukan sekadar ritual semata-mata, namun sebagai sistem kawalan dalaman (*internal control system*) yang membentuk keputusan akhlak individu (Idris Awang 1997). Mohd Manawi et al. (2024) menegaskan bahawa peranan agama yang kurang berpengaruh dalam kehidupan seharian menyebabkan nilai spiritual merosot dan kemerosotan ini secara langsung akan memacu peningkatan gejala sosial dalam kalangan remaja (Norfatmazura & Nooraini 2021).

Di samping itu, kelemahan spiritual remaja berisiko berpunca daripada kekurangan ilmu yang merupakan tiga tiang asas pendidikan Islam yang membentuk kekuatan spiritual iaitu ilmu berkaitan akidah, ibadah dan akhlak (Mohd Manawi et al. 2025). 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.

### 3.2 Faktor Dalaman

Selain faktor luaran, kajian-kajian terkini menekankan peranan penting faktor dalaman yang berhubung kait dengan kondisi spiritual dan kesihatan jiwa remaja. Islam menekankan bahawa hati (*qalb*) merupakan pusat pengawalan tingkah laku manusia, sebagaimana hadis Nabi SAW yang diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim:

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

*Maksudnya: "Ketahuilah bahawa pada jasad itu terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh jasadnya, jika buruk maka buruklah seluruh jasadnya, ketahuilah bahawa ia adalah al-qalb."*

(Al-Bukhari, no 52 dan Muslim, no 1599)

Hadis ini menegaskan bahawa penyakit hati secara langsung mempengaruhi perilaku manusia termasuk kecenderungan kepada tingkah laku seksual yang menyimpang. Mohd Manawi et al. (2024) mengenal pasti beberapa penyakit hati yang menjadi punca utama masalah spiritual remaja berisiko seperti *al-halu'* (keluh kesah), *hubbu al-dunya* (cinta dunia), hasad (dengki), *al-kibr* (sombong), *al-hawa'* (syahwat) dan *al-'ujub* (kagum diri).

#### 3.2.1 Kelemahan Iman dan Pengabaian Nilai Agama

Kelemahan iman dan pengabaian nilai agama merupakan faktor dalaman paling asas yang mendorong remaja kepada tingkah laku seksual yang menyimpang. Menurut Nurul Husna et al. (2016), pengabaian ibadah merupakan salah satu faktor kecenderungan remaja dengan salah laku seksual seperti seks sebelum nikah. Hartati (2018) turut menegaskan bahawa syahwat dan kelemahan manusia adalah

penyakit yang tidak dapat dipulihkan kecuali melalui pembedahan kepada wahyu berserta ajaran agama yang sah.

Mohd Manawi et al. (2025) menjelaskan bahawa kestabilan emosi dan nilai spiritual seseorang individu penting dalam menentukan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan. Hal ini membuktikan bahawa kemerosotan nilai iman, ketakwaan dan perasaan takut akan balasan akhirat merupakan faktor utama yang menyumbang kepada keruntuhan akhlak dalam kalangan remaja (Suriani & Phayilah 2018).

### 3.2.2 Penyakit Hati (*Amrad al-Qalb*)

Perspektif Islam mentakrifkan penyakit hati (*amrad al-qalb*) sebagai satu keadaan kerohanian yang mengganggu fungsi fitrah jiwa dan mendorong manusia ke arah kemaksiatan. Pertama, *al-hawa'* (syahwat) iaitu dominasi dorongan syahwat yang tidak terkawal oleh pertimbangan akal dan kekuatan iman. Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* menerangkan bahawa syahwat perut dan kemaluan merupakan antara penyakit hati terbesar yang berupaya meruntuhkan akhlak manusia. Kedua, *hubbu al-dunya* (cinta dunia) yang melampau sehingga menyebabkan individu mengejar kepuasan material dan seksual tanpa batas. Ketiga, *al-ghaflah* (lalai) iaitu keadaan alpa dalam mengingati Allah SWT dan hari pembalasan.

Menurut Husna et al. (2016), remaja yang terlibat dalam krisis seksual lazimnya memiliki pengetahuan agama yang memadai serta berupaya membezakan antara perkara makruf dengan mungkar. Walau bagaimanapun, mereka gagal mengawal gelora nafsu akibat ghairah emosi dan sentimen cinta terhadap pasangan. Seterusnya, Dwinanda et al. (2023) menjelaskan bahawa krisis spiritual yang berpunca daripada kehampaan dan kekosongan hati (*qalb*) boleh dirawat menerusi metodologi psikoterapi Islam yang berfokus pada pemulihan kondisi jiwa.

### 3.3.3 Tekanan Emosi dan Psikologi

Tekanan emosi dan ketidakstabilan psikologi merupakan antara faktor dalaman yang signifikan dalam mempengaruhi tingkah laku seksual remaja. Tengku Sarina et al. (2024) telah mendapati bahawa kegagalan mengurus emosi secara efektif berupaya mendedahkan remaja kepada risiko tekanan perasaan, kegelisahan serta kemerosotan prestasi akademik. Dalam situasi tekanan emosi yang tidak terkendalikan, remaja cenderung menjadikan hubungan seksual sebagai mekanisme daya tindak (*coping mechanism*) bagi melepaskan bebanan mental yang dialami. Selain itu, dorongan nafsu yang memuncak tanpa kawalan iman bukan sahaja mencetuskan kecelaruan emosi malah mendedahkan remaja kepada risiko gangguan psikoseksual. Isu ini menjadi semakin parah apabila remaja menghadapi cabaran persekitaran digital yang sarat dengan rangsangan seksual sehingga mendorong realisasi tingkah laku yang menyimpang daripada lunas syariat (Ahmad Hisham 2024).

Mohd Manawi et al. (2024) menegaskan bahawa dalam 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. Dengan itu, pendekatan psikospiritual Islam yang bersifat integratif, merangkumi aspek penyembuhan jiwa, pemulihan kesihatan mental, pengurusan emosi dan pemurnian akhlak wajar dilaksanakan secara menyeluruh dan sistematik bagi membentuk keseimbangan dalaman remaja. Pendekatan ini berupaya memperkukuh kesejahteraan psikologi dan spiritual mereka melalui penghayatan akidah yang mantap, pengawalan diri, pembinaan akhlak mulia serta amalan kerohanian yang berterusan (Habibatun & Achmad 2026). Oleh hal demikian, pembentukan kesejahteraan diri remaja memerlukan pendekatan psikospiritual Islam yang holistik dan bersepadu melalui pemerkasaan dimensi kerohanian agar keseimbangan emosi, kestabilan mental serta kemurnian akhlak dapat dipelihara secara berterusan.

#### 4.0 Terapi Psikospiritual Islam dalam Menangani Salah Laku Seksual Remaja

Terapi psikospiritual Islam merupakan satu pendekatan penyembuhan dan pemulihan yang bersumberkan ajaran al-Quran dan al-Sunnah. Pendekatan ini bersifat holistik kerana merawat manusia secara menyeluruh, merangkumi dimensi jasmani, mental, emosi dan spiritual sekaligus. Haramain dan Afiah (2024) dalam kajian sistematik mereka 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. Terdapat empat konsep terapi psikospiritual Islam utama yang relevan dalam menangani salah laku seksual remaja.

##### 4.1 Konsep *Tazkiyah al-Nafs*

*Tazkiyah al-nafs* atau penyucian jiwa merupakan kaedah terapeutik paling asas dalam disiplin psikospiritual Islam. Sarjana Islam mentakrifkan *tazkiyah al-nafs* sebagai suatu proses penyucian jiwa yang berkesinambungan bagi mengekang kecenderungan buruk dan mengembangkan fitrah yang baik bagi mendekati diri kepada Allah SWT. Sayyid Qutub menerusi *Tafsir Fi Dzilal al-Quran* menghuraikan *tazkiyah al-nafs* sebagai pembersihan jiwa dan perasaan, penyucian amalan dan pandangan serta merangkumi aspek kehidupan, seksualiti dan kemasyarakatan secara menyeluruh.

Menurut Mohd Khir et al. (2025), model kaunseling *tazkiyah al-nafs* berasaskan pemikiran al-Ghazali merangkumi lima prinsip utama iaitu *ma'rifah al-nafs* (proses memahami hakikat diri), *takhalli* (menyingkirkan sifat-sifat mazmumah dalam hati), *tahalli* (menghiasi diri dengan akhlak mahmudah), *muhasabah* (pelaksanaan renungan diri secara istiqamah) dan *al-sa'adah* (pencapaian kebahagiaan hakiki dalam kehidupan dunia dan akhirat). Kajian yang melibatkan 19 orang kaunselor Muslim ini mendapati bahawa kaunseling Islam berasaskan model al-Ghazali menyediakan pendekatan menyeluruh yang meliputi aspek emosi, kognitif dan spiritual dalam usaha meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar.

Dalam konteks menangani salah laku seksual remaja, *tazkiyah al-nafs* berfungsi melalui beberapa kaedah utama. Pertama, *ma'rifah* iaitu pengetahuan tentang hakikat agama yang membolehkan individu memahami padah perbuatan dosa. Kedua, *mujahadah* iaitu usaha berterusan dalam melawan nafsu serta godaan syahwat. Ketiga, *riyadhah* iaitu latihan spiritual yang disiplin melalui pelaksanaan ibadah. Keempat, *muhasabah* iaitu penilaian sendiri secara berterusan terhadap perbuatan dan niat (Hartati 2018). Gagasan ini diperkukuh 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 (*takhalli*) sehingga ke tahap penghiasan akhlak (*tajalli*), remaja harus dibimbing secara dalaman untuk mengekang kecenderungan syahwat dan membina ketahanan diri daripada pengaruh maksiat.

Nur Shahidah et al. (2021) mengesahkan bahawa elemen *tazkiyah al-nafs* merupakan komponen asas dalam model motivasi pembangunan diri remaja Islam. Oleh itu, pengintegrasian konsep *tazkiyah al-nafs* dalam sesi kaunseling merupakan metodologi terapeutik yang holistik dan signifikan dalam membina ketahanan psikospiritual, sekali gus memandu individu ke arah penyucian jiwa yang hakiki bagi melahirkan insan yang bertakwa dan berakhlak mulia.

#### 4.2 Konsep Terapi Iman

Terapi iman merupakan satu model psikoterapi Islam yang menjadikan keimanan kepada Allah SWT sebagai asas utama penyembuhan dan pemulihan jiwa. Dwinanda et al. (2023) menjelaskan bahawa model psikoterapi berasaskan iman merupakan suatu bentuk kemantapan hati yang lahir hasil kepercayaan penuh terhadap Tuhan yang layak disembah. Kajian Mohd Manawi et al. (2025) berdasarkan analisis tafsiran Fakhr al-Din al-Razi mendapati bahawa ketenangan jiwa (*itmi'nan al-qulub*) yang menjadi matlamat terapi psikospiritual Islam dapat dicapai melalui keimanan yang teguh kepada Allah SWT.

Dalam konteks menangani salah laku seksual remaja, terapi iman beroperasi melalui beberapa mekanisme. Pertama, pengukuhan akidah iaitu memperkukuh keyakinan remaja terhadap kewujudan Allah SWT, keesaan-Nya dan sifat-sifat-Nya yang sempurna. Kedua, pembinaan rasa *muraqabah* iaitu kesedaran bahawa Allah SWT sentiasa memantau setiap perbuatan manusia. Ketiga, pemupukan rasa *khawf* (takut) terhadap azab Allah SWT dan rasa *raja'* (harap) kepada rahmat-Nya sebagai dorongan untuk menjauhi perbuatan dosa (al-Attas 1995; Mohd Kamal 2010).

Kajian Haramain dan Afiah (2024) mendapati bahawa psikoterapi Islam yang berasaskan konsep al-Quran dan amalan spiritual dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan mental, pengurangan tahap kebimbangan dan pengukuhan keupayaan mengatasi masalah. Kajian terhadap pusat-pusat rehabilitasi Islam di Malaysia turut mengesahkan bahawa pengukuhan akidah melalui pelaksanaan program keagamaan memberikan kesan positif terhadap perubahan tingkah laku remaja bermasalah (Noor Hafizah et al. 2019).

#### 4.3 Konsep Terapi Ibadah

Terapi ibadah merupakan satu pendekatan psikoterapi Islam yang menggunakan amalan ibadah sebagai instrumen penyembuhan dan pemulihan jiwa. Dwinanda et al. (2023) menjelaskan bahawa model psikoterapi berasaskan ibadah ialah cara melatih kerohanian secara lebih praktis dengan menyatukan hati manusia dengan Tuhannya. Aplikasi psikoterapi ibadah meliputi pelaksanaan solat, zakat, puasa, haji dan zikir. Kajian Nurul Husna et al. (2016) mendapati bahawa beberapa bentuk ibadah, khususnya solat, puasa, pembacaan al-Quran dan amalan berzikir dapat berfungsi sebagai terapi terhadap salah laku seksual dalam kalangan remaja.

Ibadah solat bukan sahaja berfungsi sebagai medium komunikasi antara hamba dengan Allah SWT, malah memberikan kesan terapeutik terhadap kesejahteraan rohani. Allah SWT berfirman:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

*Maksudnya: "Sesungguhnya solat itu mencegah daripada perbuatan yang keji dan mungkar."*

Surah al-'Ankabut (29): 45

Ibadah puasa pula dianggap sebagai benteng pencegahan daripada gangguan hawa nafsu, di samping mengukuhkan kerohanian dan menenteramkan jiwa. Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud:

*"Wahai sekalian para pemuda, barang siapa di antara kalian telah mampu menikah, hendaklah dia menikah, kerana menikah lebih menundukkan pandangan, dan lebih menjaga kehormatan. Barang siapa yang belum mampu menikah, hendaklah berpuasa kerana berpuasa merupakan pemutus syahwat baginya."*

(Al-Bukhari, no 5066 dan Muslim, no 1400)

Menurut Nurul Husna et al. (2016), amalan zikir pula dikenal pasti sebagai salah satu bentuk ibadah yang berupaya menenangkan hati dan emosi pelakunya kerana ia menghubungkan individu dengan Allah SWT secara berterusan, sebagaimana diisyaratkan dalam Surah al-Ra'd (13:28). Rentetan itu, Mansor et al. (2026) mengesahkan bahawa pelaksanaan terapi zikir yang diamalkan di Pondok Remaja Inabah Malaysia menyumbang kepada perubahan mental secara beransur-ansur ke arah kestabilan pemikiran, peningkatan kesedaran diri dan lahirnya penyesalan serta taubat yang lebih mendalam.

#### 4.4 Konsep Terapi Tasawuf

Terapi tasawuf dapat difahami sebagai satu bentuk psiko-spiritual berasaskan Islam yang mengintegrasikan ajaran agama Islam dengan pendekatan psikologi melalui

prinsip-prinsip tasawuf. Dwinanda et al. (2023) menghuraikan bahawa pelbagai nilai kerohanian seperti syukur, sabar, ikhlas, reda, ihsan, taubat, zuhud, tawakal, muhasabah dan takwa boleh dijadikan sebagai asas intervensi psikoterapi yang bersifat sistematik dan terancang.

Kajian Tengku Sarina et al. (2024) menjelaskan bahawa psikoterapi tasawuf menumpukan kepada pembinaan keseimbangan antara aspek jasmani, emosi dan rohani melalui penghayatan maqamat tasawuf. Dalam konteks menangani salah laku seksual remaja, beberapa maqamat yang sering dianggap signifikan termasuklah taubat (penyesalan tulus dan komitmen meninggalkan dosa), warak (menjauhi perkara syubhah dan haram), zuhud (mengurangkan keterikatan kepada keseronokan duniawi), sabar (melatih ketahanan menghadapi dorongan nafsu), syukur (memupuk sikap menghargai nikmat Allah SWT) serta tawakal (menyerahkan hasil usaha sepenuhnya kepada Allah SWT setelah ikhtiar dilakukan).

Haramain dan Afiah (2024) menyimpulkan bahawa 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. Model psikoterapi takwa yang diketengahkan oleh Dwinanda et al. (2023) menghuraikan proses pembinaan diri berasaskan takwa melalui tiga dimensi utama, iaitu pencegahan, pemulihan dan pembinaan berterusan.

## 5.0 Dapatan Kajian

### 5.1 Modifikasi Tingkah Laku Seks Bebas Remaja Melalui Terapi Psikospiritual Islam

Berdasarkan perbincangan terhadap keempat-empat terapi psikospiritual Islam yang telah dikemukakan, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa modifikasi 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.

#### 5.1.1 Mekanisme Kognitif-Spiritual

Mekanisme kognitif-spiritual merupakan dimensi paling asas dalam proses modifikasi 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. Menurut Hartati (2018), melalui proses *tazkiyah al-nafs*, tingkah laku seksual yang menyimpang dapat diminimumkan melalui perubahan corak pemikiran rasional individu.

Kajian Aristyasari et al. (2026) menegaskan bahawa pendekatan integratif yang menggabungkan penataan semula kognitif dengan asas spiritual Islam, khususnya yang berteraskan pemikiran Abu Zayd al-Balkhi, merupakan model paling komprehensif dalam mengubah corak pemikiran negatif kepada positif dalam kalangan remaja. Selanjutnya, Othman et al. (2024) turut mengesahkan bahawa

gabungan pendekatan psikologi Islam dan *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* (ICBT) berkesan dalam mengubah pemikiran negatif remaja di samping memperkuat amalan spiritual dan nilai keagamaan.

### 5.1.2 Mekanisme Afektif-Emosional

Mekanisme afektif-emosional merangkumi dimensi perasaan, keinginan serta keseimbangan emosi jiwa remaja. Dalam kerangka psikospiritual Islam, keseimbangan emosi dicapai melalui pengisian *al-qalb* (hati) dengan nilai keimanan, kekhayusan dalam ibadah serta penghayatan sifat-sifat Allah yang menenangkan jiwa. Allah SWT berfirman:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Maksudnya: "Ingatlah, hanya dengan zikrullah hati akan menjadi tenang."*

Surah al-Ra'd (13): 28

Menurut al-Razi (1981), firman Allah pada Surah al-Ra'd (13): 28 merumuskan bahawa ketenangan hati terhasil apabila hati berpaling daripada keterikatan terhadap alam jasmani yang menimbulkan kegelisahan, seterusnya menghadap kepada hadrat Ilahi. Mohd Manawi et al. (2025) menjelaskan bahawa terapi iman melalui konsep *al-khawf* (takut kepada Allah) dan *al-rajā'* (harapan kepada rahmat Allah) berfungsi sebagai mekanisme pengaturan emosi (*emotional regulation*) yang menyeimbangkan antara rasa takut terhadap dosa dan harapan kepada pengampunan Ilahi.

Di samping itu, pelaksanaan ibadah puasa turut menyumbang secara signifikan kepada pengukuhan mekanisme afektif-emosional ini. Nurul Husna et al. (2016) mendapati bahawa remaja yang melaksanakan ibadah puasa secara istiqamah dalam modul pemulihan menunjukkan peningkatan dalam kawalan emosi serta penurunan kekuatan dorongan nafsu. Dapatan ini menunjukkan bahawa amalan zikir dan tafakkur dalam terapi tasawuf bukan sekadar ritual, bahkan berfungsi sebagai intervensi emosi yang berkesan dalam mengisi kekosongan jiwa (Hasanah et al. 2026).

### 5.1.3 Mekanisme Tingkah Laku-Amali

Mekanisme ketiga ialah mekanisme tingkah laku-amali yang melibatkan pembentukan tabiat, rutin dan amalan harian berasaskan ibadah yang berupaya mengubah corak perilaku remaja. Dalam kerangka psikologi Islam, prinsip *riyadhah al-nafs* (latihan jiwa) dan *mujahadah al-nafs* (perjuangan jiwa) menekankan bahawa perubahan tingkah laku yang lestari menuntut latihan yang berterusan dan disiplin yang terancang sehingga nilai-nilai murni tersebut diterapkan dan dihayati dalam jiwa (Hartati, 2018; Mohd Khir et al., 2025). Hal ini dipersetujui oleh Che Zarrina dan Sharifah (2012) serta Said Hawa (2009) yang menyatakan bahawa modifikasi tingkah laku luaran remaja tidak akan berjaya tanpa ada latihan amali (*riyadhah*) yang membiasakan fizikal dan rohani dengan amalan kebaikan. Melalui proses

penyingkiran tabiat buruk secara praktikal (*takhalli*) dan pembiasaan rutin ibadah yang baharu (*tahalli*), kecenderungan tingkah laku seksual yang menyimpang dapat dialihkan kepada aktiviti spiritual yang menenangkan kejiwaan remaja secara konkrit.

Dalam konteks kecanggihan digital, Mohd Amin et al. (2025) mengemukakan model intervensi psikospiritual digital yang mengintegrasikan prinsip-prinsip *tazkiyah al-nafs* dalam platform digital bagi menangani isu seksual remaja. Kajian 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.

Secara sintesisnya, ketiga-tiga mekanisme ini tidak beroperasi secara berasingan, sebaliknya saling berkait dan memperkukuh antara satu sama lain. Mekanisme kognitif-spiritual membina asas pemikiran dan keyakinan; mekanisme afektif-emosional mengisi tuntutan jiwa dengan ketenangan dan keseimbangan perasaan; manakala 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 (Nur Shahidah et al. 2021; Haramain & Afiah 2024; Agus 2025).

## 6.0 Kesimpulan

Kajian ini telah membuktikan bahawa gejala seks bebas dalam kalangan remaja Muslim di Malaysia berpunca daripada dua faktor utama yang saling berkait iaitu faktor luaran seperti pengaruh media sosial, pornografi, rakan sebaya dan kegagalan institusi keluarga serta faktor dalaman yang merangkumi penyakit hati seperti *al-hawa'* (syahwat), *hubbu al-dunya* (cinta dunia) dan *al-ghaflah* (lalai) di samping tekanan emosi dan kelemahan spiritual (Fatin et al. 2023; Halimatus et al. 2023; Mohd Manawi et al. 2024). Permasalahan ini tidak dapat ditangani secara tuntas melalui pendekatan sekular semata-mata, sebaliknya menuntut intervensi yang menyentuh dan merawat jiwa dari akar umbinya melalui pendekatan psikospiritual Islam yang menyeluruh.

Sehubungan itu, keempat-empat terapi psikospiritual Islam yang dikaji, iaitu *tazkiyah al-nafs*, terapi iman, terapi ibadah dan terapi tasawuf terbukti berupaya memodifikasi tingkah laku seksual remaja secara holistik melalui tiga mekanisme bersepadu iaitu mekanisme kognitif-spiritual, afektif-emosional dan tingkah laku-amali (Nur Shahidah et al. 2021; Haramain & Afiah 2024). Justeru, pengintegrasian pendekatan terapi psikospiritual Islam secara sistematik ke dalam program intervensi remaja di institusi pendidikan, pusat pemulihan dan platform kaunseling digital amat disarankan bagi membentuk remaja yang beriman, berakhlak mulia serta mempunyai daya tahan psikospiritual yang utuh dalam menghadapi cabaran semasa.

## Rujukan

Al-Quran al-Karim.

- Abu Bakar Ahmad Mansor, Khairiah Mohd Yassin, Shukri Ahmad, Ajid Thohir & Muhamad Kodir. (2026). *Dhikr Therapy in Mental Recovery of Drug Addicts: An Islamic Psychospiritual Case Study. International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*. 10(1), 5840-5843. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2026.10100455>
- Agus Nur Yasin. (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 bin Azizan. (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. (1422H). *Al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar min Umur Rasulillah wa Sunanihi wa Ayyamihi* (Sahih al-Bukhari) (Jld. 1-9). Kaherah: Dar Tawq al-Najah.
- al-Naysaburi, M. I. H. (t.th.). *Al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar bi Naql al-'Adl 'an al-'Adl ila Rasulillah* (Sahih Muslim) (Jld. 1-5). Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- al-Razi, F. D. M. I. U. (1981). *Mafatih al-Ghayb (al-Tafsir al-Kabir)*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Che Zarrina Sa'ari & Sharifah Basirah Syed Muhsin. (2012). Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep Tazkiyah al-Nafs. *Jurnal Usuluddin*. 36 (2012). 49-74.
- Fatin Farhanah Ammer & Sakinah Salleh. (2023). Impak Media Sosial Terhadap Isu Seks Bebas Dalam Kalangan Remaja. *Jurnal Peradaban Melayu*, 18(2), 1-9.
- Habibatun Nuriyyah & Achmad Khudori Soleh. (2026). *Mental Health from Al-Ghazali's Perspective. Medina-Te. Jurnal Studi Islam*. 22(1). 792-300.
- Halimatus Sakdiah Minhat, Raja Nurul Najwa Raja Ismail, & Poh Yong Lim. (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/mjmhs.v19i4.29>
- Ibn Kathir, I. U. (2020). *Tafsir Ibn Kathir* (Panel Penterjemah Darussalam, Terj.). Darussalam. (Karya asal ditulis s. 1370).
- Idris Awang. (1997). Kelakuan seks bebas di kalangan remaja Melayu. *Jurnal Usuluddin*, 5, 177–192.
- Ma Razhanlaily Bt Ab Razak & Salasiah Hanin Hamjah. (2017). Faktor Zina Dan Kesannya Dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Sains Insani*. 2(2), 1-9.
- Ma'rifah, Alimuddin, & Supriandi. (2025). 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>
- Malik Badri. (2016). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.
- Mohd Amin Mohd Noh, Siti Fadzilah Mat Noor, Hairulliza Mohamad Judi, Nor Azan Mat Zin & Noraidah Sahari @ Ashaari. (2025). *Designing Self-Management Features For Digital Islamic Spiritual Health Interventions For Adolescents with Sexual Behavior Problems. Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 13(3), 2097-2120.

- Mohd Khir Johari Abas, Md Noor Saper & Nurul 'Ain Mohd Daud. (2025). Aplikasi Model Launseling 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 Mohd Akib, Nurul Shuhadah Md Yahya, Hamdi Ishak, Ahmad Fakhurrrazi Mohammed Zabidi, Che Zarrina Sa'ari & Sharifah Basirah Syed Muhsin. (2024). Masalah Spiritual Remaja Berisiko Dan Faktor Yang Mempengaruhinya: Suatu Kajian Literatur. *Jurnal Pengajian Islam*. 17(2), 1–20.
- Mohd Manawi Mohd Akib, Nurul Shuhadah Md Yahya, Sharifah Basirah Syed Muhsin & Che Zarrina Sa'ari. (2025). Terapi Psikospiritual Berdasarkan Lonsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Tafsir Al-Kabir Dalam Menangani Remaja Berisiko. *QURANICA, International Journal of Quranic Research*. 17(2), 237–268.
- Muhammad Haramain & Nur Afiah. (2025). Bridging Faith and Therapy: A Systematic Review of Islamic Psychotherapy in Mental Health and Rehabilitation. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(2), 133-150. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i2.10727>
- Muhimmatul Hasanah, Anas Alhifni & Lutfiyah Khur'in (2026). *A Psychospiritual Model of Emotion Regulation in Pesantren Counseling*. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 17(01), 37-44. <https://doi.org/10.26740/jptt.v17n01.p37-44>
- Nur Shahidah Paad, Sharifah Basirah Syed Muhsin & Mohd Syukri Zainal Abidin. (2021). Implementasi Psikospiritual Islam Dalam Pembentukan Model Motivasi Pembangunan Diri Remaja: *Islamic Psychospiritual Implementation in Motivational Model of Adolescents' Self-Development*. *Afkar: Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam*, 23(2), 405-444. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol23no2.11>
- Nurul Husna Mansor, Khairul Hamimah Mohammad Jodi, Fakhru Adabi Abdul Kadir & Raihanah Abdullah. (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>
- Poppy Dwinanda, Vivik Shofiah & Khairunnas Rajab. (2023). Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi Taqwa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 222-230. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.21830>
- Said Hawa. 2009. *Al-Mustakhlash fi Tazkiyyat al-Anfus*. Kaheerah: Dar al-Salam.
- Samsiah Mohd Jais, Norasyikin Mohaiyuddin, Mohammad Nasir Bistamam, Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip & Mohamad Khairi Othman. (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>
- Sri Hartati. (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/igcj.v1i1.207>
- Suhertina. (2025). *Islamic-Based Counseling Approaches for Student Mental Well-Being: A Systematic Literature Review*. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*. 15(2), hlm. 94-103. <https://doi.org/10.24014/jiik.v15i2.37785>
- Tengku Sarina Aini Tengku Kasim, Syafiqah Solehah Ahmad & Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman. (2024). Psikoterapi Tasawuf Dan Peranannya

Dalam Pengurusan Emosi Pelajar. *Journal of Islamic Educational Research*, 10(1), 62-69.

Yunita Furi Aristyasari, Abdul Mustaqim & Ichsan. (2026). From Therapy to Teaching: How to Use Islamic Psychotherapy in Religious Education for Student Well-Being. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 64-75.