

Transformasi Ihsan Diri Dalam Ekosistem Digital Berasaskan Psikospiritual Islam

Roshiza Hashim, Solahuddin Abdul Hamid dan Rukhaiyah Abd. Wahab

Abstrak - Transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital menuntut satu pendekatan yang bukan sahaja menekankan penguasaan teknologi, tetapi juga pembinaan hati, akhlak dan kesedaran rohani yang dapat memandu tingkah laku pengguna dalam ruang maya. Kertas kerja ini meneliti bagaimana prinsip psikospiritual Islam dapat dijadikan asas pembentukan tingkah laku ihsan dalam kalangan pendidik dan pelajar, berasaskan empat komponen teras: *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab. Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif konseptual melalui analisis perpustakaan, melibatkan kitab utama empat tokoh psikospiritual Islam iaitu al-Hakim al-Tirmizi, al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyyah dan Abdullah al-Haddad serta literatur kontemporari berkaitan pendidikan digital. Analisis tematik digunakan bagi menjana tema dan sintesis teori yang seterusnya membentuk kerangka transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital. Dapatan kajian menunjukkan bahawa perubahan tingkah laku digital yang matang dan beretika bermula daripada pembinaan hati, kawalan dorongan diri dan kestabilan emosi sebelum dizahirkan melalui adab komunikasi. Kerangka ini memberi implikasi penting kepada guru, pelajar dan institusi pendidikan, khususnya dalam membangunkan profesionalisme digital, kawalan diri, etika komunikasi dan kepimpinan berasaskan nilai ihsan. Selain itu, kajian ini membuka ruang kepada pembangunan modul latihan, garis panduan adab digital dan penyelidikan lanjutan berasaskan psikospiritual Islam. Secara keseluruhannya, pendekatan psikospiritual Islam berpotensi melahirkan pengguna teknologi yang berintegriti, bertanggungjawab dan memiliki *karamah insaniah* iaitu kemuliaan diri yang terserlah melalui amanah, empati dan kesedaran rohani dalam penggunaan digital.

Kata kunci: Psikospiritual Islam, Transformasi Ihsan Diri, Ekosistem Digital, Karamah Insaniah.

I. PENDAHULUAN

Transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital merupakan keperluan mendesak pada era pendidikan abad ke-21. Persekitaran digital yang semakin kompleks telah mengubah cara manusia belajar, berinteraksi dan membuat keputusan, sekali gus menuntut satu bentuk kesedaran sendiri yang lebih mendalam. Meski teknologi menawarkan kecekapan dan akses maklumat yang luas, ia juga membawa cabaran seperti ketagihan gajet, komunikasi impulsif, tekanan sosial serta kemerosotan adab dalam interaksi maya.

Keadaan ini menunjukkan bahawa transformasi tingkah laku tidak boleh dicapai hanya melalui literasi teknologi,

Roshiza Hashim, Universiti Utara Malaysia, Malaysia (Email address: roshiza1577@gmail.com).

Solahuddin Abdul Hamid, Universiti Utara Malaysia, Malaysia (Email address: solah@uum.edu.my)

Rukhaiyah Abd. Wahab, Universiti Utara Malaysia, Malaysia (Email address: rukhaiyahaw@uum.edu.my)

tetapi memerlukan pemerksaan aspek hati dan akhlak yang menjadi asas pembentukan ihsan diri. Tanpa bimbingan rohani dan pengurusan emosi yang stabil, pengguna mudah terjebak dalam perilaku digital yang tidak seimbang dan tidak beretika.

Dalam konteks ini, psikospiritual Islam menawarkan kerangka yang relevan untuk memandu transformasi ihsan diri dalam dunia pendidikan digital. Tradisi ini menekankan bahawa perubahan yang berkualiti bermula daripada pembaikan hati melalui *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan pemeliharaan adab secara istiqamah. Keempat-empat komponen ini bukan sahaja membentuk kesedaran rohani, tetapi turut membina kawalan sendiri dan ketenangan emosi yang amat diperlukan dalam penggunaan teknologi. Dengan mengintegrasikan nilai psikospiritual Islam ke dalam ekosistem pendidikan digital, proses transformasi ihsan diri dapat berlaku secara lebih menyeluruh meliputi pemikiran, emosi dan tindakan. Oleh itu, kajian ini mengemukakan satu pendekatan konseptual bagi menerangkan bagaimana psikospiritual Islam boleh dijadikan asas untuk memperkukuh ihsan diri dalam era digital, seterusnya menyumbang kepada pembinaan budaya pembelajaran yang beradab, sejahtera dan beretika.

II. PERNYATAAN MASALAH

Perkembangan ekosistem digital dalam pendidikan telah membawa perubahan besar terhadap cara pendidik dan pelajar berfikir, berinteraksi dan mengurus maklumat. Namun, perubahan ini turut mengundang cabaran signifikan terhadap pembentukan tingkah laku, emosi dan akhlak pengguna teknologi. Fenomena seperti ketagihan skrin, komunikasi tidak beradab, budaya perbandingan diri, tekanan sosial maya dan kecenderungan berkongsi maklumat tanpa kawalan mencerminkan kelemahan dalam aspek pengurusan hati dan kawalan nafsu. Situasi ini menunjukkan bahawa literasi teknologi semata-mata tidak mencukupi untuk membantu pengguna bertindak dengan bijaksana dan bertanggungjawab dalam ruang digital. Kekosongan dimensi rohani dan akhlak telah menyebabkan sebahagian warga pendidikan terdedah kepada perilaku digital yang impulsif, reaktif dan tidak selari dengan nilai ihsan diri yang menjadi teras pembangunan sahsiah.

Dalam masa yang sama, sistem pendidikan masih belum menyediakan pendekatan khusus yang menggabungkan aspek rohani, psikologi dan adab sebagai panduan dalam penggunaan teknologi. Pendidikan digital yang wujud hari ini banyak menekankan kemahiran teknikal, pencapaian kognitif dan kecekapan penggunaan platform digital, tetapi kurang menekankan aspek pembentukan hati dan kesedaran diri. Ketiadaan kerangka bersepadu yang menghubungkan nilai psikospiritual Islam

dengan keperluan interaksi digital menyebabkan pendidik dan pelajar tidak mempunyai rujukan yang jelas untuk membimbing tingkah laku mereka dalam ruang maya. Hal ini menimbulkan keperluan mendesak untuk membina satu pendekatan konseptual yang mampu memandu transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital secara sistematik dan berkesan.

III. OBJEKTIF KAJIAN

- i. Menjelaskan asas psikospiritual Islam dalam membentuk dan mentransformasi ihsan diri dalam ekosistem digital.
- ii. Menghuraikan komponen utama psikospiritual Islam *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab sebagai mekanisme pembentukan sendiri digital.
- iii. Membina kerangka konseptual transformasi ihsan diri berasaskan psikospiritual Islam dalam ekosistem pendidikan digital.

IV. SOROTAN LITERATUR

Sorotan literatur ini membincangkan asas konseptual yang mendasari transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital berasaskan psikospiritual Islam. Memandangkan kertas kerja ini berteraskan pendekatan rohani dan pembentukan sendiri, bahagian ini memberi tumpuan kepada keperluan psikospiritual Islam dalam ekosistem digital, definisi psikospiritual Islam, psikologi digital, pemikiran sarjana-sarjana utama dalam disiplin ini serta komponen utama yang menyokong transformasi hati dan tingkah laku. Perbincangan turut menghubungkan pemikiran klasik dengan keperluan semasa pendidikan digital, bagi menunjukkan bagaimana nilai-nilai rohani dapat memberikan pedoman yang relevan terhadap cabaran teknologi masa kini. Secara keseluruhannya, sorotan literatur ini menjadi asas teori kepada pembinaan kerangka konseptual yang menggabungkan *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab sebagai pemacu kepada transformasi ihsan diri dalam interaksi digital.

Keperluan Psikospiritual Islam dalam Ekosistem Digital Masa Kini

Perkembangan teknologi digital masa kini telah mengubah cara manusia berfikir, berinteraksi dan membuat keputusan. Walaupun teknologi membawa pelbagai manfaat, ia turut menimbulkan cabaran baharu yang memberi kesan mendalam kepada kesejahteraan emosi, kestabilan hati dan tingkah laku pengguna. Fenomena seperti tekanan emosi digital, kecanduan media sosial, impulsiviti komunikasi, perbandingan sosial serta banjir maklumat semakin meningkat dalam kalangan pelajar dan pendidik. Menurut Che' Zarrina (2019), gangguan emosi yang tidak diurus melalui pendekatan kerohanian membuka ruang kepada keresahan dan ketidakstabilan tingkah laku. Oleh itu, ekosistem digital memerlukan asas kerohanian yang membimbing hati agar kekal stabil, sedar dan beradab.

Psikospiritual Islam menjadi sangat penting dalam keadaan ini kerana ia menyediakan kerangka menyeluruh yang menghubungkan dimensi akal, emosi dan ruhani. Prinsip seperti *muraqabah*, *tazkiyah* dan adab bukan sahaja berfungsi sebagai nilai rohani, tetapi juga sebagai mekanisme mengawal tindak balas dalam dunia digital. Al-Ghazali (1998) menjelaskan bahawa hati yang tidak disucikan akan cenderung kepada sifat tercela dan keputusan reaktif. Hal ini sangat ketara dalam interaksi digital yang berlaku secara segera dan terbuka, menyebabkan pengguna mudah terperangkap dalam budaya kecaman, provokasi serta perkongsian tanpa tapisan. Oleh itu, psikospiritual Islam menjadi asas yang membantu membina kesedaran diri, kejujuran dan amanah dalam penggunaan teknologi.

Selain itu, dunia digital masa kini sedang mengalami krisis adab, di mana batas komunikasi semakin longgar dan norma kesopanan sering terpinggir. Abdullah al-Haddad (2005) menekankan bahawa adab zahir dan batin merupakan asas kekuatan manusia kerana ia mencerminkan kebersihan hati. Dalam konteks digital, adab sangat diperlukan untuk mengekalkan interaksi yang harmoni, menjaga maruah, dan mengelakkan perselisihan. Pendidikan adab digital yang berakar daripada psikospiritual Islam membantu membentuk tingkah laku berhikmah, berhemah dan penuh rasa tanggungjawab.

Akhir sekali, psikospiritual Islam diperlukan kerana ia menawarkan pendekatan pembinaan sendiri yang tidak hanya bersandarkan pengetahuan teknikal, tetapi berteraskan keseimbangan rohani, akal dan emosi. Transformasi ihsan diri dalam ruang digital hanya dapat dicapai apabila pengguna memiliki hati yang terdidik, stabil dan sentiasa sedar akan pengawasan Allah SWT. Seperti ditegaskan Ibn Qayyim (2000), ketenangan dan kekuatan hati adalah asas kepada tindakan yang betul dan akhlak yang mulia. Dengan itu, psikospiritual Islam bukan sekadar relevan, tetapi menjadi suatu keperluan penting dalam membentuk budaya digital yang beradab, sejahtera dan berintegriti dalam masyarakat masa kini.

Takrif Psikospiritual Islam

Psikospiritual Islam merujuk kepada pendekatan pembangunan diri yang menggabungkan dimensi akal, emosi dan ruhani berasaskan ajaran al-Quran dan Sunnah. Pendekatan ini menekankan bahawa kesejahteraan diri dan pembentukan tingkah laku yang berakhlak tidak akan tercapai tanpa kesedaran berterusan kepada Allah SWT (*muraqabah*), kawalan nafsu serta amalan rohani yang konsisten. Konsep ini ditegaskan dalam al-Quran. Firman Allah SWT dalam Surah al-Isra' ayat 36 bermaksud: "*Dan janganlah engkau mengikut apa yang engkau tidak mempunyai pengetahuan mengenainya; sesungguhnya pendengaran dan penglihatan serta hati, semua anggota-anggota itu tetap akan ditanya tentang apa yang dilakukannya.*" Ayat ini mengingatkan bahawa setiap tindakan mesti bersandarkan ilmu yang benar. Dalam dunia digital, ia menuntut pengguna berhati-hati menerima dan menyebarkan maklumat, menjaga apa yang dilihat dan didengar serta memastikan hati tidak terpengaruh oleh

emosi atau sangkaan kerana semuanya akan dipertanggungjawabkan di sisi Allah SWT.

Tradisi keilmuan Islam turut menekankan integrasi hubungan antara hati, akal dan tingkah laku. Al-Ghazali (2021) menjelaskan bahawa hati ialah pusat kendalian akhlak dan setiap perubahan tingkah laku perlu bermula dengan proses penyucian dalaman. Ibn Qayyim (2013) pula melihat hati sebagai pusat kestabilan emosi dan sumber kebahagiaan sejati, manakala al-Hakim al-Tirmizi (1991) menghuraikan lapisan hati (*maqāmāt al-qalb*) yang membentuk tahap kesedaran rohani seseorang. Abdullah al-Haddad (2011) menegaskan bahawa amalan seperti zikir, muhasabah dan adab zahir batin merupakan mekanisme penting bagi memastikan hati kekal bersih, stabil dan dekat dengan Allah SWT.

Pandangan sarjana kontemporari turut mengukuhkan takrif psikospiritual Islam. Che' Zarrina (2019) menekankan integrasi akal, emosi, roh sebagai asas kesejahteraan pendidikan melalui akhlak dan tingkah laku, manakala Al Attas (1995) dan Sidek Baba (2017) menegaskan bahawa pembinaan adab dan kekuatan jiwa merupakan tanggungjawab pembangunan insan dalam era moden. Amir Mohd. Nason et. al (2021) pula menerangkan bahawa kesejahteraan hati adalah syarat utama kepada keseimbangan emosi dan keluhuran akhlak. Dalam konteks ekosistem digital, prinsip psikospiritual Islam menjadi landasan utama untuk membantu pengguna mengawal dorongan diri, mengelakkan gangguan jiwa dan mengamalkan adab dalam komunikasi maya.

Secara keseluruhan, psikospiritual Islam menyediakan kerangka holistik yang menekankan bahawa perubahan tingkah laku tidak hanya bergantung pada faktor luaran, tetapi mesti berakar daripada pembinaan hati yang bersih, stabil dan sedar akan pengawasan Allah SWT. Dengan itu, pendekatan psikospiritual Islam menjadi asas penting dalam memahami bagaimana transformasi ihsan diri dapat dibentuk, diperkukuh dan diamalkan dalam ekosistem digital masa kini.

Psikologi Digital dari Perspektif Islam

Psikologi digital merujuk kepada bagaimana penggunaan teknologi mempengaruhi emosi, tingkah laku dan proses kognitif manusia. Dari sudut Islam, fenomena ini tidak terpisah daripada fungsi hati sebagai pusat kawalan diri dan sumber keseimbangan moral. Dunia digital hari ini memperlihatkan peningkatan isu seperti tekanan emosi, keletihan maklumat (*information fatigue*), kecenderungan impulsif serta perbandingan sosial yang berlebihan. Semua ini memberi kesan langsung kepada kestabilan jiwa, dan Islam menekankan bahawa ketenangan hanya dapat dicapai melalui hati yang terpelihara daripada dorongan negatif, sebagaimana dijelaskan Ibn Qayyim (2000) bahawa kelalaian rohani membuka pintu kepada kegelisahan dan kelemahan emosi.

Dalam aspek tingkah laku digital, Islam memberi perhatian kepada unsur amanah, kawalan diri dan adab sebagai pendekatan psikologi yang mampu mengekang tindakan reaktif. Al-Ghazali (1998) menjelaskan bahawa sifat marah, riya', dendam atau suka menonjolkan diri adalah penyakit hati yang membentuk tingkah laku

negatif. Dalam konteks digital, sifat-sifat ini sering terserlah melalui komentar kasar, perkongsian tanpa tapisan, keghairahan mencari pengiktirafan atau penyebaran maklumat palsu. Dengan itu, psikologi digital menurut Islam menekankan nilai *muraqabah* sebagai pengawalan diri agar pengguna sedar bahawa setiap tindakan dalam talian juga terikat dengan pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT.

Fenomena "*impulsiviti digital*" merespon pantas tanpa refleksi juga dijelaskan dalam perspektif Islam sebagai tindakan nafsu *ammarah* yang tidak ditapis oleh akal dan hati. Al-Hakim al-Tirmizi (1997) mengaitkannya dengan tahap kesedaran hati yang rendah, menyebabkan seseorang bertindak tanpa menilai kesan moral atau sosial. Pendidikan hati melalui zikir, sabar dan muhasabah membantu meningkatkan kepekaan terhadap implikasi tindakan digital. Hal ini selaras dengan pandangan Che' Zarrina dan Sharifah Basirah (2012) yang menegaskan bahawa kestabilan emosi dan kawalan diri lahir daripada hati yang tenang dan dekat dengan Allah SWT.

Dari aspek komunikasi digital, Islam memperkenalkan konsep adab sebagai asas kesejahteraan psikologi dan sosial. Abdullah al-Haddad (2011) menekankan bahawa adab yang berterusan dan baik dalam ucapan, interaksi mahupun mesej membentuk karakter yang stabil dan harmoni. Amalan adab digital seperti menjaga bahasa, menghormati privasi, mengelakkan provokasi serta berkongsi maklumat yang benar, menjadi terapi psikologi yang membantu pengguna membina hubungan digital yang lebih sihat dan sejahtera.

Secara keseluruhan, psikologi digital dari perspektif Islam bukan hanya fokus kepada kesan teknologi terhadap minda, tetapi persoalan bagaimana hati yang terdidik mampu membimbing tingkah laku beradab dan berihsan dalam ruang maya ada solusinya.

Peranan Pendidikan Hati dalam Pembentukan Ihsan Diri Digital

Pendidikan hati merupakan asas penting dalam pembentukan ihsan diri menurut tradisi psikospiritual Islam. Konsep ini menekankan bahawa hati adalah pusat kawalan akhlak, emosi dan tingkah laku seseorang. Rasulullah SAW menyatakan bahawa baik buruknya manusia bergantung kepada hati, sebagaimana sabda Baginda: "*Ketahuilah bahawa dalam jasad manusia ada seketul daging; apabila ia baik, baiklah seluruh jasad, dan apabila ia rosak, rosaklah seluruh jasad. Ketahuilah, itulah qalb (hati).*" [Riwayat al-Bukhari (52) dan Muslim, (1599)]. Dalam konteks ekosistem digital yang sering menguji kestabilan diri melalui provokasi, maklumat berlebihan dan interaksi impulsif, pendidikan hati menjadi teras untuk membimbing pengguna ke arah komunikasi yang beradab dan berhikmah.

Menurut al-Ghazali (2021), hati yang tidak dididik akan mudah dikuasai oleh sifat tercela seperti marah, riya', takbur dan keinginan untuk mendapat perhatian. Elemen-elemen negatif ini sering muncul dalam ruang digital, khususnya dalam budaya komentar, persaingan sosial dan perkongsian berlebihan. Justeru, pendidikan hati melalui penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*), *mujahadah* dan latihan

diri merupakan langkah penting untuk mengawal tindak balas dalam talian. Penghayatan tazkiyah membantu pengguna digital membentuk niat yang ikhlas dan mengekalkan adab, sekali gus mengelakkan perilaku yang melampaui batas etika.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah (2013) pula menekankan bahawa kestabilan hati berkait rapat dengan hubungan seseorang dengan Allah SWT. Dalam Madarij al-Salikin, beliau menjelaskan bahawa jiwa yang tidak tenang akan mudah terdedah kepada tekanan, kegelisahan dan dorongan emosi yang tidak terkawal. Fenomena ini jelas berlaku dalam dunia digital moden melalui digital stress, perbandingan sosial dan maklumat yang berlebihan. Pendidikan hati melalui terapi rohani seperti zikir, sabar, muhasabah dan doa dapat menguatkan ketahanan emosi, menjadikan pengguna lebih bijaksana dan tenang ketika berinteraksi maya.

Al-Hakim al-Tirmizi (1991) pula menghuraikan bahawa hati mempunyai beberapa lapisan kesedaran iaitu *sadr*, *qalb*, *fu'ād* dan *lubb* yang membentuk kemampuan seseorang untuk membezakan antara kebaikan dan keburukan. Pendidikan hati dari perspektif ini membantu pengguna teknologi menguatkan kesedaran diri (*self-awareness*) sehingga mampu menilai kesan sesuatu tindakan digital sebelum melaksanakannya. Dalam konteks ini, pendidikan hati bukan hanya latihan rohani, tetapi juga pembinaan kepekaan moral terhadap implikasi interaksi dalam talian.

Menurut al-Haddad (2005), pendidikan hati memerlukan istiqamah dalam adab zahir dan batin, termasuk kebiasaan seperti wirid, zikir, membaca al-Quran dan muhasabah diri. Amalan-amalan ini membentuk disiplin rohani yang mempengaruhi kestabilan tingkah laku luar. Dalam ekosistem digital, istiqamah adab digital seperti menjaga bahasa, menghormati privasi dan berkongsi maklumat yang benar merupakan cerminan langsung kepada kebersihan hati. Pendidikan hati yang berterusan dapat menzahirkan karamah insaniah iaitu kemuliaan diri yang terpancar melalui integriti digital, empati dan kesedaran rohani dalam setiap interaksi maya.

Sorotan Pemikiran Empat Sarjana Psikospiritual Islam

Pemikiran empat sarjana besar dalam tradisi psikospiritual Islam iaitu al-Hakim al-Tirmizi, al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyyah dan Abdullah al-Haddad menjadi asas penting dalam memahami fungsi hati, pengurusan emosi dan disiplin rohani dalam pembentukan ihsan diri. Perspektif mereka saling melengkapi, khususnya dalam menerangkan lapisan kesedaran rohani, dorongan nafsu, latihan adab dan mekanisme penyucian hati. Selain menjadi rujukan klasik dalam disiplin tasawuf, pemikiran mereka turut disokong oleh ulama kontemporari seperti Sidek Baba (2017) yang menegaskan bahawa pembentukan adab dan pengukuhan jiwa merupakan teras pembangunan insan holistik serta Saedah Siraj (2012) yang menekankan integrasi akal, emosi dan roh sebagai tunjang kesejahteraan pendidikan.

Al-Hakim al-Tirmizi menekankan konsep *maqāmāt al-qalb*, iaitu lapisan hati pada *sadr*, *qalb*, *fu'ād* dan *lubb*, yang masing-masing mempengaruhi kecenderungan

rohani dan tindak balas manusia (al-Tirmizi, 1991). Beliau menjelaskan bahawa seseorang hanya mencapai ihsan apabila hatinya berada dalam keadaan sedar (*muraqabah*) dan tidak dikaburi dorongan nafsu. Pandangan ini seiring dengan penjelasan Nazirul (2023) tentang peranan hati sebagai pusat penyatuan spiritual yang menentukan arah tindakan manusia. Dalam konteks digital, konsep Tirmizi ini sangat relevan kerana persekitaran maya mudah mengganggu fokus hati, merangsang impulsiviti serta mencetuskan gangguan emosi.

Al-Ghazali menegaskan bahawa penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*), mujahadah dan muhasabah merupakan asas pembentukan akhlak (al-Ghazali, 2021). Beliau menekankan bahawa hati yang dipenuhi sifat tercela seperti riya', marah, hasad dan keinginan populariti tidak akan melahirkan tingkah laku berakhlak. Fauzi (2023) turut menegaskan bahawa penyakit hati seperti sombong, ujub dan hasad merupakan punca utama ketidakseimbangan jiwa dan perlu dirawat melalui amalan rohani serta bimbingan adab. Pemikiran ini menunjukkan bahawa perubahan tingkah laku yang berkekalan menuntut latihan dalaman yang konsisten, bukan sekadar penguasaan pengetahuan luaran.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah pula membentangkan pendekatan analitik terhadap penyakit hati, kestabilan emosi dan terapi rohani. Dalam *Thibbul Qulub*, beliau menjelaskan bahawa ketenangan jiwa dan kekuatan emosi bergantung kepada hubungan hati dengan Allah SWT serta kemampuan mengawal reaksi nafsu (Ibn Qayyim, 2000). Zulkiple Abd Ghani (2022) turut menekankan bahawa kestabilan emosi dalam komunikasi, termasuk komunikasi digital, memerlukan latihan rohani bagi mengawal marah, cemas dan impulsiviti. Dalam konteks ekosistem digital, pemikiran Ibn Qayyim amat signifikan dalam menjelaskan bagaimana riya' media sosial, kemarahan siber dan kecenderungan membalas tanpa berfikir boleh diurus melalui terapi hati yang berpaksikan sabar, zikir dan takawal.

Abdullah al-Haddad pula menekankan kepentingan istiqamah dalam amalan rohani harian seperti zikir, penjagaan lidah, adab zahir batin dan muhasabah berterusan (al-Haddad, 2005). Menurut beliau, kekuatan rohani tidak dapat dicapai tanpa disiplin yang konsisten dan pembentukan niat yang ikhlas. Pendekatan ini seiring dengan pandangan Sidek Baba (2017) yang menekankan bahawa adab, amanah dan kesedaran diri merupakan asas pembinaan insan berakhlak mulia dalam masyarakat moden, termasuk dalam dunia digital.

Secara keseluruhannya, pemikiran empat tokoh ini menegaskan bahawa transformasi ihsan diri bergantung pada kekuatan hati, kawalan nafsu, amalan rohani yang konsisten dan disiplin adab. Sintesis pemikiran mereka, disokong pula oleh ulama dan sarjana pendidikan kontemporari di Malaysia, memberikan asas teori yang kukuh bagi memahami bagaimana psikospiritual Islam dapat membentuk tingkah laku, komunikasi dan etika digital yang lebih sopan, berhikmah dan berintegriti dalam dunia teknologi masa kini.

Signifikan Psikospiritual Islam dalam Ekosistem Digital

Perkembangan pesat ekosistem digital telah membawa cabaran baharu terhadap pembentukan akhlak, keseimbangan emosi dan pengurusan sendiri dalam interaksi maya. Dalam konteks ini, psikospiritual Islam menawarkan asas konseptual yang komprehensif untuk membimbing pendidik dan pelajar menangani tekanan digital, kecenderungan impulsif serta gangguan emosi yang timbul daripada penggunaan teknologi. Komponen psikospiritual seperti *muraqabah*, *tazkiyah al-nafs*, terapi hati dan adab telah lama menjadi teras pembinaan insan menurut tradisi Islam dan kini semakin signifikan untuk diaplikasikan dalam ekosistem digital yang serba pantas dan mencabar. Hal ini turut disokong oleh sarjana pendidikan Islam Malaysia seperti Nurul Shuhadah et. al (2023), Nazirul (2023) yang menekankan bahawa dimensi rohani menjadi asas kesejahteraan dalam pendidikan serta Sidek Baba (2017) yang melihat pembinaan akhlak sebagai asas kepada kekuatan diri dalam dunia moden.

Konsep *muraqabah*, iaitu kesedaran bahawa Allah SWT sentiasa mengawasi setiap perbuatan, berfungsi sebagai sistem kawalan dalaman yang paling efektif dalam penggunaan teknologi. Prinsip ini bukan sahaja meningkatkan rasa tanggungjawab, tetapi juga mengekang kecenderungan terhadap penyalahgunaan media sosial seperti menyebarkan maklumat tidak sahih, memberikan komen yang menyakiti hati atau mempamerkan diri secara berlebihan (al-Tirmizi, 1997). Zulkiple Abd Ghani (2022) menjelaskan bahawa kesedaran rohani seperti ini memperkukuh etika komunikasi, termasuk dalam komunikasi digital kerana ia mengakar keinsafan bahawa setiap perkataan dan tindakan adalah amanah. Dengan demikian, *muraqabah* menyumbang kepada pembentukan integriti digital dan komunikasi sopan yang lebih konsisten.

Konsep *tazkiyah al-nafs* pula berperanan penting dalam mengurus dorongan diri dan emosi yang sering mengganggu keseimbangan pelajar serta pendidik dalam penggunaan teknologi. Al-Ghazali (2021) menegaskan bahawa penyucian hati daripada sifat tercela seperti *riya'*, marah dan takbur adalah asas kepada pembentukan akhlak yang stabil. Said Hawwa (2012) juga menekankan bahawa *tazkiyah* adalah proses pelarasan hati yang dapat membimbing manusia mengawal nafsu serta menjauhi tingkah laku impulsif. Dalam konteks digital, *tazkiyah* membantu mengawal keinginan untuk mendapat perhatian, mengurangkan kecenderungan membalas provokasi, dan membentuk tindakan yang lebih matang serta berfikir panjang. Mekanisme ini menjadikan pengguna lebih bijaksana dalam membuat keputusan digital dan lebih stabil dalam berinteraksi secara maya.

Pendekatan Ibn Qayyim (2000) mengenai terapi hati melalui sabar, zikir dan muhasabah juga amat signifikan dalam menangani tekanan digital seperti perbandingan sosial, maklumat berlebihan dan konflik maya. Terapi hati membantu menenangkan reaksi emosi, mengurangkan keresahan dan meningkatkan ketahanan mental. Pandangan ini turut sejalan dengan Nurul Shuhadah et. al (2023) yang menyatakan bahawa penyakit hati seperti marah, cemas dan hasad hanya boleh dirawat melalui penguatan hubungan rohani dan pengawalan diri. Abdullah al-Haddad (2011) menambahkan bahawa

istiqamah dalam zikir, penjagaan lidah dan adab ihsan adalah kunci pembentukan keperibadian mulia dalam semua bentuk interaksi, termasuk dalam komunikasi digital. Nilai-nilai ini mengekalkan keharmonian dalam perhubungan maya serta menyumbang kepada budaya interaksi yang lebih ber hikmah.

Secara keseluruhannya, psikospiritual Islam menawarkan pendekatan holistik yang bukan hanya mampu membentuk ihsan diri, tetapi juga membina budaya digital yang sejahtera, beradab dan beretika. Nilai-nilai rohani yang digariskan oleh sarjana klasik dan kontemporari membuktikan bahawa transformasi tingkah laku digital memerlukan kekuatan hati, kesedaran rohani, kawalan nafsu dan pemeliharaan adab secara berterusan. Dengan itu, psikospiritual Islam memainkan peranan signifikan dalam membimbing pengguna teknologi ke arah komunikasi yang lebih matang, berintegriti dan selaras dengan tuntutan ihsan dalam dunia digital masa kini.

IV. METODOLOGI KAJIAN

Metodologi kajian ini dirangka bagi memastikan pembinaan kerangka transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital berasaskan psikospiritual Islam dilakukan secara sistematik, sah dan berlandaskan proses ilmiah. Oleh kerana kajian ini bertujuan membangunkan asas konsep dan kerangka teori, reka bentuk kajian bersifat kualitatif konseptual iaitu menghimpunkan, menganalisis dan mensintesis data tekstual daripada sumber klasik dan kontemporari untuk menghasilkan pemahaman baharu yang tersusun dan berautoriti.

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk analisis konseptual yang menumpukan kepada penjelasan teori, konsep dan prinsip utama psikospiritual Islam serta hubungannya dengan tingkah laku digital. Pendekatan ini dipilih kerana fokus kajian bukan untuk mengumpul data lapangan, tetapi untuk membina asas kefahaman teoretikal yang dapat menyokong aplikasi pembentukan ihsan diri dalam konteks pendidikan digital. Pendekatan sebegini seiring dengan kaedah kajian kualitatif yang menekankan interpretasi makna, konteks dan hubungan antara konsep (Creswell, 2012).

Sumber Data Kajian

Data kajian diperoleh melalui dua kategori utama:

(a) Sumber Primer Turath Islam

Melibatkan kitab dan karya asli empat tokoh psikospiritual Islam iaitu Imam al-Hakim al-Tirmizi, Imam al-Ghazali, Imam Ibn Qayyim al-Jawziyyah dan Imam Abdullah al-Haddad yang membincangkan konsep hati, *tazkiyah nafs* dan ihsan diri.

(b) Sumber Sekunder Kontemporari

Melibatkan penulisan sarjana moden dalam bidang psikospiritual, pendidikan Islam dan etika digital termasuk

Said Hawwa (2012), Che' Zarrina dan Sharifah Basirah (2012), Sidek Baba (2017), Shahidah (2021), Zulkiple Abd Ghani (2022), Nurul Shuhadah et. al (2023) dan Nazirul (2023) selain rujukan umum mengenai pendidikan digital dan tingkah laku pengguna teknologi.

Pendekatan gabungan ini memastikan bahawa kerangka kajian berpaut pada tradisi keilmuan Islam tetapi tetap relevan dalam konteks cabaran semasa.

Kaedah Analisis Data

Data dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik, iaitu proses mengenal pasti tema-tema teras yang berulang dan signifikan. Melalui proses ini, empat tema utama telah dikenal pasti iaitu *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab yang kemudiannya disusun sebagai asas kerangka transformasi ihsan diri digital. Analisis tematik dipilih kerana ia membolehkan penyelidik meneliti makna mendalam dalam teks serta menghubungkan konsep rohani dengan realiti tingkah laku digital (Braun & Clarke, 2006). Proses ini melibatkan tiga langkah: pembacaan mendalam, pengekodan konsep dan pensintesisan tema.

Justifikasi Pemilihan Metodologi

Metodologi ini dipilih kerana ia:

- i) Selaras dengan sifat kajian yang bertujuan membina konsep dan kerangka teori, bukan menguji hipotesis empirikal.
- ii) Menghormati tradisi intelektual Islam, iaitu merujuk karya ulama muktabar sebagai asas epistemologi.
- iii) Membolehkan integrasi nilai rohani dan konteks digital, sesuatu yang tidak dapat dicapai melalui data kuantitatif semata-mata.
- iv) Menyokong pembangunan model praktikal, yang kemudiannya boleh diuji dalam kajian lanjutan seperti modul latihan atau intervensi pendidikan.

Pendekatan ini menunjukkan bahawa transformasi ihsan diri digital bukan idea abstrak, tetapi berpaksikan metodologi ilmiah yang sah, tersusun dan boleh dikembangkan.

Limitasi Kajian

Kajian ini terbatas pada analisis dokumen dan belum melibatkan pengumpulan data lapangan. Justeru, aplikasi kerangka dalam konteks sebenar perlu dinilai melalui kajian susulan seperti temu bual, kajian intervensi atau penilaian modul. Namun, keterbatasan ini tidak menjejaskan nilai kajian kerana fokus utamanya adalah menghasilkan asas teori yang kukuh dan autentik.

V. APLIKASI PSIKOSPIRITUAL ISLAM DALAM EKOSISTEM DIGITAL

Bahagian ini menghuraikan bagaimana prinsip psikospiritual Islam dapat diterjemahkan secara praktikal

dalam ekosistem digital yang digunakan oleh pendidik, pelajar dan pengamal pendidikan. Dengan mengambil kira empat komponen utama iaitu *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab. Aplikasi ini bertujuan menyokong pembentukan tingkah laku ihsan diri dalam dunia digital yang sarat dengan maklumat, tekanan emosi dan rangsangan impulsif. Pendekatan ini diperkukuh oleh pandangan al-Ghazali (1998, 2021), Ibn Qayyim (2000, 2013), al-Hakim al-Tirmizi (1991, 1997) dan al-Haddad (2005, 2011) serta sarjana moden seperti Said Hawwa (2012), Che' Zarrina dan Sharifah Basirah (2012), Sidek Baba (2013), Shahidah (2021), Zulkiple Abd Ghani (2022), Nurul Shuhadah et. al (2023) dan Nazirul (2023) yang menekankan bahawa kekuatan rohani dan adab merupakan asas utama kesejahteraan insan dalam dunia moden.

Aplikasi Muraqabah dalam Penggunaan Teknologi Digital

Konsep *muraqabah* memberi asas kepada pembentukan kesedaran rohani bahawa setiap tindakan manusia berada dalam pengawasan Allah. Dalam ekosistem digital yang sering mengundang impulsiviti, prinsip ini berperanan sebagai mekanisme kawalan dalaman yang membantu pengguna menilai niat, ucapan dan tindak balas sebelum berinteraksi secara maya. Al-Hakim al-Tirmizi (1997) menegaskan bahawa hati yang hidup dan sedar akan kehadiran Allah SWT akan terpelihara daripada dorongan negatif yang mencetuskan pameran diri, penyebaran maklumat yang tidak tepat atau komen yang menyakitkan. Dalam konteks pendidikan, *muraqabah* membentuk integriti digital dalam kalangan guru, pelajar dan pentadbir dengan memandu mereka untuk berkomunikasi secara sopan, amanah serta berhati-hati dalam mengurus maklumat sensitif. Zulkiple Abd Ghani (2022) turut menyatakan bahawa kesedaran rohani semacam ini meningkatkan kualiti komunikasi dan membentuk budaya digital yang lebih beretika.

Aplikasi Tazkiyah al-Nafs dalam Pengawalan Diri Digital

Tazkiyah al-nafs merujuk kepada proses penyucian hati daripada sifat tercela yang menghalang pencapaian akhlak mulia. Dalam dunia digital, proses ini menjadi sangat penting kerana penggunaan teknologi sering menimbulkan perbandingan sosial, kecenderungan mencari perhatian, reaksi emosional yang keterlaluan dan ketagihan skrin. Al-Ghazali (2021) menjelaskan bahawa *tazkiyah* merupakan asas pembinaan akhlak yang stabil, manakala Said Hawwa (2012) menegaskan bahawa penyucian hati adalah prasyarat bagi seseorang untuk mengawal dorongan nafsu dalam menghadapi cabaran moden. Melalui amalan muhasabah, zikir, kawalan masa layar dan membatasi terdedah kepada kandungan negatif, pengguna dapat mengekalkan keseimbangan emosi, mengelakkan provokasi digital serta membuat keputusan yang lebih matang. Saedah Siraj (2012) turut menyatakan bahawa kesejahteraan rohani memainkan peranan penting

dalam kestabilan emosi pelajar, terutama apabila mereka berhadapan tekanan akademik dan sosial di ruang digital.

Terapi Hati untuk Menangani Tekanan dan Gangguan Digital

Tekanan digital seperti maklumat berlebihan, konflik maya, buli siber dan beban emosi akibat perbandingan sosial menuntut strategi pengurusan emosi yang kukuh. Ibn Qayyim al-Jauziyyah (2013) memperincikan bahawa terapi hati melalui zikir, sabar, redha dan muhasabah dapat menenangkan reaksi emosi serta menguatkan daya tahan spiritual. Dalam ekosistem pendidikan, terapi hati membantu guru mengekalkan ketenangan semasa berhadapan cabaran PdP digital, manakala pelajar memperoleh kemampuan mengurus tekanan akademik dan sosial. Nurul Shuhadah et. al. (2023) turut menegaskan bahawa penyakit hati seperti marah, gelisah dan hasad hanya dapat dirawat melalui hubungan rohani dengan Allah SWT dan disiplin zikir yang berterusan. Dalam konteks digital, terapi hati dapat dilaksanakan melalui digital detox, sesi refleksi, rutin membaca al-Quran serta amalan zikir ringkas sebelum memulakan tugas yang memerlukan fokus dan kestabilan emosi.

Aplikasi Adab Ihsan dalam Komunikasi dan Interaksi Digital

Adab merupakan teras pembentukan ihsan diri dan melibatkan kesantunan batin serta lahir dalam setiap bentuk komunikasi. Abdullah al-Haddad (2005) menekankan bahawa adab tidak terhad kepada tutur kata, tetapi merangkumi niat, sikap serta kesopanan jiwa dalam berinteraksi. Dalam ruang digital, adab ihsan sangat diperlukan bagi memastikan penggunaan teknologi berlaku dalam suasana amanah, hormat dan tanggungjawab. Amalan seperti menjaga privasi, tidak memalukan orang lain, menggunakan bahasa sopan, mengelakkan budaya kecaman dan menghindari penyebaran maklumat tidak sahih merupakan ciri-ciri adab digital yang selaras dengan tuntutan Islam. Nor Dalilah dan Raihanah (2022) turut menggariskan bahawa adab adalah asas yang mengawal akal dan emosi, sekali gus membentuk tingkah laku yang lebih beretika. Oleh itu, pengamalan adab digital membantu membentuk ekosistem komunikasi yang harmoni, berhikmah dan selamat bagi semua warga pendidik dan pelajar.

Integrasi Keempat-empat Komponen sebagai Kerangka Transformasi Ihsan Diri

Keempat-empat komponen psikospiritual iaitu muraqabah, tazkiyah, terapi hati dan adab secara sinergi dalam membentuk ihsan diri digital. Muraqabah menguatkan kesedaran, tazkiyah membersihkan dorongan dalaman, terapi hati menstabilkan emosi, manakala adab memastikan tindakan lahiriah selaras dengan nilai rohani. Gabungan komponen ini disokong oleh al-Ghazali, Ibn Qayyim, al-Tirmizi dan al-Haddad serta diperincikan oleh sarjana pendidikan Islam moden seperti Saedah Siraj (2012) dan Zulkiple Abd Ghani (2022). Keseluruhan

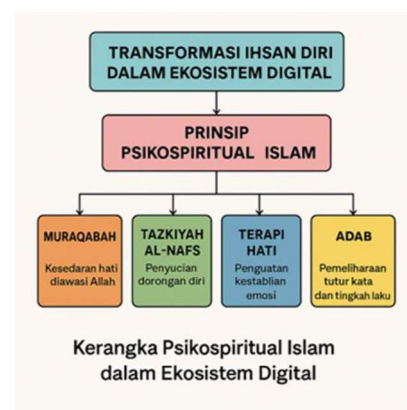
kerangka ini menyediakan pendekatan holistik untuk membina integriti digital, komunikasi hikmah dan tingkah laku ihsan dalam dunia yang berpusatkan teknologi.

Sintesis Konsep Ihsan Diri dalam Ekosistem Digital oleh Empat Sarjana Psikospiritual Islam

Jadual I: Sintesis Konsep Ihsan Diri dalam Ekosistem Digital oleh Empat Sarjana Psikospiritual Islam

Sarjana Psikospiritual	Fokus Utama Pemikiran	Konsep Ihsan Diri dalam Psikospiritual	Aplikasi dalam Ekosistem Digital
Imam Hakim Tirmizi (w320h)	Al-al- (maqāmāt al-qalb) dan kesedaran rohani	Ihsan dicapai melalui hati yang sedar (muraqabah) dan bebas daripada kegelapan nafsu	Membentuk kesedaran pengawasan Allah SWT dalam setiap tindakan digital; mengelakkan provokasi dan impulsiviti
Imam Ghazali (w505h)	Al- Tazkiyah al-nafs, mujahadah dan pembinaan akhlak	Ihsan bermula dengan penyucian hati dan kawalan dorongan diri melalui disiplin rohani	Mengawal niat, emosi dan keinginan menunjukkan diri di media sosial; menggunakan teknologi dengan amanah
Imam Qayyim (w752h)	Ibn Penyakit hati, terapi emosi dan hubungan dengan Allah SWT	Ihsan lahir daripada hati yang tenang, redha dan terhubung kepada Allah SWT; kestabilan emosi menjadi asas akhlak	Mengurus stres digital, konflik maya dan tekanan sosial melalui zikir, sabar dan muhasabah
Imam Abdullah al-Haddad (w1132h)	al- Istiqamah, adab zahir batin dan rutin rohani	Ihsan ditahirkan melalui konsistensi adab, amalan harian dan akhlak yang terjaga	Menjaga bahasa, privasi, kebenaran maklumat dan etika komunikasi dalam talian secara berterusan

Kerangka Psikospiritual Islam dalam Ekosistem Digital



Rajah I: Kerangka Psikospiritual Islam Dalam Ekosistem Digital

Rajah I di atas menjelaskan kerangka psikospiritual Islam dalam ekosistem digital yang terdiri dari empat komponen teras *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab sebagai asas pembinaan ihsan diri dalam ekosistem digital. Setiap komponen saling melengkapi antara satu sama lain dan berfungsi membimbing pengguna teknologi untuk mengekalkan kesedaran rohani, mengawal dorongan emosi, menyucikan hati daripada sifat tercela serta menzahirkan adab dalam komunikasi maya. Melalui komponen-komponen ini, kerangka tersebut menerangkan bagaimana nilai psikospiritual Islam dapat diterapkan secara praktikal dalam tingkah laku digital, seterusnya membentuk warga pendidikan yang berintegriti, berhikmah dan beradab.

Jadual Pemetaan Aplikasi Psikospiritual Islam dalam Ekosistem Digital

Komponen Psikospiritual	Aplikasi kepada Guru	Aplikasi kepada Pelajar	Aplikasi kepada Pengamal Pendidikan
Muraqabah (Kesedaran Rohani & Amanah Digital)	<ul style="list-style-type: none"> - Menjaga amanah ketika mengurus data murid. - Berhati-hati ketika menghantar mesej atau membuat pengumuman digital. - Menjadi contoh adab dalam WhatsApp, Telegram & e-mel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyemak niat sebelum memuat naik atau berkongsi sesuatu. - Mengawal diri daripada perbuatan riya', menunjuk atau memalukan rakan. - Berfikir sebelum bertindak ("Pause—Think—Post"). 	<ul style="list-style-type: none"> - Membina polisi etika digital sekolah/IPT. - Memastikan kultur komunikasi dalaman beradab. - Menjadi qudwah integriti digital dalam organisasi.
Tazkiyah al-Nafs (Penyucian Hati & Kawalan Nafsu Digital)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengawal reaksi terhadap provokasi digital (ibu bapa, murid, warga sekolah). - Mengamalkan muhasabah sebelum sesi PdP digital. - Mengelakkan ketagihan telefon & skrin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menahan diri daripada membalas komen negatif secara impulsif. - Mengurangkan masa layar & hiburan berlebihan. - Menghindari konten yang merosakkan hati seperti iri hati, syahwat & kemarahan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengurus tekanan digital melalui penetapan sempadan kerja—peribadi. - Mengelakkan over-sharing di media sosial rasmi. - Mengkaji amalan digital organisasi dengan niat pembaikan.
Terapi Hati (Zikir, Sabar, Muhasabah, Tadabbur)	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan zikir ringkas untuk stabilkan emosi 	<ul style="list-style-type: none"> - Menenangkan hati melalui zikir & doa ketika tertekan akademik. - Muat turun aplikasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyediakan sokongan kesejahteraan emosi warga organisasi. - Mengadakan

	<ul style="list-style-type: none"> sebelum PdP. - Muhasabah penggunaan media sosial harian. - Digital detox secara berkala. 	<ul style="list-style-type: none"> zikir/murottal untuk kestabilan emosi. - Menjauhkan diri daripada konflik maya. 	<ul style="list-style-type: none"> sesi kerohanian (kuliah, qasidah, tazkiyah) secara berkala. - Menyokong budaya kerja yang tenang, tidak toksik.
Adab Ihsan (Komunikasi Berakhlak & Beretika Digital)	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan bahasa sopan, jelas & berhikmah dalam komunikasi digital. - Tidak mengaibkan murid secara terbuka dalam talian. - Menjaga privasi & kerahsiaan murid. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menghormati guru dalam kelas digital (kamera, mikrofon, chatbox). - Menjaga tutur kata dan tidak mengancam rakan. - Mematuhi adab berkongsi maklumat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengukuhkan komunikasi rasmi yang berintegriti. - Mengelakkan nada marah atau perbandingan memalukan dalam mesej. - Memberi contoh penggunaan media sosial yang berhemah.
Istiqamah Amalan Rohani (Disiplin Ihsan Digital)	<ul style="list-style-type: none"> - Menetapkan rutin harian: doa, zikir, membaca al-Quran sebelum memulakan PdP. - Membudayakan refleksi mingguan bagi mengawal emosi & niat dalam PdP digital. 	<ul style="list-style-type: none"> - Membina rutin harian ringkas: zikir pagi, solat awal waktu, refleksi digital ("Apa yang saya pelajari hari ini?"). - Menjaga konsistensi adab walaupun dalam permainan atau media sosial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengurus organisasi berdasarkan nilai rahmah & ihsan. - Menetapkan budaya organisasi: adab, amanah, keterbukaan & kasih sayang. - Menjadikan ihsan digital sebagai identiti institusi.

VI. STRATEGI PEMUPUKAN TRANSFORMASI IHSAN DIRI DALAM EKOSISTEM DIGITAL

Pemupukan transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital memerlukan pendekatan yang bersifat menyeluruh, terancang dan melibatkan semua pihak dalam sistem pendidikan. Berdasarkan komponen psikospiritual Islam yang merangkumi *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab, strategi ini berfungsi sebagai panduan praktikal untuk membentuk budaya digital yang beradab, stabil dan sejahtera. Dalam konteks pendidikan, usaha ini wajar dilaksanakan melalui tiga dimensi utama: pembangunan kompetensi guru, pengukuhan sahsiah pelajar serta pengurusan organisasi pendidikan yang berasaskan nilai rohani. Pendekatan ini seiring dengan pandangan Ahmad Farisi (2020) yang menegaskan bahawa pembinaan adab dan jiwa merupakan teras kekuatan insan dalam era digital

serta dapatan Shahidah (2021) yang memandang integrasi akal, emosi, ruhani sebagai asas kesejahteraan pendidikan.

Pemupukan Melalui Pendidikan Formal dan Latihan Profesionalisme Guru

Pendidik memainkan peranan utama sebagai agen transformasi ihsan digital kerana mereka menjadi model teladan kepada pelajar dalam penggunaan teknologi. Justeru, latihan profesional guru perlu memasukkan modul psikospiritual Islam yang memberi tumpuan kepada niat, adab digital, pengurusan emosi dan penyucian hati. Guru juga perlu dibimbing untuk mengamalkan *muraqabah digital* ketika berkomunikasi melalui WhatsApp, Telegram, e-mel atau platform PdP, supaya setiap tindakan selaras dengan nilai ihsan. Seperti ditegaskan oleh al-Ghazali (2021), perubahan akhlak bermula melalui disiplin hati yang berterusan maka latihan ini bukan sahaja meningkatkan kemahiran digital tetapi juga memperkukuh integriti dan etika profesionalisme guru.

Pemupukan dalam Kalangan Pelajar melalui Amalan Bimbingan dan Pembelajaran Berasaskan Adab

Pelajar merupakan pengguna digital paling aktif, justeru pemupukan nilai ihsan perlu dilaksanakan melalui pendekatan pedagogi yang berfokuskan adab, kawalan diri dan pengurusan emosi. Aktiviti seperti refleksi digital harian, jurnal muhasabah, latihan mengawal komentar dalam talian serta pembelajaran adab ketika berinteraksi dalam kelas digital dapat membina kesedaran rohani dan disiplin diri. Ibn Qayyim (2000) menjelaskan bahawa kestabilan jiwa lahir daripada hubungan hati yang kuat dengan Allah SWT, maka pengamalan terapi hati seperti zikir ringkas, doa dan *digital detox* berkala membantu pelajar mengurangkan tekanan digital serta meningkatkan keupayaan membuat keputusan secara matang.

Pengukuhan Kepimpinan Digital Berasaskan Ihsan dalam Kalangan Pentadbir dan Pengamal Pendidikan

Pentadbir pendidikan perlu menjadi pemimpin nilai (*value-based leadership*) yang mengamalkan komunikasi beradab dalam semua platform digital organisasi. Ini merangkumi kejelasan mesej, penggunaan bahasa sopan, menjaga integriti dan menghindari teguran yang menjatuhkan maruah di ruang maya. Menurut al-Haddad (2011), istiqamah dalam adab merupakan asas kepada pembentukan hati yang kuat dan stabil; justeru budaya kepemimpinan digital yang berteraskan ihsan akan mempengaruhi suasana kerja, PdP dan interaksi warga sekolah secara keseluruhan. Institusi pendidikan juga perlu membina dasar mikro seperti polisi etika media sosial, perlindungan data, had masa interaksi digital dan garis panduan komunikasi rasmi yang selaras dengan nilai ihsan.

Peranan Komuniti, Ibu Bapa dan Institusi Sokongan dalam Pembinaan Ihsan Digital

Transformasi ihsan tidak akan berlaku secara menyeluruh tanpa sokongan komuniti dan keluarga. Ibu bapa perlu diberi pendedahan mengenai adab penggunaan gajet, kawalan masa 149endi, penjagaan privasi dan penghindaran kandungan merosakkan. Program komuniti seperti kuliah kerohanian, bengkel tazkiyah, halaqah muhasabah dan seminar adab digital dapat memperkukuh hubungan antara sekolah dan masyarakat. Seperti ditegaskan oleh Nurul Shuhadah et. Al. (2023), Akhmad Syabudin (2017) penyakit hati hanya dapat dirawat melalui bimbingan rohani yang konsisten maka sokongan komuniti menjadi pelengkap kepada proses transformasi ihsan diri dalam kalangan generasi muda.

Rumusan Strategi Pemupukan Transformasi Ihsan Diri dalam Ekosistem Digital

Secara keseluruhannya, strategi pemupukan transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital perlu berasaskan pendekatan menyeluruh yang melibatkan guru, pelajar, pentadbir dan komuniti. Latihan psikospiritual kepada pendidik, pembudayaan adab serta kawalan diri dalam kalangan pelajar dan kepimpinan digital berteraskan nilai oleh pentadbir merupakan tiga teras utama yang saling melengkapi. Di samping itu, sokongan komuniti dan keluarga memperkukuh pembinaan hati, pengurusan emosi serta pengamalan adab digital secara berterusan. Melalui sinergi ini, nilai *muraqabah*, tazkiyah, terapi hati dan adab dapat diterapkan secara konsisten sehingga membentuk 149endidika digital, komunikasi berhikmah dan tingkah laku ihsan yang stabil dalam kalangan warga 149endidikan.

Jadual Strategi Pemupukan Psikospiritual Islam kepada guru dan pelajar

JADUAL III: STRATEGI PEMUPUKAN PSIKOSPIRITUAL ISLAM KEPADA GURU DAN PELAJAR

Komponen Psikospiritual	Pemupukan kepada Guru	Pemupukan kepada Pelajar
Muraqabah	Latihan kesedaran rohani dalam penggunaan LMS, WhatsApp/Telegram kerja dan komunikasi maya; mengingatkan diri bahawa setiap interaksi digital ialah amanah.	Aktiviti refleksi ringkas: "Allah melihat apa yang aku tulis"; latihan berhenti-sejenak sebelum memuat naik atau membalas mesej.
Tazkiyah al-Nafs	Bengkel kawalan emosi digital; amalan zikir sebelum kelas digital bermula; mengelakkan reaksi impulsif kepada mesej pelajar.	Bimbingan mengurus perbandingan sosial, ketagihan skrin dan tekanan akademik digital; latihan zikir pendek ketika cemas.
Terapi Hati	Sesi muhasabah bulanan; mengenal pasti stres digital dan cara merawatnya	Ruang "Check-in Hati" sebelum kelas; panduan menangani emosi marah, cemburu

	melalui sabar, istighfar dan syukur.	atau kecewa dalam media sosial.
Adab Digital	Kod etika komunikasi guru: bahasa sopan, tidak memermalukan pelajar secara maya, menjaga masa balasan mesej.	Modul pembentukan adab digital: hormat guru, elakkan emoji menghina, tidak memulakan provokasi, menjaga privasi rakan.
Ihsan Diri	Menjadikan diri sebagai qudwah amanah digital; menunjukkan disiplin dan integriti semasa menggunakan platform digital.	Matlamat pembentukan pelajar berakhlak digital: amanah, empati, dan bijaksana ketika berinteraksi secara maya.

VII. IMPLIKASI KAJIAN

Kajian ini membawa implikasi penting terhadap usaha membina budaya digital yang beradab, sejahtera dan berteraskan nilai ihsan dalam pendidikan. Kerangka psikospiritual Islam yang dibangunkan melalui komponen *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab bukan sahaja berperanan sebagai asas teori, tetapi mempunyai potensi aplikasi langsung dalam pembentukan tingkah laku pengguna teknologi, khususnya dalam kalangan guru dan pelajar. Implikasi ini memperlihatkan bahawa transformasi ihsan diri digital tidak hanya bergantung kepada kemahiran teknikal, tetapi memerlukan pembinaan hati, pengurusan emosi dan kesedaran rohani yang berterusan.

Implikasi Terhadap Guru dan Pendidik

Kerangka ini membantu guru membina profesionalisme digital yang beradab dan berintegriti. Penghayatan nilai *muraqabah* dapat meningkatkan kesedaran amanah dalam perkongsian maklumat dan komunikasi atas talian, manakala *tazkiyah* dan terapi hati membantu guru mengurus tekanan digital, emosi pelajar dan cabaran komunikasi maya. Dengan itu, guru bukan sahaja menjadi penyampai ilmu, tetapi juga qudwah digital yang menunjukkan teladan ihsan dalam interaksi. Hal ini selari dengan pandangan Nur Dalilah dan Raihanah (2022) bahawa kekuatan pendidikan bermula daripada kekuatan jiwa pendidik.

Implikasi Terhadap Pelajar

Bagi pelajar, kerangka ini menyediakan panduan untuk membina kawalan diri, kesedaran etika dan disiplin emosi dalam penggunaan teknologi. Nilai psikospiritual membantu pelajar mengelakkan impulsiviti digital, perbandingan sosial, budaya kecemasan serta penyebaran maklumat tanpa tapisan. Amalan refleksi hati, adab komunikasi dan kesedaran rohani dapat menyokong perkembangan sahsiah pelajar yang lebih matang dan bertanggungjawab dalam ruang maya. Ini seiring dengan pandangan Shahidah (2021) bahawa kestabilan emosi dan akhlak pelajar berakar daripada kesejahteraan hati.

Implikasi Terhadap Institusi Pendidikan dan Pentadbir

Institusi pendidikan boleh memanfaatkan kerangka ini sebagai asas pembangunan garis panduan etika digital, modul latihan psikospiritual dan dasar komunikasi beradab dalam organisasi. Kepimpinan digital berteraskan ihsan membantu mewujudkan budaya sekolah yang harmoni, menghormati privasi, mengurus konflik digital dengan hikmah dan mengutamakan kesejahteraan warga sekolah. Pendekatan ini dapat menyumbang kepada pembangunan dasar mikro dan latihan profesional yang lebih seimbang antara teknologi dan nilai rohani.

Implikasi Terhadap Pembangunan Dasar dan Penyelidikan Lanjutan

Kerangka ini memberi asas awal untuk diterjemahkan kepada modul intervensi, latihan profesional guru, kurikulum pendidikan adab digital dan kajian empirikal pada masa hadapan. Kajian lanjutan boleh menilai keberkesanan aplikasi nilai psikospiritual dalam menangani isu disiplin digital, tekanan emosi dan keselamatan siber. Selain itu, kerangka ini berpotensi menyumbang kepada pembangunan polisi etika digital di peringkat KPM atau institusi pengajian tinggi, selaras dengan agenda pembinaan insan sejahtera.

Rumusan Implikasi

Secara keseluruhannya, implikasi kajian ini menegaskan bahawa pembangunan ekosistem digital tidak boleh hanya bersifat teknikal tetapi perlu diperkukuh dengan nilai psikospiritual Islam bagi melahirkan warga pendidikan yang beradab, berintegriti dan ihsan diri. Penghayatan nilai ini membuka ruang kepada pembentukan *karamah insaniah*, iaitu kemuliaan diri yang terpancar melalui amanah, empati dan kesedaran rohani dalam dunia digital.

VIII. KESIMPULAN

Transformasi ihsan diri dalam ekosistem digital merupakan suatu keperluan mendesak dalam menghadapi realiti pendidikan masa kini yang semakin sarat dengan cabaran emosi, beban maklumat serta gangguan impulsif hasil penggunaan teknologi. Kertas kerja ini menunjukkan bahawa pendekatan psikospiritual Islam menyediakan asas yang kukuh untuk membimbing warga pendidik dan pelajar mengurus interaksi digital dengan lebih beradab, stabil serta beretika. Komponen *muraqabah*, *tazkiyah*, terapi hati dan adab bukan sahaja menumpukan kepada pembentukan sahsiah, tetapi juga berfungsi sebagai panduan praktikal untuk mengawal tingkah laku, mengurus emosi dan mengekalkan integriti dalam ruang maya.

Sintesis pemikiran empat sarjana utama oleh al-Hakim al-Tirmizi, al-Ghazali, Ibn Qayyim dan al-Haddad menegaskan bahawa kekuatan hati merupakan tunjang pembinaan tingkah laku dan keperibadian. Aplikasi nilai-nilai psikospiritual Islam dalam pendidikan digital memberikan ruang untuk membentuk pengguna teknologi yang sedar akan pengawasan Allah SWT, mampu

mengawal diri daripada tindakan yang melampaui batas serta bijaksana dalam berkomunikasi. Melalui latihan rohani yang konsisten, pengamalan adab digital dan pembudayaan refleksi sendiri, warga pendidikan dapat mengatasi kecenderungan negatif dunia digital seperti provokasi, riya', marah serta penggunaan teknologi secara berlebihan.

Akhirnya, matlamat tertinggi transformasi ini adalah melahirkan individu *karamah insaniah* iaitu martabat kemuliaan diri yang terpancar melalui integriti digital, empati, amanah dan kesedaran rohani dalam setiap bentuk interaksi. Dengan pendekatan holistik yang merangkumi guru, pelajar, pentadbir, pengamal pendidikan dan komuniti, ekosistem pendidikan digital berpotensi berkembang menjadi ruang pembelajaran yang sejahtera, beradab dan berteraskan nilai ihsan. Melalui kerangka psikospiritual Islam dalam ekosistem digital, institusi pendidikan bukan sahaja melahirkan generasi pengguna teknologi yang cekap tetapi juga individu yang mulia akhlaknya, beradab dan mampu memimpin diri dalam menghadapi cabaran dunia digital masa kini.

RUJUKAN

- Ahmad Farisi. (2020). *Kecerdasan Spiritual dan Pendidikan Islam*. Penerbitan Spasi Media.
- Akhmad Syabudin. (2017). *Konsep pendidikan hati Ahmad Fahmi Zamzam*. Khazanah Jurnal Studi Islam dan Humaniora Vol. XV, No. 1, 67-88
- Al-Attas, S. M. N. (1995). *Prolegomena to the metaphysics of Islam: An exposition of the fundamental elements of the worldview of Islam*. ISTAC.
- Al-Ghazali. (2021). *Mukasyafah al-Qulub, Menyingkap Hati Menghampiri Ilahi*. Inteam Publisher. Cetakan ke 6.
- Al-Ghazali (1998). *Ihya' Ulum al-Din*. Jil 3. Kaherah: Dar al-Hadis.
- Al-Haddad, A. (2011). *The book of assistance (Kitab al-mu'awanah)*. London: The Quilliam Press.
- Al-Haddad, A. (2005). *Risalat al-Madhiyyah fi al-Tasawwuf wa al-Akhlaq*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Tirmizi, A.A. (1991). *Bayan al-Farq Bayna al-Shadr; wa al-Qalb, wa Fu'ad, wa Lub*. Dar al-Jil, Beirut.
- Al-Tirmizi, A.A. (1997). *Khatm al-Awliya'*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Amir Mohd Nason, Muhd Imran Abd Razak & Mohd Farhan Abd Rahman. (2021). *Aplikasi nilai-nilai berasaskan qalbu dalam proses pengajaran dan pembelajaran (PDP)*. Jurnal 'Ulwan Jilid 6 (Bil.2) 2021: 326-339
- Braun & Clarke. Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative research in psychology, 3(2), 77-101.
- Che Zarrina Sa'ari. (2019). *Psikospiritual Islam: Konsep dan Aplikasi*. Journal of Syarie Counseling 1(1).
- Che Zarrina Sa'ari dan Sharifah Basirah Syed Muhsin (2012). *Cadangan model psikoterapi remaja islam berasaskan konsep tazkiyah al-nafs*. Jurnal Usuluddin (Julai – Disember 2012) 36:49-74.
- Che Zarrina dan Nor Azlinah. (2016). *Terapi spiritual melalui kaedah tazkiyah al nafts*, Afkar Vol. 18 Special Issue (2016): 35-72
- Creswell, J.W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Edisi ke 4. Boston, MA: Pearson.
- Fauzi Faisal. (2023). *Istafti Qalbak. Mintalah Fatwa Pada Hatimu*. Cetakan 1. PT Qaf Media.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.(2013). *Al-Jawabul Kafi: Solusi mengatasi masalah hati*. Penterjemah Salaffudin Abu Sayyid. Penerbitan al-Qowam.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2000). *Thibbul Qulub*. Darul Qalam, Damascus.
- Nazirul Zainudin. (2023). *Kepentingan Psikospiritual Islam dalam pembangunan jati diri manusia: tinjauan sorotan literatur*. Jurnal Yadim International Journal of Islam and Contemporary Affairs.Vol.3 No. 2.
- Nurul Shuhadah Md Yahya dan Mohd Manawi Mohd Akib. (2023). *Perspektif Psikospiritual Islam Terhadap Masalah Spiritual Remaja Berisiko*. Journal Al-Turath; Journal of Al-Quran and Al-Sunnah, 8 (2). pp. 1-11. ISSN 0128-0899.
- Nor Dalilah Zakaria & Raihanah Azahari. (2022). *Menghayati Nilai Iman, Islam dan Ihsan Dalam Mendepani Cabaran Kontemporari*. AR-RĀ'IQ 5(1):20-74.
- Saedah, S. (2012) *Model Q-Rohani Ke arah Pembangunan Insan*. Paper presented at 1st International Seminar on Quality and Affordable Education (ISQAE2012), State University of Jakarta, Jakarta, Indonesia.
- Sa'id Hawwa. (2012). *Pendidikan Spiritual*. Judul asal: Tarbiyatuna al-ruhiyyah. Terjemahan; Ismail Hamzah Nasution. Mutiara Ilmu Selektia Sdn. Bhd.
- Sidek Baba. (2013) *Wasatiyyah dan semangat hijrah*. Utusan Malaysia. ISSN
- Sidek Baba. (2017). *Pemikiran Pendidikan Islam: Suatu Pendekatan Transformatif*. Penerbitan Yayasan Dakwah Islamiah Malaysia (YADIM). No. ISBN 978-967-5128-45-5
- Shahidah, Sharifah Basirah, Mohd Syukri. (2021). *Implementasi Psikospiritual Islam Dalam Pembentukan Model Motivasi*. Afkar Vol. 23 Issue 2:405-444
- Zulkiple Abd Ghani. (2022). *Da'wah Ecosystem in the Digital Age*. IJISH (International Journal of Islamic Studies and Humanities) 5 (1).