

Review Paper

Spiritualiti Islam dalam Pengurusan Emosi dalam Era Digital Kontemporari
(*Islamic Spirituality In Emotional Management Within The Contemporary Digital Era*)

Mohd Annas Shafiq Ayob^{1,2*}, Fariza Md Sham^{1,3} & Jamsari Alias^{1,4}

¹Institut Islam Hadhari (HADHARI), Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

²Pusat Asasi, Universiti Teknologi MARA Cawangan Selangor, Kampus Dengkil, 43800 Dengkil, Selangor, Malaysia

³Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

⁴Pusat Pengajian Citra, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

*Pengarang Koresponden: mohdannas0382@uitm.edu.my

Diserah: 03 Januari 2025

Diterima: 11 April 2025

Abstrak: Perkembangan era digital telah mencetuskan cabaran emosi yang ketara, termasuk tekanan, ketagihan teknologi, dan ketidakseimbangan mental, yang memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan individu. Namun, kajian yang meneliti peranan spiritualiti Islam dalam menangani cabaran ini masih terhad, khususnya dalam konteks pengurusan emosi di era digital. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti jurang dalam pendekatan sedia ada serta meneroka sumbangan utama elemen spiritualiti Islam dalam membantu individu mengurus emosi secara berkesan dalam era digital. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kaedah analisis kandungan terhadap teks-teks spiritual Islam, termasuk al-Quran, hadis, dan karya ulama terdahulu. Selain itu, kajian ini turut menganalisis literatur dalam bidang sosiologi dan psikologi berkaitan cabaran digital untuk memahami implikasi fenomena ini secara menyeluruh. Hasil kajian menunjukkan bahawa prinsip-prinsip spiritual Islam seperti tawakkul, sabar, syukur, dan zikrullah berfungsi sebagai mekanisme strategik dalam mengurangkan tekanan emosi, mengatasi ketagihan teknologi, dan meningkatkan kesejahteraan mental dalam era digital. Penemuan ini menyumbang kepada pengayaan literatur akademik mengenai pengurusan emosi berasaskan Islam serta memberikan implikasi praktikal dalam pendidikan, intervensi psikologi, dan pembangunan masyarakat digital. Kajian ini mencadangkan penyelidikan lanjutan berbentuk kajian empirikal lintas budaya bagi menilai keberkesanan pendekatan ini dalam pelbagai konteks global.

Kata kunci: Spiritualiti Islam; pengurusan emosi; era digital; tekanan; kesejahteraan mental

Abstract: The rapid development of the digital era has triggered significant emotional challenges, including stress, technology addiction, and mental imbalance, which negatively impact individual well-being. However, studies exploring the role of Islamic spirituality in addressing these challenges remain limited, particularly in the context of emotional management in the digital age. Therefore, this study aims to identify the gaps in existing approaches and examine the key contributions of Islamic spirituality in helping individuals manage emotions effectively in the digital era. A qualitative approach was employed, utilizing content analysis of Islamic spiritual texts, including the Quran, Hadith, and classical scholarly works. Additionally, this study integrates sociological and psychological literature related to digital challenges to provide a comprehensive understanding of the phenomenon. The findings indicate that Islamic spiritual principles such as tawakkul

(trust in God), *sabr* (patience), *shukr* (gratitude), and *zikrullah* (remembrance of God) serve as strategic mechanisms for reducing emotional stress, overcoming technology addiction, and enhancing mental well-being in the digital age. These findings contribute to the academic discourse on emotion management from an Islamic perspective while also offering practical implications for education, psychological interventions, and digital society development. This study recommends further cross-cultural empirical research to evaluate the effectiveness of this approach in various global contexts.

Keywords: Islamic spirituality; emotional management; digital era; depression; mental well-being.

Pendahuluan

Perkembangan pesat era digital telah mengubah cara manusia berinteraksi, termasuk dalam amalan keagamaan dan pengurusan emosi. Penggunaan teknologi digital seperti aplikasi mudah alih dan media sosial kini menjadi fenomena global yang mencorakkan kehidupan moden. Walaupun teknologi ini menawarkan pelbagai manfaat, ia juga membawa cabaran kesihatan mental seperti tekanan, ketagihan teknologi, dan ketidakseimbangan emosi (Pancani et al., 2021). Di samping itu, penggunaan teknologi dalam pendidikan menyumbang kepada keletihan mental akibat pembelajaran jarak jauh, manakala pekerja menghadapi tekanan berterusan untuk sentiasa berhubung melalui e-mel dan aplikasi komunikasi digital. Penggunaan media sosial secara berlebihan turut dikaitkan dengan peningkatan tahap kemurungan dan kebimbangan (Chang et al., 2022). Selain itu, lambakan maklumat atau *information overload* menambah tekanan mental akibat kesukaran memproses maklumat secara berkesan (Parra-Medina & Álvarez-Cervera, 2021). Situasi ini menuntut pendekatan holistik dalam mengurus cabaran emosi di era digital.

Pada masa yang sama, media sosial berperanan sebagai ruang ekspresi keimanan, terutamanya dalam situasi krisis seperti pandemik COVID-19, yang terbukti membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Namun, teknologi digital juga membawa cabaran kepada spiritualiti, di mana percanggahan antara nilai sekular dan keagamaan dalam media digital mencerminkan sifat dwi-fungsi teknologi. Fenomena ini mewujudkan konsep *technomagic*, iaitu gabungan elemen digital dengan budaya moden dan pengalaman spiritual yang membentuk paradigma baharu dalam kerohanian. Cabaran utama dalam konteks ini adalah kesan negatif teknologi terhadap pengalaman spiritual, seperti yang dibuktikan oleh kajian Hussain dan Wang (2024), yang mendapati penggunaan media sosial yang tidak terkawal boleh mengganggu fokus spiritual dan mengurangkan kedalaman amalan keagamaan. Mereka mencadangkan pendekatan seimbang melalui integrasi literasi digital dan kesedaran spiritual bagi mengurangkan impak negatif teknologi.

Dalam konteks cabaran terhadap menjaga kestabilan emosi di era digital, spiritualiti Islam menawarkan satu kerangka unik berasaskan nilai-nilai wahyu, seperti tawakkul (bergantung kepada Allah), sabar (kesabaran), syukur (kesyukurannya), dan *zikrullah* (mengingati Allah) bagi mengurus emosi. Ajaran Islam merangkumi aspek iman, ibadah, dan tasawuf yang memiliki metodologi tersusun dalam membentuk kesihatan mental (Norhafizah et al., 2018). Elemen-elemen ini bukan sahaja membantu memperkukuhkan hubungan dengan Tuhan tetapi juga memberikan panduan praktikal dalam mengurus tekanan emosi dan mengatasi cabaran teknologi digital. Kajian empirikal mendapati bahawa amalan spiritual seperti solat dan zikir mampu meningkatkan daya tahan psikologi serta menyumbang kepada kesejahteraan mental individu Muslim. Sebagai contoh, kajian oleh Francis et al., (2019) melaporkan bahawa 78 peratus responden Muslim yang mengamalkan zikir secara konsisten menunjukkan pengurangan tekanan emosi yang signifikan, manakala Thomas dan Barbato (2020) mendapati peningkatan sebanyak 65 peratus dalam skor kesejahteraan psikologi dalam kalangan individu yang mengamalkan solat secara rutin.

Integrasi spiritualiti Islam dalam dunia digital memberi impak besar terhadap kesejahteraan emosi, namun terdapat aspek yang perlu dianalisis secara lebih kritikal. Amalan seperti solat, bacaan al-Quran, dan zikir membantu menangani kesan kandungan negatif, tetapi keberkesannya bergantung kepada sejauh mana individu benar-benar menghayati nilai Islam dalam kehidupan moden (Suud & Salsabillah, 2024). Aplikasi dakwah dan media sosial Islam berpotensi memperluas penglibatan agama, tetapi juga membuka ruang kepada manipulasi maklumat serta ancaman terhadap kesahihan ilmu Islam yang tersebar tanpa kawalan (Raya, 2024).

Selain itu, kecenderungan memperlihatkan amalan spiritual secara berlebihan, boleh menimbulkan tekanan sosial dan ketidakpuasan hati dalam kalangan pengguna yang berusaha beragama dengan ikhlas (Husein & Slama, 2018). Walaupun pembelajaran agama secara dalam talian dapat mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan, terutamanya dalam kalangan golongan berusia (Okun & Nimrod, 2021), ia juga boleh mencetuskan kecenderungan membandingkan amalan beragama dengan orang lain. Oleh itu, keseimbangan antara penggunaan teknologi dan pemahaman agama yang mendalam perlu dipastikan agar manfaat spiritualiti Islam benar-benar memberi kesan positif tanpa membawa kepada penyimpangan nilai Islam yang tulen.

Selain itu, pendekatan spiritual Islam menawarkan perspektif penjagaan emosi holistik yang unik. Kajian terkini oleh Thomas dan Barbato (2020) mendapati bahawa daya tahan psikologi dalam kalangan individu Muslim yang mengamalkan pendekatan spiritual lebih positif adalah tinggi berbanding mereka yang tidak mengintegrasikan elemen spiritual dalam kehidupan seharian. Selari dengan dapatan ini, Francis et al., (2019) melaporkan bahawa amalan spiritual Islam seperti solat dan zikir berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologi dan pengurangan tekanan. Kepentingan pendekatan spiritual dalam era digital menjadi semakin ketara apabila berhadapan dengan cabaran seperti ketagihan internet dan tekanan siber. Namun, kedua-dua kajian ini tidak secara khusus mengkaji bagaimana prinsip-prinsip spiritual Islam seperti *tawakkul*, *sabar*, *syukur*, dan *zikrullah* boleh diadaptasikan ke dalam konteks cabaran digital. Manakala kajian oleh Fumero et al. (2022) pula menunjukkan bahawa pendekatan "mindfulness" yang diintegrasikan dengan elemen keagamaan berkesan dalam menangani ketagihan teknologi, tetapi aplikasi konsep *muraqabah* dalam Islam dalam konteks ini masih kurang diterokai. Oleh itu, kajian ini berusaha untuk mengisi jurang tersebut dengan meneroka bagaimana elemen spiritual Islam boleh dimanfaatkan sebagai mekanisme pengurusan tekanan emosi akibat penggunaan teknologi digital.

Beberapa kajian terdahulu telah meneliti kesan teknologi digital terhadap kesejahteraan mental dan sosial (Chang et al., 2022; Parra-Medina & Álvarez-Cervera, 2021). Walau bagaimanapun, kajian yang secara khusus meneliti bagaimana spiritualiti Islam boleh membantu individu mengurus cabaran emosi dalam era digital masih terhad. Sebagai contoh, kebanyakan kajian berkaitan kesejahteraan mental dalam era digital cenderung menumpukan kepada pendekatan psikologi dan sosiologi tanpa mengintegrasikan aspek spiritual Islam secara mendalam. Kajian oleh Hussain dan Wang (2024) mendapati bahawa penggunaan media sosial yang tidak terkawal boleh mengganggu fokus spiritual dan mengurangkan kedalaman amalan keagamaan. Namun, kajian tersebut tidak mengkaji secara khusus bagaimana prinsip spiritual Islam boleh digunakan sebagai mekanisme untuk menangani cabaran ini.

Selain itu, terdapat jurang dalam literatur yang membincangkan cara mengadaptasi pendekatan spiritual Islam kepada konteks digital tanpa mengorbankan autentisiti dan intipati amalannya. Sebagai contoh, walaupun pendekatan kesedaran sendiri (mindfulness) yang berintegrasi dengan nilai-nilai keagamaan terbukti berkesan dalam mengurangkan simptom ketagihan teknologi (Fumero et al., 2022), aplikasi elemen seperti *muraqabah* (kesedaran sendiri dalam Islam) dalam program intervensi digital masih belum diterokai sepenuhnya. Tambahan pula, meskipun terdapat kajian yang menunjukkan bahawa amalan spiritual seperti solat dan zikir mampu meningkatkan daya tahan psikologi serta menyumbang kepada kesejahteraan mental individu Muslim (Francis et al., 2019; Thomas & Barbato, 2020), masih terdapat keperluan untuk kajian yang lebih spesifik mengenai bagaimana prinsip-prinsip ini boleh diaplikasikan dalam menangani cabaran emosi yang wujud akibat penggunaan teknologi digital secara meluas. Oleh itu, jurang kajian ini menjadikan penyelidikan yang menghubungkan spiritualiti Islam dengan pengurusan emosi dalam era digital satu keperluan yang mendesak.

Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk menangani jurang yang dikenal pasti dengan mencapai objektif berikut:

- i. Menenal pasti cabaran utama yang dihadapi oleh individu dalam mengurus emosi dalam era digital, termasuk tekanan, ketagihan teknologi, dan ketidakseimbangan mental.
- ii. Menganalisis prinsip-prinsip spiritualiti Islam seperti *tawakkul*, *sabar*, *syukur*, dan *zikrullah* serta bagaimana elemen-elemen ini dapat membantu dalam pengurusan emosi.

- iii. Menilai keberkesanan amalan spiritual Islam dalam menangani tekanan emosi dan cabaran psikologi yang timbul akibat penggunaan teknologi digital.

Dengan menganalisis peranan spiritualiti Islam dalam mengurus emosi di era digital, kajian ini bukan sahaja menyumbang kepada literatur akademik tetapi juga menawarkan implikasi praktikal yang relevan. Sebagai contoh, elemen seperti zikrullah boleh diaplikasikan melalui aplikasi mudah alih yang menyediakan panduan zikir harian, manakala konsep tawakkul boleh diintegrasikan ke dalam modul latihan pengurusan tekanan untuk pekerja yang kerap terdedah kepada beban kerja digital. Di samping itu, program intervensi psikologi berasaskan spiritualiti boleh dirancang untuk pelajar yang mengalami keletihan mental akibat pembelajaran jarak jauh, dengan menekankan aspek kesabaran dan syukur sebagai strategi utama.

Metodologi

Kajian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan kajian kepustakaan bagi menganalisis peranan spiritualiti Islam dalam pengurusan emosi di era digital. Data dikumpulkan melalui dua sumber utama. Sumber primer merangkumi al-Quran, hadis, dan karya ulama terdahulu yang berkaitan dengan kesejahteraan mental dan pengurusan emosi. Sumber sekunder terdiri daripada artikel jurnal akademik, buku, dan laporan penyelidikan dalam bidang psikologi dan sosiologi. Pemilihan sumber berdasarkan tiga kriteria utama: keaslian (rujukan daripada kitab muktabar dan jurnal berimpak tinggi), relevansi (kajian yang membincangkan cabaran emosi akibat teknologi digital), dan konteks semasa (kajian terkini bagi memastikan kesesuaian dengan era digital). Analisis kandungan bertema digunakan untuk mengkategorikan teks mengikut prinsip spiritualiti Islam seperti tawakkul, sabar, syukur, dan zikrullah. Spiritualiti Islam dipilih memandangkan masih terdapat keperluan untuk kajian yang lebih spesifik mengenai bagaimana prinsip-prinsip spiritualiti Islam boleh menangani emosi dan diaplikasikan dalam menangani cabaran emosi yang wujud akibat penggunaan teknologi digital secara meluas. Walaupun kajian ini mengisi jurang dalam literatur, ia mempunyai batasan, antaranya kekurangan data empirikal dan fokus utama pada perspektif Islam. Kajian masa depan boleh meneroka pendekatan empirikal melalui soal selidik atau temu bual serta mengkaji perspektif lintas budaya bagi menilai penerimaan prinsip Islam dalam pengurusan emosi secara global. Metodologi ini menyediakan asas kukuh untuk memahami bagaimana spiritualiti Islam dapat menyumbang kepada kesejahteraan mental dalam era digital. Pendekatan ini memastikan setiap elemen dianalisis dengan teliti, sekali gus menghasilkan pemahaman mendalam tentang mekanisme pengurusan emosi melalui perspektif Islam. Penekanan turut diberikan pada kesesuaian konsep spiritualiti dengan cabaran emosi dalam era digital semasa.

Hasil Kajian

1. Cabaran Emosi Di Era Digital

Dalam era digital yang kian pesat berkembang ini, media sosial telah menjadi sebahagian daripada kehidupan seharian masyarakat global. Namun begitu, penggunaan media sosial yang meluas telah dikaitkan dengan peningkatan masalah kesihatan mental, terutamanya dalam kalangan golongan muda. Penggunaan media sosial yang meluas telah dikaitkan dengan peningkatan masalah kesihatan mental, terutamanya dalam kalangan golongan muda. Kajian-kajian menunjukkan peningkatan tahap keresahan, kemurungan, dan pemikiran bunuh diri yang berpunca daripada perbandingan berterusan, buli siber, dan tekanan untuk mengekalkan persona dalam talian (Amster 2019). Selain itu, satu cabaran utama ialah ketagihan media sosial. Penggunaan media sosial secara berlebihan sering kali dikaitkan dengan peningkatan tahap kemurungan dan kebimbangan. Kajian Chang et al. (2022) hubungan antara penggunaan media sosial secara berlebihan dengan peningkatan tekanan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Kajian ini menunjukkan bahawa ketagihan media sosial boleh menyebabkan kemurungan dan keresahan akibat tekanan sosial dan perbandingan sendiri. Parra-Medina & Álvarez-Cervera (2021) pula menekankan konsep "information overload" di mana lambakan maklumat dalam era digital boleh menyebabkan tekanan mental dan menjejaskan keupayaan individu dalam membuat keputusan yang berkesan. Walaupun kajian-kajian ini memberikan gambaran jelas tentang cabaran era digital terhadap kesihatan mental, kelemahannya ialah pendekatan yang digunakan lebih bersifat psikologi

dan tidak mengambil kira faktor keagamaan yang boleh menjadi mekanisme sokongan dalam pengurusan emosi. Kajian ini juga kurang meneliti strategi pengurusan emosi yang lebih berteraskan nilai spiritual.

Tekanan kerja digital turut menjadi isu utama apabila konsep *hyperconnectivity* menyebabkan individu menghadapi tekanan berpanjangan kerana sempadan antara kerja dan kehidupan peribadi menjadi kabur (Pancani et al., 2021). Ini mengakibatkan keletihan mental, bebanan kerja berlebihan, dan kelesuan emosi (Beare et al., 2020). Selain itu, lebih maklumat yang diperolehi daripada pelbagai saluran komunikasi sering kali menyebabkan tekanan mental, kekeliruan, dan penurunan prestasi kerja serta akademik (Sbaffi et al., 2020; Drössler et al., 2018; Feroz et al., 2022).

Seterusnya, keletihan maklumat turut menjadi cabaran utama dalam era digital. Akses kepada maklumat yang berlebihan melalui pelbagai saluran komunikasi sering kali menyebabkan individu berasa tertekan dan keliru. Fenomena ini dikenali sebagai *information overload*, di mana individu sukar memproses dan membuat keputusan secara berkesan akibat maklumat yang melimpah ruah. Ia juga berlaku apabila jumlah maklumat melebihi keupayaan seseorang individu untuk memprosesnya secara berkesan, menyebabkan kekeliruan, tekanan, dan kelemahan dalam membuat keputusan (Parra-Medina & Álvarez-Cervera 2021). Kesannya, kognitif dan emosi yang dialami termasuklah pelbagai aspek kesihatan mental seperti tekanan yang berpanjangan, kebimbangan yang berterusan, keletihan dalam membuat keputusan, serta perasaan terbeban yang keterlaluan dalam menguruskan kehidupan seharian (Sbaffi et al. 2020). Dari sudut kerja, prestasi kerja boleh terjejas, dengan individu mengalami penurunan kecekapan, peningkatan tempoh masa bekerja, dan kemerosotan keupayaan membuat keputusan (Drössler et al. 2018). Dalam konteks akademik, pelajar mungkin menghadapi kesukaran akibat lebih maklumat, yang membawa kepada tekanan, pengurangan kreativiti, dan penurunan prestasi akademik (Feroz et al. 2022).

Tambahan pula, ketidakseimbangan antara dunia maya dan realiti fizikal turut menyumbang kepada isu kesihatan mental. Penggunaan teknologi secara berlebihan mengurangkan interaksi sosial langsung dan aktiviti fizikal, yang memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan mental dan spiritual (Twenge et al., 2019). Teknologi digital yang tidak dikawal boleh menyebabkan ketagihan, mabuk siber, dan pengasingan sosial (Fazlinda & Mohammad Siraj, 2018). Oleh itu, pendekatan yang berhati-hati diperlukan terhadap teknologi ini, dengan memastikan penggunaan secara sederhana dan pengawalseliaan yang wajar bagi memaksimumkan manfaat serta meminimumkan mudarat. Oleh itu, cabaran-cabaran ini menunjukkan perlunya pendekatan holistik dalam pengurusan emosi, terutamanya melalui prinsip-prinsip spiritualiti Islam yang menawarkan mekanisme penyelesaian yang berasaskan nilai-nilai kerohanian.

2. Transformasi Digital dan Keseimbangan Emosi

Transformasi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam pelbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cara berkomunikasi, bekerja, dan mengakses informasi. Walaupun teknologi menawarkan kemudahan dan kecekapan, ia juga menimbulkan cabaran besar terhadap keseimbangan emosi individu. Dalam konteks ini, Islam menawarkan pendekatan holistik untuk mengekalkan keseimbangan emosi melalui integrasi nilai-nilai spiritual dalam penggunaan teknologi digital. Islam menekankan prinsip keseimbangan (*mizan*) dan pengawalan diri (*mujahadah*) dalam menghadapi cabaran kehidupan, termasuk dalam konteks digital. Elemen spiritual seperti *tawakkul* (bergantung kepada Allah), *sabar* (kesabaran), dan *muraqabah* (kesedaran diri terhadap pengawasan Allah) menawarkan mekanisme praktikal untuk mengurus emosi. Sebagai contoh, konsep *tawakkul* dapat membantu individu menerima perkara di luar kawalan mereka, seperti tekanan akibat maklumat yang berlebihan (Al-Attas, 2001).

Keseimbangan antara kehidupan maya dan realiti fizikal juga penting untuk mengelakkan individu daripada terperangkap dalam ketidakseimbangan emosi. Islam menganjurkan hubungan sosial yang bermakna dan penghayatan aktiviti fizikal sebagai cara untuk mengekalkan keseimbangan kehidupan. Dalam konteks era digital, prinsip ini mengingatkan individu untuk tidak terlalu bergantung kepada hubungan maya sehingga mengabaikan hubungan fizikal yang lebih mendalam dan bermakna (Francis et al., 2019). Dari perspektif Islam, situasi ini boleh dianggap sebagai cabaran kepada *wasatiyyah* (kesederhanaan) yang dianjurkan oleh agama, di mana teknologi seharusnya dimanfaatkan tanpa melampaui batas sehingga menjejaskan kesejahteraan emosi dan spiritual.

Teknologi mempunyai kesan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pengguna. Penyalahgunaan teknologi, seperti *cyberbullying* dan ketagihan media sosial, boleh menyebabkan tekanan emosi, kemurungan, atau kegelisahan (Bingaman 2020). Namun, pengurusan emosi yang baik melalui pendekatan spiritual seperti solat, zikir, dan tafakur dapat mengurangkan risiko ini. Islam mengajarkan kawalan emosi seperti sabar, syukur, dan qana'ah sebagai mekanisme untuk mengatasi cabaran digital. Oleh itu, pengguna perlu menerapkan nilai-nilai Islam dalam penggunaan teknologi untuk memastikan keseimbangan antara tuntutan duniawi dan ukhrawi.

3. Spiritualiti Islam dalam Pengurusan Emosi

Pengurusan emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang turut diiktiraf dalam kerangka maqasid syariah. Emosi yang dikawal dengan baik dapat menyumbang kepada pencapaian kesejahteraan individu dan masyarakat, yang sejajar dengan tujuan maqasid al-syariah untuk memelihara agama, nyawa, akal, keturunan, dan harta. Prinsip maqasid al-syariah menekankan keseimbangan emosi melalui pendekatan yang harmoni dan komprehensif, termasuk memperkukuhkan hubungan dengan Allah SWT, mengamalkan kesabaran, dan melatih diri untuk menghadapi cabaran dengan bijaksana (Nazirul 2023). Justeru, pengurusan emosi yang berlandaskan maqasid syariah bukan sahaja dapat memelihara kestabilan individu tetapi juga menyumbang kepada pembangunan masyarakat yang harmoni.

Islam menyediakan panduan komprehensif tentang pengurusan emosi melalui amalan spiritual, dengan memberi penekanan terhadap kepentingan kesedaran diri, disiplin diri, dan hubungan yang erat dengan Tuhan. Antara beberapa aspek yang boleh ditekankan adalah pengetahuan, kawalan sendiri serta disiplin diri. Spiritualiti Islam memberi penekanan terhadap pengetahuan diri, yang melibatkan pemahaman dan pendisiplinan jiwa untuk mendewasakan fakulti kemanusiaan yang lebih tinggi seperti hati dan intelek. Proses ini merangkumi kedua-dua usaha manusia dan bimbingan Ilahi. Para guru dalam bidang spiritual Islam telah menggariskan kaedah-kaedah untuk mendidik jiwa, yang secara fitrahnya sukar untuk dikawal. Ini melibatkan penggiliran daya intelek melalui bimbingan guru rohani serta pengiktirafan peranan Tuhan dalam mendidik melalui nikmat dan ujian (Ali 2023).

Mengamalkan niat yang betul sebelum menggunakan teknologi adalah penting untuk memastikan interaksi yang sihat antara pengguna dan peranti digital. Sebagai contoh, penggunaan teknologi digital yang berlebihan dalam kalangan kanak-kanak prasekolah di Semenanjung Malaysia berkait rapat dengan perkembangan sosio-emosi mereka. Penggunaan teknologi tanpa kawalan boleh membawa kepada kesukaran sosio-emosi dan tingkah laku yang kurang prososial. Oleh itu, menetapkan niat yang positif dan terarah sebelum menggunakan teknologi dapat membantu dalam mengawal tempoh dan cara penggunaan, seterusnya menyokong perkembangan emosi yang sihat (Wahab & Mansor, 2024). Selain itu, kecerdasan emosi memainkan peranan penting dalam memastikan penggunaan teknologi yang beretika dan berkesan. Menurut Syed Ismail dan Mahbob (2023), terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dan komunikasi berkesan dalam kalangan kakitangan agensi penguat kuasa. Individu yang mempunyai kesedaran diri, kawalan diri, dan kemahiran sosial yang tinggi lebih cenderung untuk berinteraksi dengan teknologi secara bijaksana, mengelakkan ketagihan, dan mengurangkan stres yang berkaitan dengan penggunaan peranti digital. Oleh yang demikian, mengamalkan niat yang betul sebelum menggunakan teknologi, disertai dengan kecerdasan emosi yang tinggi, dapat meningkatkan kesejahteraan emosi dan sosial individu.

Aspek seterusnya dalam spiritualiti Islam dalam menguruskan emosi adalah kecerdasan rohani dan emosi. Pencapaian kecerdasan rohani dalam Islam memerlukan hubungan yang rapat dengan Allah, yang dipupuk melalui ibadat, amalan kebaikan, dan menghindari kejahatan. Hubungan ini membawa hidayah dan ketenangan jiwa, seterusnya meningkatkan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi disebalik kecerdasan spiritual membantu dalam proses transformasi jiwa daripada keadaan yang cenderung kepada keburukan kepada jiwa yang tenteram dan cenderung kepada kebaikan, sekaligus menyelaraskan emosi dan perilaku mukmin dengan tuntutan akhlak Islam (Wahab 2022). Ini bertepatan dengan fungsi spiritual Islam sebagai proses rawatan atau kaedah penyembuhan yang merangkumi pelbagai teknik pelaksanaan bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi gangguan psikologi atau emosi dengan cara menguruskan perasaan, corak

pemikiran dan tingkah laku dalam mengembangkan potensi diri melalui sumber Islami (Shahril Nizam et al. 2023).

Spiritualiti Islam turut menekankan aspek praktikal amalan ibadah tertentu bagi mengurus emosi. Amalan spiritual praktikal seperti mengamalkan ibadah secara konsisten seperti solat, bacaan wirid, dan berpuasa membantu dalam menguruskan emosi dengan mewujudkan rasa ketenangan dan hubungan dengan Tuhan. Selain itu, spiritualiti Islam menggalakkan tindakan positif seperti membaca kisah-kisah motivasi, menyertai perkhidmatan sosial, dan mendoakan kesejahteraan orang lain dapat memupuk empati serta keseimbangan emosi (Alimni et al. 2022). Kesan dari dorongan tersebut membentuk emosi positif seperti kagum, kesyukuran, kasih sayang, dan belas kasihan melalui amalan keagamaan. Emosi-emosi ini membantu meningkatkan kesejahteraan, berbuat kebaikan kepada orang lain, dan terus konsisten dalam amalan praktikal keagamaan (Van Cappellen et al. 2023).

Kawalan diri dan pengawalan emosi sebagai tanggungjawab agama sangat dititikberatkan dalam spiritual Islam. Menekankan kawalan diri sebagai asas penting dalam keimanan. Banyak ayat Al-Quran dan Hadis menganjurkan umat Islam untuk mengawal emosi dan kemarahan, dengan menganggap kawalan diri sebagai cara untuk meraih kasih sayang dan rahmat Allah. Perspektif keagamaan ini boleh diaplikasikan dalam menguruskan tekanan digital dengan menggalakkan kesedaran minda (*mindfulness*) dan kesabaran. Selain itu, tasawuf Islam, atau Sufisme, memberi penekanan yang mendalam terhadap kawalan diri dan pengawalan emosi. Amalan seperti zikir atau mengingat Allah dan solat yang konsisten dirancang untuk membantu individu mengekalkan keseimbangan emosi dan ketahanan diri (Gözütok 2017).

Seterusnya, prinsip spiritualiti Islam seperti tawakkul, sabar, syukur, dan zikir berfungsi sebagai mekanisme penyelesaian yang berkesan untuk mengembalikan keseimbangan mental dan spiritual individu. Dalam konteks era digital, tawakkul dapat membantu individu menerima keadaan di luar kawalan mereka, seperti maklumat yang berlebihan atau tekanan daripada tuntutan kerja digital. Konsep ini berfungsi untuk mengurangkan kebimbangan dan membina ketenangan jiwa dengan keyakinan bahawa setiap kejadian adalah ketentuan Allah (Al-Attas, 2001). Sabar pula melatih individu untuk kekal tenang dan bertahan dalam menghadapi tekanan dan cabaran era digital. Individu yang mengamalkan kesabaran mempunyai daya tahan psikologi yang lebih baik, membolehkan mereka mengatasi kesan negatif ketagihan teknologi dan gangguan emosi yang berpunca daripada perbandingan sosial (Francis et al., 2019). Prinsip spiritualiti Islam seperti tawakkul, sabar, dan syukur berfungsi sebagai mekanisme penyelesaian untuk mengembalikan keseimbangan mental dan spiritual individu. Tawakkul membantu individu menerima keadaan di luar kawalan mereka, sabar melatih daya tahan psikologi terhadap cabaran digital, dan syukur mengalihkan fokus individu daripada tekanan kepada penghargaan terhadap nikmat yang dimiliki (Emmons & McCullough, 2003). Oleh itu, keseimbangan dalam penggunaan teknologi berasaskan prinsip Islam dapat meningkatkan kesejahteraan emosi dan sosial individu.

4. Integrasi Nilai-Nilai Spiritual Islam dalam Pengurusan Emosi di Era Digital

Kemajuan teknologi digital telah membawa pelbagai manfaat dalam penyebaran ajaran Islam. Walau bagaimanapun, ia juga menimbulkan beberapa cabaran yang boleh menghalang individu daripada mengamalkan spiritualiti Islam secara efektif. Dunia digital yang tidak terkawal membolehkan penyebaran maklumat yang tidak sahih serta pandangan ekstrem. Tanpa pengawasan yang rapi, individu boleh terdedah kepada ajaran yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam sebenar. Misalnya, platform seperti YouTube dan TED Talks sering menampilkan penceramah yang menyampaikan tafsiran Islam yang tidak selari dengan pandangan ulama berautoriti, menyebabkan kekeliruan dalam kalangan masyarakat (Sikumbang et al. 2024; Razzak et al. 2022). Platform digital telah melahirkan autoriti agama baharu seperti pempengaruh media sosial yang mungkin tidak mempunyai latar belakang pendidikan Islam yang kukuh. Hal ini boleh mencabar kredibiliti institusi keagamaan tradisional serta menyebarkan tafsiran Islam yang tidak ortodoks (Zaid et al. 2022). Selain itu, peralihan kepada interaksi digital juga boleh melemahkan rasa kebersamaan dalam komuniti Muslim kerana kurangnya pertemuan fizikal dan interaksi bersemuka yang penting dalam pembinaan ukhuwah Islamiah (Mauritsen & Christensen 2024).

Pengintegrasian spiritual Islam dalam pengurusan emosi di era digital memainkan peranan penting dalam membentuk kesejahteraan individu. Nilai seperti ketakwaan dan kesyukuran membantu meningkatkan kecerdasan emosi, manakala kesabaran dan keredaan mengurangkan tekanan emosi akibat cabaran digital (Md Rosli et al., 2019). Pendekatan spiritual Islam juga boleh diterapkan dalam program pengurusan emosi di tempat kerja dan institusi pendidikan melalui modul seperti zikir, doa, dan penghayatan nilai-nilai Islam.

Beberapa nilai kunci yang perlu diterapkan bagi menguruskan seperti ketakwaan dan kesyukuran serta kesabaran dan keredaan. Taqwa dan kesyukuran merupakan elemen penting dalam meningkatkan kecerdasan emosi. Individu yang memiliki tahap ketakwaan dan kesyukuran yang tinggi lebih berupaya menilai dan mengawal emosi mereka, memahami serta membezakan antara emosi positif dan negatif, serta bertindak dengan belas kasihan apabila berhadapan dengan kemarahan orang lain. Nilai-nilai ini menyumbang kepada peningkatan empati, kompetensi emosi, dan kecerdasan emosi keseluruhan, yang sangat penting untuk pengurusan emosi yang berkesan dalam pelbagai situasi, termasuk interaksi di dunia digital (Ida Suryani et al. 2024). Bukan itu sahaja, mengintegrasikan nilai-nilai seperti kesabaran dan keredaan menunjukkan hasil positif dalam menguruskan tekanan emosi. Nilai-nilai ini membantu individu menghadapi kebimbangan dan tekanan, yang sering berlaku dalam era digital (Md Rosli et al. 2019).

Pendekatan berasaskan spiritualiti Islam dapat digabungkan dalam program pengurusan emosi di tempat kerja dan institusi pendidikan. Program ini boleh merangkumi modul pengajaran tentang zikir, doa, dan penghayatan nilai-nilai Islam yang membantu peserta mengurus tekanan emosi. Kaedah ini menggabungkan nilai-nilai Islam seperti tauhid dan tazkiyah, yang mendasari amalan spiritual seperti zikir sebagai terapi dan tafakkur berasaskan al-Quran (Faiz et al., 2025). Selain itu, medan digital seperti media sosial dan pelbagai platform dalam talian berperanan penting dalam membentuk rasa komuniti dan hubungan spiritual dalam kalangan umat Islam. Platform-platform ini membolehkan perkongsian kandungan keagamaan, khutbah, dan panduan spiritual, yang berupaya membantu individu mengurus emosi mereka melalui rasa keterhubungan dengan komuniti yang lebih besar. Dengan keupayaan untuk menyampaikan mesej keagamaan secara meluas dan pantas, medan digital turut berfungsi sebagai medium untuk memperkukuhkan solidariti komuniti serta menyemai rasa kebersamaan dalam menghadapi cabaran emosi (Härtel & Härtel 2020). Spiritual Islam juga boleh diaplikasikan di tempat kerja dengan cara melaksanakan amalan organisasi yang mempromosikan nilai-nilai Islam, seperti sesi spiritual berkala, kepimpinan beretika, dan persekitaran kerja yang menyokong, dapat meningkatkan kesejahteraan emosi (Bagis et al. 2024).

Dalam konteks profesional, spiritual Islam dapat menurunkan kesan tekanan kerja dengan memberikan sokongan emosi (Bagis et al., 2024). Antaranya ialah amalan solat secara konsisten terbukti memberi kesan positif terhadap kesejahteraan psikologi dan subjektif (Guldas, 2021). Selain itu, pembangunan kecerdasan spiritual melalui ibadah dan amalan kebaikan dapat meningkatkan kecerdasan emosi individu dalam mengurus tekanan (Wahab, 2022). Manakala amalan solat secara konsisten, termasuk solat fardu, solat sunat, doa, dan zikir, terbukti memberikan kesan positif terhadap kesejahteraan psikologi dan subjektif. Aktiviti ini membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan kepuasan hati, yang merupakan elemen penting dalam pengurusan emosi. Melalui solat, individu dapat melepaskan tekanan emosi dan membina hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah, sekali gus meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Guldas 2021). Selain itu, aspek pendidikan digital juga menjadi saluran penting dalam menyampaikan nilai-nilai Islam secara berkesan. Kursus dalam talian, webinar keagamaan, dan aplikasi Islam menyediakan peluang pembelajaran fleksibel yang membantu pengguna memperkukuh amalan spiritual mereka (Nur Azaliah, 2024). Dengan memanfaatkan teknologi secara bijak, individu dapat mengembangkan kefahaman yang lebih mendalam tentang ajaran Islam dan mengaplikasikannya dalam kehidupan harian, seterusnya meningkatkan kesejahteraan emosi dan sosial mereka.

Kesimpulan

Integrasi spiritual Islam dalam era digital adalah satu pendekatan yang signifikan untuk membantu individu mengurus emosi dalam menghadapi cabaran teknologi dan kehidupan moden. Dengan menggabungkan elemen spiritualiti Islam seperti solat, zikir, dan nilai-nilai Islam dalam kehidupan harian serta memanfaatkan medan digital sebagai platform untuk menyebarkan mesej keagamaan, individu berupaya membina ketahanan

emosi dan kesejahteraan spiritual. Kajian ini menegaskan bahawa spiritualiti Islam memainkan peranan penting dalam pengurusan emosi di era digital dengan menawarkan pendekatan holistik berasaskan nilai-nilai wahyu seperti tawakkul, sabar, syukur, dan zikrullah. Prinsip-prinsip ini berfungsi sebagai mekanisme strategik dalam mengurangkan tekanan emosi, mengatasi ketagihan teknologi, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dapatan kajian ini menyumbang kepada pengayaan literatur akademik dalam bidang pengurusan emosi dari perspektif Islam serta menawarkan implikasi praktikal dalam bidang pendidikan, intervensi psikologi, dan pembangunan masyarakat digital. Secara khusus, kajian ini menyumbang kepada pembangunan kerangka konseptual yang menghubungkan elemen spiritualiti Islam dengan cabaran emosi di era digital. Selain itu, kajian ini juga mengintegrasikan perspektif Islam dengan bidang sains sosial, menjadikannya relevan dalam konteks penyelidikan moden. Dari segi aplikasi praktikal, kajian ini mencadangkan bahawa prinsip spiritualiti Islam boleh diterapkan dalam modul pendidikan, program intervensi psikologi, dan strategi kesejahteraan digital bagi membantu individu menangani tekanan emosi yang berpunca daripada penggunaan teknologi digital yang berlebihan.

Bagi memperkukuhkan dapatan ini, kajian masa depan disarankan untuk memberi tumpuan kepada beberapa aspek utama. Pertama, kajian empirikal lintas budaya perlu dijalankan untuk menilai keberkesanan elemen spiritual Islam dalam pengurusan emosi di pelbagai latar belakang masyarakat. Kedua, pembangunan model intervensi berasaskan spiritualiti Islam boleh diteroka untuk merangka modul yang sesuai bagi pelajar, pekerja, dan masyarakat umum yang mengalami tekanan akibat ketagihan teknologi digital. Ketiga, kajian kuantitatif yang menggunakan soal selidik dan analisis statistik boleh dijalankan untuk mengukur impak elemen spiritual Islam terhadap kesejahteraan mental secara lebih objektif. Keempat, integrasi teknologi dalam aplikasi spiritual Islam wajar dikaji dengan lebih mendalam, khususnya dalam membangunkan aplikasi digital yang memanfaatkan konsep zikrullah, muraqabah, dan tawakkul sebagai mekanisme pengurusan tekanan emosi.

Penghargaan: Penulis merakamkan penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat membantu dalam menyiapkan artikel ini.

Konflik Kepentingan: Pengarang tidak memiliki sebarang konflik kepentingan berkaitan kajian ini.

Rujukan

- Al-Attas, S. M. N. (2001). *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*. International Institute of Islamic Thought and Civilization.
- Ali, M. H. (2023). On Self-Knowledge, Divine Trial, and Discipleship. In *From the Divine to the Human* (pp. 29-43). Routledge.
- Alimni, A., Amin, A., & Kurniawan, D. A. (2022). The role of Islamic education teachers in fostering students' emotional intelligence. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 11(4), 1881-1892.
- Amster, R. (2019). Digital Nonviolence. *Peace Review*, 31(2), 216–222. <https://doi.org/10.1080/10402659.2019.1667575>
- Bagis, F., Adawiyah, W. R., & Sudjadi, A. (2024). Employee's Spiritual Well-Being: Diminishing the Negative Fibs of Job Stress, Ego Depletion and Cyberloafing. *Revista De Gestão Social E Ambiental*, 18(6), e05686. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n6-004>
- Beare, E. C., O'Raghallaigh, P., McAvoy, J., & Hayes, J. (2020). Employees' emotional reactions to digitally enabled work events. *Journal of Decision Systems*, 29(sup1), 226–242. <https://doi.org/10.1080/12460125.2020.1782085>
- Bingaman, K.A. (2020). Religious and Spiritual Experience in the Digital Age: Unprecedented Evolutionary Forces. *Pastoral Psychol*, 69, 291–305. <https://doi.org/10.1007/s11089-020-00895-5>
- Chang C-W, Huang R-Y, Strong C, Lin Y-C, Tsai M-C, Chen I-H, Lin C-Y, Pakpour AH and Griffiths MD. (2022). Reciprocal Relationships Between Problematic Social Media Use, Problematic Gaming, and

- Psychological Distress Among University Students: A 9-Month Longitudinal Study. *Frontiers Public Health*, 10, 858482. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.858482>
- Chang, C. W., Huang, R. Y., Strong, C., Lin, Y. C., Tsai, M. C., Chen, I. H., Lin, C. Y., Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2022). Reciprocal Relationships Between Problematic Social Media Use, Problematic Gaming, and Psychological Distress Among University Students: A 9-Month Longitudinal Study. *Frontiers in public health*, 10, 858482. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.858482>
- Drössler, S., Steputat, A., Schubert, M., N. Günther, R. Staudte, M. Kofahl, J. Hegewald & A. Seidler (2018). Informationsüberflutung durch digitale Medien am Arbeitsplatz. *Zbl Arbeitsmed* 68, 77–88. <https://doi.org/10.1007/s40664-018-0267-8>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Faiz Hadi Sanadi, Mazlan Ibrahim, Noraziah Mohamad Zin & Arif Yahya. (2025). Quran-Based Spiritual Psychotherapy: Insights from Islamic Scholarship and Modern Psychology on Obsessive-Compulsive Disorder (Was-Was). *e-Bangi: Journal of Social Sciences and Humanities*, 22(1), 596-607. <https://doi.org/10.17576/ebangi.2025.2201.48>
- Fazlinda Ab Halim & Mohammad Siraj Munir Muslaini. (2018). Impak Media Sosial Terhadap Tingkah Laku Sosial Pelajar Di Kolej Vokasional. *Online Journal for TVET Practitioners*, 3(1), 1-8.
- Feroz, H.M.B., Zulfiqar, S., Noor, S. and Huo, C. (2022). Examining multiple engagements and their impact on students' knowledge acquisition: the moderating role of information overload. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 14(1), 366-393. <https://doi.org/10.1108/JARHE-11-2020-0422>
- Francis, B., Gill, J. S., Yit Han, N., Petrus, C. F., Azhar, F. L., Ahmad Sabki, Z., Said, M. A., Ong Hui, K., Chong Guan, N., & Sulaiman, A. H. (2019). Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020259>
- Francis, B., Gill, J. S., Yit Han, N., Petrus, C. F., Azhar, F. L., Ahmad Sabki, Z., Said, M. A., Ong Hui, K., Chong Guan, N., & Sulaiman, A. H. (2019). Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 259.
- Fumero, A., Peñate, W., Oyanadel, C., & Porter, B. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions on Anxiety Disorders. A Systematic Meta-Review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 704–719. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030052>
- Gözütok, Şakir. (2017). The Effect of Religious Education on Self-Control. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/2, 1035-1060. <https://doi.org/10.18505/cuid.338632>.
- Guldas, Fatumetul Zehra. (June 2021) Cognitive-Behavioral-Related Prayer Types and Mental Health Relations Among Muslim Samples. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/1, 437-454. <https://doi.org/10.18505/cuid.888468>.
- Härtel, J. C., & Härtel, C. E. (2020). What the digital age is and means for workers, services, and emotions scholars and practitioners. Dalam Härtel, C.E.J., Zerbe, W.J. and Ashkanasy, N.M. (Ed.), *Emotions and Service in the Digital Age* (Vol. 16, pp. 9-17). Emerald Publishing Limited.
- Hussain, T., & Wang, D. (2024). Social Media and the Spiritual Journey: The Place of Digital Technology in Enriching the Experience. *Religions*, 15(5), 1-28.
- Ida Suryani Wijaya, M. Tahir, & Sai Handari (2024). The Role of Piety (Taqwa) and Gratitude (Syukur) in Islam on Human Emotional Intelligence. *Pharos Journal of Theology*, 105(2), 1-13. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.105.24>.
- Isetti, G., Innerhofer, E., Pechlaner, H., & de Rachewiltz, M. (Eds.). (2020). *Religion in the Age of Digitalization: From New Media to Spiritual Machines* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367809225>
- Lebar, O. (2015). *Penyelidikan Kualitatif: Pengenalan kepada Teori dan Metod*. Tanjung Malim: Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.

- Mauritsen, A. L., & Christensen, H. R. (2024). "I was in acute need of community" An analysis of community feeling among Danish religious groups during and after the COVID-19 pandemic. *Religionsvidenskabeligt Tidsskrift*, 76, 1–18. <https://tidsskrift.dk/rvt/article/view/150957>
- Md Rosli, A. N., Sharip, S., & Thomas, N. S. (2019). Scrupulosity and Islam: a perspective. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 23(3), 255–277. <https://doi.org/10.1080/19349637.2019.1700476>
- Muhammad Sanusi. (2024). Transforming Islamic Education in the Digital Age: Challenges and Opportunities for the Young Generation . *Attractive : Innovative Education Journal*, 6(3), 206–215. <https://doi.org/10.51278/aj.v6i3.1479>
- Nazirul Zainudin. (2023). Kepentingan Psikospiritual Islam Dalam Pembangunan Jati Diri Manusia: Tinjauan Sorotan Literatur. *JURNAL YADIM: International Journal of Islam and Contemporary Affairs*, 3(2), 165–180.
- Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ihwani, Adibah Muhtar, Zaharah Mustafa, Mohd Hambali Rashid. (2018). Psikoterapi Islam Menurut Al-Qur'an Dan Al-Sunnah Dalam Mengurus Tekanan Pesakit Kanser Payudara. *e-Bangi: Journal of Social Sciences and Humanities*, 13(2), 131–140.
- Nur Azaliah Mar (2024). Integration of Technology and Islamic Education in the Digital Era: Challenges, Opportunities and Strategies. *Journal of Scientific Insights*, 1(1), 01–08.
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Forced social isolation and mental health: A study on 1,006 Italians under COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 663799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663799>
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Forced social isolation and mental health: A study on 1,006 Italians under COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 663799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663799>
- Parra-Medina, L.E. & Álvarez-Cervera F.J. (2021). Information Overload Syndrome: a Bibliographic Review. *Rev. Neurol.*, 73(12), 421–428. <https://doi.org/10.33588/rn.7312.2021113>
- Sbaffi, L., Walton, J., Blenkinsopp, J., & Walton, G. (2020). Information overload in emergency medicine physicians: a multisite case study exploring the causes, impact, and solutions in Four North England national health service trusts. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e19126. <https://doi.org/10.2196/19126>
- Shahril Nizam Zulkpli, Ishak Suliaman, Mohd Syukri Zainal Abidin, Norazmi Anas & Wan Kamal Nadzif Wan Jamil. (2023). Psikoterapi Nabawi Sebagai Rawatan Komplimentari Kejiwaan Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental. *Islāmiyyāt: International Journal of Islamic Studies*, 45(1), 195–213. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2023-4501-17>
- Sikumbang, A. T., Dalimunthe, M. A., Kholil, S., & Nasution, N. F. (2024). Digital Da'wah Indonesia Ulema in the Discourse of Theology. *Pharos Journal of Theology*, 105(1), 1–14. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.1051>
- Suud, F.M., Salsabillah, W.T. (2024). The Impact of Islamic Resilience on Student Spirituality While Engaging in Digital Activities. In: Yang, X.S., Sherratt, S., Dey, N., Joshi, A. (eds) *Proceedings of Ninth International Congress on Information and Communication Technology. ICICT 2024 2024*. Lecture Notes in Networks and Systems, vol 1013. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-3559-4_39
- Syed Ismail, S. R., & Mahbob, M. H. (2023). Hubungan antara kecerdasan emosi dan komunikasi berkesan dalam kalangan kakitangan agensi penguat kuasa. *Jurnal Komunikasi*, 39(1), 25–40.
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). Positive Religious Coping and Mental Health among Christians and Muslims in Response to the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 11(10), 498. <https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- Van Cappellen, P., Zhang, R., Fredrickson, B.L. (2023). The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality. In: Davis, E.B., Worthington Jr., E.L., Schnitker, S.A. (eds) *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_20

- Wahab, M. A. (2022). Islamic spiritual and emotional intelligence and its relationship to eternal happiness: A conceptual paper. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4783–4806. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01485-2>
- Wahab, M. N. A., & Mansor, F. (2024). Pengaruh penggunaan teknologi digital terhadap perkembangan sosio-emosi kanak-kanak prasekolah. *Jurnal Akademika*, 94(2), 15-30.
- Wahab, M.A. (2022). Islamic Spiritual and Emotional Intelligence and Its Relationship to Eternal Happiness: A Conceptual Paper. *Journal Religion of Health* 61, 4783–4806 <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01485-2>
- Zaid, B., Fedtke, J., Shin, D. D., El Kadoussi, A., & Ibahrine, M. (2022). Digital Islam and Muslim millennials: How social media influencers reimagine religious authority and Islamic practices. *Religions*, 13(4), 335. <https://doi.org/10.3390/rel13040335>