

INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)
www.ijepe.com



**CADANGAN MODEL TINGKAH LAKU ISLAM DALAM
MEMPERKASAKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PELAJAR
MUSLIM DI INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI**

*PROPOSED ISLAMIC BEHAVIOUR MODEL IN EMPOWERING THE
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MUSLIM STUDENTS IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS*

Azlini Hassan^{1*}, Ain Zuraini Zin Aris², Nuraini Abdullah³, Tisya Farida Abdul Halim⁴, Nur Tasnem Jaaffar⁵, Ummi Naiemah Saraih⁶

¹ Fakulti Perniagaan & Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia
Email: azlini@unimap.edu.my

² Fakulti Perniagaan & Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia
Email: ainzuraini@unimap.edu.my

³ Fakulti Perniagaan & Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia
Email: nuraini@unimap.edu.my

⁴ Fakulti Perniagaan & Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia
Email: tisyafarida@unimap.edu.my

⁵ Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik & Matematik, Universiti Teknologi MARA, Malaysia
Email: tasnemjaaffar@tmsk.uitm.edu.my

⁶ Fakulti Perniagaan & Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia
Email: ummi@unimap.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 24.06.2025

Revised date: 17.07.2025

Accepted date: 14.08.2025

Published date: 01.09.2025

To cite this document:

Hassan, A., Aris, A. Z. Z., Abdullah, N., Halim, T. F. A., Jaaffar, N. T., & Saraih, U. N. (2025). Cadangan Model Tingkah Laku Islam Dalam

Abstrak:

Pembentukan tingkah laku Islam yang mantap adalah penting dalam memperkasakan kesejahteraan psikologi pelajar Muslim di institusi pendidikan tinggi. Didapati, kajian berkaitan tingkah laku Islam adalah agak terhad berbanding dengan kajian tingkah laku konvensional yang sedia ada dari barat. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk membangunkan model tingkah laku Islam yang boleh menyumbang kepada kesejahteraan psikologi pelajar Muslim di institusi pendidikan tinggi. Pendekatan kualitatif telah digunakan dengan menggunakan teknik analisis kandungan dan temubual terbuka terhadap pelajar pascasiswazah Muslim yang melanjutkan pelajaran di institusi pendidikan tinggi di Perlis. Berdasarkan temubual yang dijalankan, tiga tema utama yang bersesuaian telah dikenalpasti melalui analisis tematik iaitu tingkah laku spiritual, tingkah laku emosi, dan tingkah laku sosial yang

Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Muslim Di Institusi Pendidikan Tinggi. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (59), 90-98.

DOI: 10.35631/IJEPC.1059007

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



berteraskan Islam. Hasil kajian ini akhirnya telah menyumbang kepada pembangunan model tingkah laku Islam dalam memperkasakan kesejahteraan psikologi pelajar Muslim di peringkat pendidikan tinggi. Pelbagai pihak yang berkepentingan boleh merujuk kepada dapatan kajian ini bagi meluaskan skop kajian ini ke peringkat yang lebih meluas.

Kata Kunci:

Kesejahteraan Psikologi, Pelajar Muslim, Tingkah Laku Islam

Abstract:

The formation of solid Islamic behavior is important to strengthening the psychological well-being of Muslim students in higher educational institutions. It was found that the studies on Islamic behaviour are quite limited compared to the existing conventional behavioural studies from the West. Therefore, this study was conducted to develop a model of Islamic behaviour that can contribute to the psychological well-being of Muslim students in higher education institutions. A qualitative approach was utilised using content analysis techniques and open-ended interviews with Muslim postgraduate students pursuing their studies in higher education institutions in Perlis. Based on the interviews conducted, three main themes were identified that were appropriate through thematic analysis, namely spiritual behaviour, emotional behaviour and social behaviour based on Islam. The results of this study have ultimately contributed to the development of an Islamic behaviour model in empowering the psychological well-being of Muslim students in higher education. Various interested parties can refer to the findings of this study to broaden the scope of this study to a wider level.

Keywords:

Psychological Well-Being, Muslim Student, Islamic Behaviours

Pengenalan

Konsep kesejahteraan psikologi telah diguna pakai oleh sarjana-sarjana barat sejak sekian lama (Diener, 1984; Ryff, 1989, 2014; Ryff et al., 1995; Ryff & Singer, 1996) dengan pelbagai pengertian, dimensi dan bentuk pemahaman. Walaupun tiada definisi khas yang boleh membawa maksud kesejahteraan psikologi dengan tepat, namun kesepakatan umum oleh pelbagai sarjana merumuskan bahawa individu yang sejahtera daripada sudut psikologinya adalah bermaksud seseorang yang boleh mengawal dirinya ke arah menjadi seorang yang positif dan bahagia. Individu ini juga adalah seorang yang memiliki emosi yang stabil, berpuashati dengan kualiti kehidupan yang dijalani, dan dapat merencana dengan baik pengalaman hidup ke arah yang lebih baik. Antara contoh seseorang yang sejahtera psikologinya adalah individu itu adalah dikenali pasti memiliki tujuan hidup yang jelas, berdikari, bersemangat, berupaya membuat pilihan, boleh membina hubungan yang baik dengan sesiapa jua, memiliki sifat empati, dan lain-lain sikap positif yang terpuji (Celestine, 2022; Ryff, 1995, 2014).

Islam sebagai agama Al-Din, iaitu agama yang menekankan keseluruhan cara hidup, turut mengutamakan konsep kesejahteraan psikologi terhadap semua umat manusia (Muhammad Haniff Hassan, 2000). Kesejahteraan psikologi dalam kehidupan adalah merangkumi pelbagai aspek berkaitan hati, jiwa, mental dan psikologi seseorang manusia yang dititikberatkan dalam

Islam (Muhammad Haniff Hassan, 2000; Noradilah Md Nordin & Mansor Abu Talib, 2009). Dalam Islam, nikmat kesihatan telah diletakkan sebagai nikmat yang termulia selepas nikmat iman (Muhammad Haniff Hassan, 2000). Ini kerana kesihatan tubuh badan seorang yang sihat itu akan membolehkan individu tersebut belajar dan beramal, berkorban, berjuang dan berjihad untuk agama, maruah, harta dan negaranya dan membolehkannya menunaikan kewajipan dunia dan agamanya dengan sempurna.

Latar Belakang Kajian

Pemeriksaan kesejahteraan diri melalui pelaksanaan amalan tingkah laku Islam adalah amat diperlukan bagi membantu para pelajar menguruskan kehidupan mereka dengan lebih baik sejajar dengan tuntutan agama (Siti Zafrina Mohd Zahari et al., 2024). Dalam membentuk tingkah laku Islam yang sesuai, Rasulullah SAW yang memiliki sifat-sifat sempurna dan akhlak terpuji yang tinggi adalah contoh teladan terbaik yang boleh dijadikan panduan oleh para pelajar khususnya dan umat Muslim lain keseluruhannya dalam melaksanakan amalan bertingkah laku dalam kehidupan seharian. Firman Allah SWT menerusi Surah Al-Ahzab ayat 21 yang bermaksud:

“Demi sesungguhnya, adalah bagi kamu pada diri Rasulullah itu contoh ikutan yang baik, iaitu bagi orang yang sentiasa mengharap (keredaa) Allah dan (balasan baik) hari akhirat, serta ia pula menyebut dan mengingati Allah banyak-banyak (dalam masa susah dan senang)”.

(Surah al-Ahzab (33): 21)

Seorang pelajar Muslim yang nilai keislamannya telah sebat di dalam jiwanya, akan berjaya mencapai kecemerlangan duniawi dan ukhrawi (Hasbullah Mat Daud et al., 2020). Oleh yang demikian, pentingnya pelajar Muslim bertingkah laku seperti yang ditunjukkan Rasulullah SAW dan dianjurkan Islam.

Pernyataan Masalah

Terdapat pelbagai kajian berkaitan kesejahteraan psikologi telah dijalankan di pelbagai pelosok dunia. Antaranya ialah kajian daripada Ahmed & Malik (2019), Poormahmood et al. (2017), dan Teixeira et al. (2021). Sepertimana yang diketahui umum bahawa, kesejahteraan psikologi pelajar di institusi pendidikan tinggi adalah amat penting dalam menghasilkan bijak pandai negara yang tidak ternilai. Pelajar institusi pendidikan tinggi pula adalah pihak yang sering berdepan dengan tekanan mental, ketidaktentuan emosi dan masalah kesihatan yang berat akibat daripada tuntutan keperluan pengajian, persekitaran sosial yang mencabar, dan cabaran peribadi (Alsubaie et al., 2019; Gundogan, 2023; Turner & Holdsworth, 2024). Namun demikian, buat masa ini kajian sedia ada yang dilakukan dalam konteks Malaysia dan melibatkan pelajar Muslim adalah agak sedikit dan terbatas (Atikah Osman & Siti Aishah Yahya, 2018; Mohammad Arif Johari & Sa'odah Ahmad, 2019; Noradilah Md Nordin & Mansor Abu Talib, 2009; Siti Zafrina Mohd Zahari et al., 2024).

Dalam konteks ini, tingkah laku berasaskan Islam iaitu seperti konsisten mengerjakan solat fardhu lima kali sehari, sifat sabar, bersyukur, dan ikhlas dilihat sebagai faktor penting yang boleh menyumbang kepada kesejahteraan psikologi para pelajar (Siti Zafrina Mohd Zahari et al., 2024). Walaupun telah terbukti dengan jelas bahawa pendekatan Islam adalah sememangnya amat memberi kesan positif terhadap kesejahteraan psikologi para pelajar,

namun kajian secara sistematik tentang pembangunan model tingkah laku Islam kepada para pelajar di institusi pendidikan tinggi adalah agak terhad. Kekurangan ini telah menimbulkan jurang pengetahuan yang luas dalam usaha pihak institusi pendidikan tinggi dalam merangka pendekatan yang lebih baik bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi para pelajarnya. Oleh itu, kajian model tingkah laku Islam dalam membina kesejahteraan psikologi pelajar Muslim di institusi pendidikan tinggi telah dijalankan oleh pasukan penulis bagi membangunkan model tingkah laku Islam yang boleh menjadi asas dalam memperkasakan kesejahteraan psikologi pelajar Muslim di institusi pendidikan tinggi negara.

Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah seperti berikut:

1. Meneroka tingkah laku Islam yang sesuai kepada pembinaan kesejahteraan psikologi pelajar Muslim di institusi pendidikan tinggi
2. Mencadangkan model tingkah laku Islam dalam membina kesejahteraan psikologi pelajar Muslim di institusi pendidikan tinggi

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif iaitu ia dilakukan menerusi dua kaedah, analisis kandungan dan temubual terbuka dengan para pelajar pascasiswazah yang sedang mengikuti pengajian di institusi pengajian tinggi di Perlis. Analisis kandungan dilakukan terhadap penerbitan-penerbitan yang berteraskan tingkah laku Islam dalam pelbagai kandungan seperti Al-Quran dan hadis serta artikel-artikel penyelidikan yang telah disediakan oleh pelbagai pihak yang memiliki kepakaran tentang tingkah laku Islam seperti jurnal, kertas persidangan, dan buku. Di samping itu, temubual dengan beberapa pelajar pascasiswazah turut dilakukan bagi mendapatkan lebih perincian tentang pengalaman mereka dalam mengamalkan tingkah laku Islam bagi membentuk kesejahteraan psikologi mereka ketika menyambung pengajian.

Proses mendapatkan peserta (informan) kajian dilakukan menerusi pensampelan bukan berkebarangkalian (*non-probabilty sampling*) dan pensampelan bertujuan (*purposive sampling*). Sampel kajian yang dipilih adalah merupakan pelajar-pelajar yang sedang mengikuti pengajian di peringkat yang paling tertinggi di institusi pendidikan tinggi iaitu pascasiswazah atau lebih tepatnya ialah pengajian PhD di negeri Perlis. Informan yang dipilih adalah para pelajar Muslim yang sedang berjuang dalam pengajian masing-masing di samping sibuk dengan komitmen kehidupan tersendiri seperti menguruskan keluarga dan berkerjaya. Informan yang dipilih juga adalah terdiri daripada mereka yang boleh memberikan kerjasama yang baik dalam setiap persoalan yang diajukan.

Sebagai seorang pelajar Muslim pascasiswazah yang mengikuti pengajian di tahap tertinggi di institusi pendidikan tinggi, cabaran yang dihadapi oleh para pelajar adalah amat mencabar. Selain perlu menyiapkan tajuk penyelidikan pada garis masa yang telah ditetapkan, pelajar juga perlu menghadiri kuliah berkaitan kaedah penyelidikan. Selain itu, pelajar perlu menyelesaikan pelbagai tugas akademik yang lain seperti menghasilkan penerbitan dan menghadiri persidangan penyelidikan, mengikuti siri-siri bengkel atau webinar penyelidikan, dan mengadakan perbincangan dengan penyelia masing-masing secara berterusan. Tambahan pula, rata-rata pelajar pascasiswazah adalah lebih berumur, berkerjaya dan sudah berkeluarga. Tekanan yang tinggi ini memerlukan pengorbanan yang besar kepada pelajar Muslim pascasiswazah dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di samping merencana tindakan

secara bijaksana dan berhemah dalam menghadapi setiap cabaran yang mendatang (Mohammad Arif Johari & Sa'odah Ahmad, 2019).

Dapatan dan Perbincangan Kajian

Hasil kajian menunjukkan terdapat beberapa aspek tingkah laku Islam yang bersesuaian telah dikenalpasti dalam membina kesejahteraan psikologi para pelajar di institusi pendidikan tinggi. Tingkah laku Islam tersebut adalah tingkah laku spiritual, emosi dan sosial.

Tingkah Laku Spiritual

Menurut Dewan Bahasa & Pustaka (2007), spiritual adalah sesuatu yang bersifat rohani atau jiwa, iaitu sesuatu yang bukan bersifat fizikal. Dalam Islam, spiritual adalah perkara-perkara yang berkaitan kerohanian, bukan jasmani dan tidak dapat dilihat dengan mata kasar manusia (Suriani Sudi et al., 2017). Manusia dicipta oleh Allah SWT melalui dua unsur utama iaitu jasad (unsur zahir) dan roh (hakikat diri insan) (Yuseri Ahmad et al., 2007). Jasad diberikan penjagaan dan makanan yang baik oleh manusia bagi menjadikan ianya sihat dan bertenaga. Manakala roh pula perlu diberikan penjagaan dan rawatan agar ia sentiasa segar dan bersifat positif. Roh yang tidak nampak inilah yang dinamakan kekuatan spiritual yang paling diperlukan oleh pelajar bagi mengawal diri mereka daripada terjebak dengan perkara-perkara negatif yang akan memusnahkan kehidupan seperti kemurungan, jenayah, gejala sosial dan sebagainya.

Informan yang ditemubual menyatakan bahawa mereka konsisten melakukan beberapa amalan spiritual sepanjang kehidupan dan pembelajaran. Antara amalan yang dilakukan adalah seperti menunaikan solat fardhu lima kali sehari, berzikir dan beristighfar di waktu bersendirinya (informan 1, 2, 3, 4, dan 5). Selain itu, mereka memperkukuhkan benteng diri dengan melazimi rutin membaca al-Quran (informan 2, 3, 4, dan 5). Informan juga berkata mereka berasa tenang bila selalu bersedekah (informan 3 dan 5). Informan 3 memperkukuhkan tingkah laku spiritual dengan turut melakukan solat sunat seperti dhuha, tahajud, dan hajat selain amalan-amalan lain seperti muhasabah diri sebelum tidur, sentiasa memperbaharui niat, dan menghadiri majlis ilmu atau kuliah agama apabila berkesempatan. Akhir sekali, informan 5 menyatakan dia turut memberi makan kepada haiwan liar dan berpuasa sunat. Perjalanan yang jauh berulang-alik dari rumah ke institusi pendidikan tinggi juga memberi peluang kepada informan 5 untuk mendengar kuliah agama ketika memandu.

Tingkah Laku Emosi

Emosi adalah salah satu keupayaan diri yang dimiliki oleh manusia yang ditunjukkan menerusi perasaan dan tindakan sama ada ke arah kebaikan (seperti bahagia, teruja, dan lembut) atau keburukan (seperti marah, sedih, dan kecewa) (Nazneen Ismail et al., 2024). Dalam Islam, emosi datangnya daripada unsur spiritual (disebut sebagai *psyche*) dan dihubungkan kepada hati dalam (*inner heart*) atau hati rohani (*spiritual heart*) atau dalam bahasa arabnya dikenali sebagai “Qalb ruhi” (Wan Azura & Ahmad Fazullah, 2021). Kaedah pengurusan emosi yang baik dalam Islam boleh dirujuk di dalam Surah Maryam ayat 21 hingga 26 di mana ia menekankan beberapa elemen penting iaitu akal, roh dan fizikal yang dapat menyeimbangkan emosi seseorang ke arah menjadi insan yang lebih baik (Siti Aisyah Yusof & Muhammad Saiful Islami Mohd Taher, 2012).

Sepanjang mengikuti pengajian, pelbagai emosi positif dan negatif telah dialami oleh informan. Walau bagaimanapun, sebagai pelajar yang matang usianya, informan telah menggunakan pengalaman dan kematangan diri dalam mengawal emosi negatif yang datang menimpa. Informan 1 menyatakan dia sentiasa berselawat apabila dirundung duka atau kecewa sebagai rawatan hati dan emosi. Manakala informan 2 akan mengambil tindakan untuk menyendiri, bersolat dan berdoa kepada Allah SWT apabila mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Informan 3 pula cuba mengawal kemarahan dengan bersabar, beristighfar dan bertenang buat seketika. Selain itu, informan 3 juga mengatasi rasa sedih dengan amalan berdoa, bertawakal dan cuba menghadapi kesedihan dengan penuh kesyukuran, iaitu melihat setiap kegagalan daripada sudut positif atau menganggap ada hikmah di sebalik setiap kejadian buruk yang berlaku. Bagi informan 4 pula, beliau melepaskan emosi sedihnya dengan cara menangis di dalam tandas dengan sepuas-puasnya dan kemudian barulah menunaikan solat dan memohon doa dengan bersungguh-sungguh kepada Allah SWT. Informan 5 pula akan cuba menenangkan diri dengan cara mengasingkan diri bagi memberi ruang ketenangan tanpa perlu melampiaskan perasaan marahnya kepada sesiapa.

Tingkah Laku Sosial

Perkataan sosial ditakrifkan sebagai segala yang berkaitan dengan masyarakat, persahabatan, pergaulan dan aktiviti masa lapang (Dewan Bahasa & Pustaka, 2007). Ia juga ditakrifkan sebagai seseorang yang suka bergaul dan bermesra. Dalam Islam, proses pembentukan keperibadian seseorang manusia itu adalah dipengaruhi oleh pelbagai pengaruh (sama ada baik atau buruk) yang wujud di persekitarannya (Zakaria Stapa et al., 2012). Ini dijelaskan di dalam al-Quran Surah al-Syams, ayat 8 hingga 10, yang bermaksud:

“Maka dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang mengucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.”

(Surah al-Syams (91): 8-10)

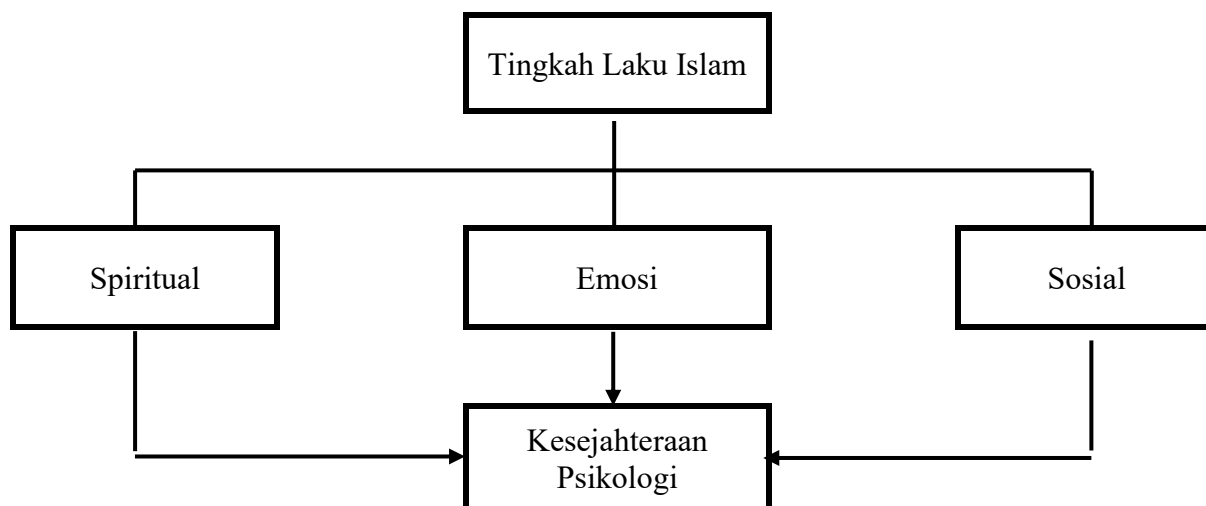
Rasulullah SAW menekankan kepentingan seseorang itu untuk memperhatikan dengan siapakah dia bergaul dalam kehidupan sehariannya kerana pergaulan tersebut akan memberi kesan terhadap keperibadiannya. Imam al-Ghazali juga turut menjelaskan pentingnya seseorang individu itu mewujudkan pergaulan dengan orang-orang yang soleh sebagai salah satu kaedah membentuk tingkah laku yang mulia (Zakaria Stapa et al., 2012).

Bagi mengurangkan tekanan pembelajaran, informan telah mengamalkan tingkah laku sosial yang baik yang dituntut dalam Islam. Tingkah laku yang diamalkan ini, bukan sahaja membantu informan mengurangkan tekanan dan kekusutan malah ia meningkatkan motivasi dan semangat positif dalam kehidupan dan pembelajaran informan. Menurut informan 1, beliau berkomunikasi dengan baik dengan rakan-rakan di universiti dan cuba membina jaringan komunikasi baharu melalui slot ceramah motivasi keagamaan yang dihadiri. Informan 2 pula bersosial menerusi aktiviti sukan bersama rakan-rakan sepengajian dan juga sesekali mengadakan jamuan makan bersama. Manakala informan 3 melakukan perbincangan secara berkumpulan, menghadiri sesi bimbingan dan kaunseling, dan keluar bersama rakan-rakan bagi menghilangkan stress. Informan 4 sentiasa berinteraksi dan berkomunikasi dengan pasangan dan rakan-rakan, bertanya pendapat dan mendapatkan nasihat daripada mereka yang lebih mengetahui akan sesuatu perkara. Informan 5 pula lebih banyak menziarahi ahli keluarga,

bertanya khabar dengan jiran-jiran di taman perumahan dan menjalinkan silaturrahim dengan ahli-ahli kariah masjid di tempat tinggalnya.

Model Tingkah Laku Islam

Berdasarkan dapatan dan perbincangan di atas, pasukan penulis mencadangkan satu model baharu tingkah laku Islam bagi membina kesejahteraan psikologi para pelajar di institusi pendidikan tinggi (Rajah 1).



Rajah 1: Model Tingkah Laku Islam dalam Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Muslim di Institusi Pendidikan Tinggi

Berdasarkan Rajah 1, tingkah laku Islam yang telah dikenalpasti untuk membentuk kesejahteraan psikologi pelajar-pelajar Muslim terdiri daripada tiga komponen tingkah laku utama iaitu, tingkah laku spiritual (atau dikenali juga sebagai tingkah laku rohani), tingkah laku emosi, dan tingkah laku sosial. Ketiga-tiga tingkah laku ini adalah amat diperlukan pelajar Muslim di institusi pendidikan tinggi untuk terus berada dalam keadaan sejahtera dari segi psikologi mereka.

Kesimpulan

Secara kesimpulannya, penulisan artikel ini adalah bertujuan menghasilkan model tingkah laku Islam dalam memperkasakan kesejahteraan psikologi pelajar Muslim di institusi pendidikan tinggi. Para pelajar pascasiswazah yang mengikuti pengajian PhD di institusi pendidikan tinggi di Perlis telah dipilih sebagai informan untuk mendapatkan maklum balas dan pandangan bagi tujuan ini atas faktor kematangan, pengalaman dan pengurusan masa yang baik dalam mengimbangi keperluan pembelajaran, kerjaya dan keluarga. Model ini menekankan tiga tingkah laku Islam yang utama iaitu spiritual, emosi dan sosial. Model ini adalah signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologi para pelajar Muslim pada masa kini.

Kajian ini diharapkan dapat membantu memberi pelbagai input berguna kepada pihak-pihak berkepentingan yang berkaitan seperti para pelajar Muslim, pihak pengurusan dan pentadbiran di institusi pendidikan tinggi, Kementerian Pendidikan Tinggi Malaysia, dan lain-lain. Input, konstruk dan dapatan sedia ada yang dipaparkan boleh ditambahbaik dan diperluaskan lagi

dengan lebih menyeluruh bagi menyuburkan lagi penghasilan artikel-artikel berguna berkaitan tingkah laku Islam untuk rujukan semua pihak pada masa akan datang.

Penghargaan

Para penyelidik ingin mengucapkan terima kasih kepada Faizuddin Centre of Educational Excellence (FCoEE) atas Skim Geran Penyelidikan Jangka Pendek, Fasa 2, Tahun 2024 (STG-044) yang diluluskan.

Rujukan

- Ahmed, N., & Malik, B. (2019). Impact of Psychological Empowerment on Job Performance of Teachers: Mediating Role of Psychological Well-being. *Review of Economics and Development Studies*, 5(3). <https://doi.org/10.26710/reads.v5i3.693>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Atikah Osman, & Siti Aishah Yahya. (2018). Hubungan antara penghayatan agama dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah sukan. *Jurnal Maw'izah*, 1(1), 154–165.
- Celestine, N. (2022, January 26). *The Ryff Scales of Psychological Wellbeing: Your How-To Guide* □. <https://positivepsychology.com/ryff-scale-psychological-wellbeing/>
- Dewan Bahasa & Pustaka. (2007). *Kamus Dewan* (4th ed.). Dewan Bahasa & Pustaka.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Gundogan, S. (2023). The Relationship of COVID-19 Student Stress with School Burnout, Depression and Subjective Well-Being: Adaptation of the COVID-19 Student Stress Scale into Turkish. *Asia-Pacific Education Researcher*, 32(2), 165–176. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00641-2>
- Hasbullah Mat Daud, Ahmad Yussuf, & Fakhrul Adabi Abdul Kadir. (2020). Pembentukan akhlak dan sahsiah pelajar melalui pembelajaran sosial menurut perspektif Islam. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 17(9), 75–89.
- Mohammad Arif Johari, & Sa'odah Ahmad. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Science*, 5(1), 24–36. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5.1.4.2019>
- Muhammad Haniff Hassan. (2000). *Pandangan Umum Islam terhadap Kesihatan & Perubatan*. Perdaus.
- Nazneen Ismail, Siti Mursyidah Md Zin, Nurzatil Ismah Azizan, Nurhanisah Senin, Dharatun Nisa Puad Mohd Kari @ Fuad Mohd Karim, & Nur Asya Farhanim Ibrahim. (2024). Kaedah pengurusan emosi dalam Islam. In Aemy Elyani Mat Zain & Muhammad Faiz Mukmin Abdul Mutalib (Eds.), *Isu-Isu Kontemporari Dalam Pengajian Dakwah dan Usuluddin* (pp. 70–86). Penerbit FPPI Universiti Islam Selangor. <http://www.kuis.edu.my/fppi/>
- Noradilah Md Nordin, & Mansor Abu Talib. (2009). Kesunyian dan Kesejahteraan Psikologi di Kalangan Pelajar Universiti di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 23(1), 27–37.
- Poormahmood, A., Moayed, F., & Alizadeh, KH. (2017). Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. *Archives of Hellenic Medicine*, 34(4), 504–510.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Siti Aisyah Yusof, & Muhammad Saiful Islami Mohd Taher. (2012). Pengurusan emosi dalam surah Maryam ayat 21 hingga 26. *Voice of Academic*, 7(2), 41–54.
- Siti Zafrina Mohd Zahari, Asjad Mohamed, Fauzi Azmi, Muhammad Muzakkir Othman, Siti Norma Aisyah Malkan, & Nurul Hidayah Che Hassan. (2024). Pemeraksanaan kesejahteraan diri pelajar institusi pengajian tinggi melalui pelaksanaan amalan spiritual Islam. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9(54), 530–540. <https://doi.org/10.35631/ijepc.953040>
- Suriani Sudi, Fariza Md Sham, & Phayilah Yama. (2017). Spiritual di dalam al-quran: Konsep dan konstruk. *Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 2(1), 59–72.
- Teixeira, H., Lalloo, R., Evans, J., Fuss, J., Pachana, N., Nović, A., & Burton, N. (2021). An exploratory study of perfectionism, professional factors and psychological well-being of dentistry academics. *Australian Dental Journal*, 66(2), 175–181. <https://doi.org/10.1111/adj.12816>
- Turner, M., & Holdsworth, S. (2024). Supporting a mentally healthy place of study: Examining the relationship between mental well-being, stress, and protective factors among university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(5), 816–826. <https://doi.org/10.1111/sjop.13027>
- Wan Azura, W. A., & Ahmad Fazullah, M. Z. A. (2021). Emosi dan kesopanan komunikasi dalam al-quran: Tinjauan psikologi dan retorik al-quran. In Hishomudin Ahmad, Noor Saazai Mat Saad, Rahimah Saimin, Kirembwe Rashid Abdul Hamed, Noorhayati Hashim, Sarifah Nurhanum Syed Sahuri, Zarina Ashikin Zakaria, & Nur Shahadah Mohd Surbani (Eds.), *Prosiding Seminar Kebangsaan Majlis Dekan Pendidikan Universiti Awam Malaysia (MEDC2020)* (pp. 677–690). <https://www.researchgate.net/publication/362159541>
- Yuseri Ahmad, Sapor Sipon, & Marina Munira Abdul Mutalib. (2007). Peranan kerohanian dalam menangani gejala dadah. *Jurnal Anti Dadah Malaysia*, 1(1), 137–154.
- Zakaria Stapa, Ahmad Munawar Ismail, & Noranizah Yusuf. (2012). Faktor persekitaran sosial dan hubungannya dengan pembentukan jati diri. *Journal Hadhari, Special Edition* (1), 155–172