

INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

<https://gaexcellence.com/ijepe>



KESAN TEKNOLOGI TERHADAP MASALAH KESIHATAN MENTAL: SATU PENDEKATAN DAKWAH ISLAM

KESAN TEKNOLOGI TERHADAP MASALAH KESIHATAN MENTAL: SATU PENDEKATAN DAKWAH ISLAM

Noor Alina Abdul Aziz^{1*}, Sharifah Hamzah², Nursyakirah Nordin³, Aisyah Saiful Bahri⁴

¹ Centre for General Studies and Languages, MAIWP International University

 elina@unimaiwp.edu.my

 <https://orcid.org/0009-0004-9442-5719>

² Centre for General Studies and Languages, MAIWP International University

 sharifah@unimaiwp.edu.my

 <https://orcid.org/0009-0000-0814-789X>

³ Centre for General Studies and Languages, MAIWP International University

 nursyakirah@unimaiwp.edu.my

 <https://orcid.org/0009-0001-8011-3819>

⁴ Centre for General Studies and Languages, MAIWP International University

 aisyah.saifulbahri@unimaiwp.edu.my

 <https://orcid.org/0009-0004-1424-2956>

*Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 13.01.2026

Revised date: 28.01.2026

Accepted date: 12.02.2026

Published date: 12.03.2026

Abstrak:

Perkembangan teknologi digital telah mentransformasikan kehidupan manusia secara signifikan dalam aspek komunikasi, pendidikan dan interaksi sosial. Walaupun teknologi meningkatkan akses maklumat dan kecekapan komunikasi, penggunaan secara berlebihan dan tidak terkawal telah dikaitkan dengan peningkatan tekanan emosi, kebimbangan, kemurungan dan ketagihan media sosial. Kebanyakan kajian terdahulu menumpukan kepada pendekatan psikologi dan sosiologi dalam menjelaskan fenomena ini tanpa mengintegrasikan kerangka spiritual Islam secara sistematik. Oleh itu, kajian ini bertujuan menganalisis kesan penggunaan teknologi terhadap kesihatan mental serta membangunkan satu kerangka konseptual berasaskan pendekatan dakwah Islam yang diperkukuh melalui prinsip Maqasid Syariah. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbentuk analisis

To cite this document:

Abdul Aziz, N. A., Hamzah, S., Nordin, N., & Saiful Bahri, A. (2026). Kesan Teknologi Terhadap Masalah Kesehatan Mental: Satu Pendekatan Dakwah Islam. *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 11(62), 848-860.

DOI: 10.35631/IJEPC.1162049

kandungan terhadap artikel jurnal berindeks dan literatur berkaitan psikologi digital serta psikoterapi Islam. Dapatan menunjukkan bahawa konsep wasatiyyah, i'tidal dan mujahadah al-nafs berfungsi sebagai mekanisme regulasi dalaman dalam memelihara keseimbangan emosi dan pemeliharaan akal (hifz al-'aql). Kajian ini menyumbang kepada pembangunan model integratif antara literasi digital dan pendidikan berasaskan nilai Islam dalam menangani cabaran kesihatan mental era digital.

Kata Kunci:

Teknologi Digital, Kesehatan Mental, Dakwah Islam, Maqasid Syariah, Hifz al-'Aql

Abstract:

The rapid development of digital technology has significantly transformed human life in the areas of communication, education, and social interaction. While technology enhances access to information and improves communication efficiency, excessive and uncontrolled usage has been associated with increased emotional stress, anxiety, depression, and social media addiction. Most previous studies have focused on psychological and sociological approaches in explaining this phenomenon without systematically integrating an Islamic spiritual framework. Therefore, this study aims to analyse the impact of technology use on mental health and to develop a conceptual framework based on an Islamic da'wah approach strengthened by the principles of Maqasid al-Shariah. This study adopts a qualitative approach using content analysis of indexed journal articles and relevant literature on digital psychology and Islamic psychotherapy. The findings indicate that the concepts of *wasatiyyah* (moderation), *i'tidal* (balance), and *mujahadah al-nafs* (self-discipline) function as internal regulatory mechanisms in preserving emotional stability and safeguarding the intellect (*hifz al-'aql*). This study contributes to the development of an integrative model that combines digital literacy and value-based Islamic education in addressing mental health challenges in the digital era.



© The authors (2026). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact ijepe@gaexcellence.com

Keyword:

Digital Technology, Mental Health, Islamic Da'wah, Maqasid al-Shariah, Preservation of Intellect (Hifz al-'Aql)

Pendahuluan

Rentetan daripada kepesatan revolusi industri digital dalam tempoh dua dekad kebelakangan ini, landskap sosiobudaya dan gaya hidup manusia telah mengalami transformasi yang holistik. Dominasi media sosial, aplikasi kecerdasan buatan (AI), serta ekosistem peranti pintar kini bukan sekadar instrumen komunikasi, malah telah menjadi komponen fundamental yang mencorakkan rutin harian masyarakat global. Walaupun integrasi teknologi ini menawarkan efisiensi, namun keterlibatan aktif golongan remaja dan dewasa dalam ruang siber telah mencetuskan polemik berkaitan impaknya terhadap kesejahteraan psikologi serta kestabilan mental individu Alowais, S. S. (2022). Justeru, kajian ini kritikal untuk dilaksanakan bagi menganalisis sejauh mana impak tersebut mempengaruhi jati diri manusia, sekali gus merangka solusi melalui pendekatan dakwah Islam sebagai mekanisme intervensi yang syumul.

Data empirikal daripada kajian Twenge et al. (2018) mendedahkan satu trend membimbangkan, iaitu peningkatan signifikan simptom kemurungan serta kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja yang berkorelasi langsung dengan lonjakan penggunaan telefon pintar pasca 2010. Dapatan ini diperkukuh lagi melalui sorotan sistematik oleh Keles, McCrae dan Grealish (2020) yang mengesahkan wujudnya hubungan kausaliti antara ketergantungan terhadap media sosial dengan peningkatan tahap kebimbangan psikologi. Malah, dalam konteks kesihatan global, laporan World Health Organization (WHO, 2022) menegaskan bahawa pendedahan digital yang kronik bukan sekadar mencetuskan gangguan tidur, malah mengakibatkan keletihan kognitif serta tekanan kerja yang melampau. Manifestasi klinikal ini membuktikan bahawa landskap digital yang tidak terkawal mampu menggugat ekosistem kesihatan mental manusia secara sistemik.

Walau bagaimanapun, majoriti literatur terdahulu lebih cenderung beroperasi dalam kerangka sekular yang memberikan penekanan khusus kepada intervensi klinikal, seperti terapi tingkah laku kognitif (CBT) serta rawatan farmakologi. Jurang kajian dikesan apabila aspek integrasi nilai agama sebagai mekanisme regulasi dalaman masih kurang diterokai secara sistematik, sedangkan dalam konteks masyarakat Muslim, dimensi spiritual dan prinsip dakwah Islam merupakan elemen fundamental dalam mencorakkan tingkah laku individu. Menyedari hakikat bahawa kajian konseptual yang menghubungkan impak teknologi dengan Maqasid Syariah masih berada pada tahap yang terhad, kajian ini berusaha mengisi lompong akademik tersebut menerusi pembangunan satu kerangka integratif yang berpaksikan pendekatan dakwah Islam. Sehubungan itu, kajian ini digerakkan oleh tiga matlamat utama yang saling melengkapi. Pertama, ia bertujuan menganalisis kesan penggunaan teknologi digital terhadap kesihatan mental melalui sorotan literatur semasa bagi mengenal pasti simptomologi dan trend yang berlaku. seterusnya menghuraikan prinsip-prinsip dakwah Islam yang bersifat kontemporari dan relevan untuk diaplikasikan dalam mendepani cabaran kesihatan mental di era digital. Akhir sekali, melalui sintesis idea tersebut, satu kerangka konseptual berasaskan Maqasid Syariah akan dibangunkan sebagai mekanisme regulasi bagi memastikan penggunaan teknologi dilaksanakan secara seimbang, beretika, dan menepati maqasid hifz al-'aql (memelihara akal).

Secara tuntasnya, fasa transisi digital yang sedang dilalui oleh masyarakat hari ini menuntut satu anjakan paradigma dalam cara manusia berinteraksi dengan teknologi. Kegagalan mengimbangi kemajuan material dengan kekuatan spiritual bukan sahaja akan merapuhkan kesejahteraan psikologi, malah berisiko menghakis nilai-nilai kemanusiaan yang luhur. Oleh itu, perbincangan dalam artikel ini akan dimulakan dengan meneliti manifestasi teknologi

terhadap kesihatan mental, diikuti dengan huraian terperinci mengenai instrumen dakwah yang boleh dimanfaatkan sebagai solusi alternatif. Adalah diharapkan agar kerangka yang diusulkan ini mampu menjadi panduan komprehensif bagi individu, pendidik, dan pengamal dakwah dalam membina masyarakat digital yang sejahtera dari aspek zahir dan batin.

Sorotan Literatur

Teknologi Digital dan Gangguan Psikologi

Secara komprehensif, peningkatan tempoh masa skrin (screen time) dalam kalangan remaja telah dikenal pasti sebagai pemangkin utama kepada lonjakan simptom kemurungan dan kecemasan psikologi (Twenge et al., 2018). Fenomena ini sering kali diperburuk oleh mekanisma perbandingan sosial (social comparison) dalam ekosistem media sosial, di mana individu cenderung menilai realiti kehidupan mereka berdasarkan gambaran idealistik yang dipaparkan secara maya. Implikasinya, wujud jurang persepsi yang mencetuskan ketidakpuasan diri serta menghakis tahap keyakinan sendiri (Goodyear, 2019). Selain daripada gangguan psikososial tersebut, aspek fisiologi turut terjejas melalui penggunaan peranti digital yang tidak terkawal sebelum waktu rehat. Hal ini bukan sahaja mengganggu kitaran tidur secara sistemik, malah memberi impak negatif terhadap kestabilan emosi dan keupayaan regulasi sendiri individu (WHO, 2022).

Selari dengan perkembangan tersebut, kajian kontemporari mendedahkan bahawa penggunaan media sosial secara bermasalah mempunyai korelasi yang signifikan dengan tekanan psikologi serta ketidakstabilan emosi, khususnya dalam kalangan remaja dan dewasa muda (Bányai et al., 2020). Malah, fenomena ini tidak lagi dilihat sebagai isu tingkah laku terpencil, sebaliknya telah dikategorikan sebagai satu bentuk tingkah laku kompulsif yang mempamerkan simptomatologi serupa dengan ciri-ciri ketagihan tingkah laku yang lain (Andreassen, 2021; Griffiths, 2021). Keadaan ini menunjukkan bahawa ketergantungan digital yang kronik mampu mengubah struktur psikososial individu, sekali gus memerlukan mekanisme intervensi yang lebih holistik dan berstruktur bagi membendung implikasi negatifnya terhadap kesejahteraan mental.

Di samping itu, penggunaan telefon pintar secara berlebihan didapati mempunyai perkaitan rapat dengan peningkatan tahap tekanan psikologi serta kemerosotan prestasi akademik yang ketara (Hawi & Samaha, 2020). Dapatan ini selari dengan penegasan Elhai et al. (2020) yang menyatakan bahawa penggunaan peranti digital secara bermasalah merupakan faktor predisposisi kepada simptom kebimbangan dan kemurungan yang lebih serius. Walau bagaimanapun, perdebatan akademik mengenai isu ini tidak bersifat tekad; Coyne et al. (2020) berhujah bahawa impak teknologi terhadap kesihatan mental tidak seharusnya dilihat secara linear. Sebaliknya, kesan tersebut amat bergantung kepada corak penggunaan, kualiti kandungan yang diakses, serta konteks sosial unik yang melingkari kehidupan seseorang individu. Perspektif ini memberi isyarat bahawa intervensi yang bakal dirangka perlu bersifat dinamik dan mengambil kira kepelbagaian latar belakang pengguna.

Sehubungan dengan itu, Odgers dan Jensen (2020) menegaskan bahawa krisis kesihatan mental di era digital sebenarnya tidak berpunca secara mutlak daripada kewujudan teknologi itu sendiri, sebaliknya berakar umbi daripada ketiadaan mekanisme regulasi yang efektif dalam mengawal selia penggunaannya. Meskipun kemajuan teknologi menawarkan kelebihan dari aspek aksesibiliti terhadap sokongan sosial serta perkhidmatan kaunseling dalam talian,

namun eksploitasi peranti tanpa kawalan sendiri yang teguh hanya akan meningkatkan risiko ketagihan digital serta kebergantungan psikologi yang kronik. Hal ini memperlihatkan keperluan mendesak terhadap satu sistem kawalan dalaman yang lebih bersifat spiritual dan etika, di mana individu bukan sekadar menggunakan teknologi, malah mampu menguruskan interaksi digital mereka secara sedar dan bertanggungjawab.

Kerangka Teori: Maqasid Syariah dan Regulasi Digital

Secara konseptualnya, Maqasid Syariah merupakan kerangka prinsip yang bermatlamat untuk memelihara masalah manusia menerusi perlindungan terhadap lima elemen fundamental: agama, nyawa, akal, keturunan, dan harta. Dalam landskap kesihatan mental di era digital, pemeliharaan akal (hifz al-‘aql) diangkat sebagai paksi utama perbincangan, memandangkan kestabilan mental mempunyai korelasi langsung dengan kefungsi rasional serta kesejahteraan emosi individu. Pemeliharaan akal dalam konteks ini tidak sekadar bermaksud melindungi minda daripada pengaruh bahan terlarang, malah merangkumi usaha memitigasi anasir digital yang boleh merosakkan pemikiran, seperti ketagihan media sosial, penyebaran maklumat palsu, dan tekanan psikologi siber. Oleh itu, Maqasid Syariah berfungsi sebagai mekanisme regulasi dalaman yang memandu individu untuk berinteraksi dengan teknologi secara beretika, sekali gus memastikan integriti akal tetap terpelihara di tengah-tengah kepesatan arus digital.

Secara analitikalnya, pendekatan ini memperlihatkan sinergi yang harmoni dengan teori regulasi sendiri (self-regulation) dalam disiplin psikologi moden. Walau bagaimanapun, kerangka Maqasid Syariah menawarkan dimensi yang lebih substantif menerusi pengintegrasian elemen spiritual yang berpaksikan kesedaran terhadap tanggungjawab moral (amanah) serta hubungan vertikal dengan Allah SWT (habl min Allah). Transformasi daripada regulasi sendiri yang bersifat mekanistik kepada regulasi berasaskan ketakwaan ini bukan sahaja mampu mengawal tingkah laku digital secara luaran, malah membina daya tahan psikologi yang hakiki daripada dalaman individu.

Pendekatan Dakwah Islam Dalam Mendepani Cabaran Digital

Pendekatan dakwah dalam menangani isu kesihatan mental di era digital perlu bermula dengan proses Tazkiyah al-Nafs atau penyucian jiwa. Dalam konteks ini, dakwah berfungsi sebagai ejen pentarbiyahan yang mendidik individu untuk membina kekuatan spiritual agar tidak mudah terpengaruh oleh anasir negatif di dunia maya. Apabila jiwa seseorang itu teguh dengan zikrullah dan rasa muraqabah (merasai pengawasan Allah), mereka akan memiliki filter atau tapisan dalaman yang kuat. Hal ini secara langsung dapat memitigasi rasa rendah diri dan kecemasan akibat perbandingan sosial, kerana fokus individu telah beralih daripada mencari validasi manusia kepada mencari keredaan Ilahi. Justeru, dakwah yang menekankan aspek ketenangan hati melalui disiplin kerohanian adalah kritikal bagi memulihkan keseimbangan mental pengguna teknologi Hawi, N. S., & Samaha, M. (2020).

Seterusnya, prinsip Amar Ma’ruf Nahi Mungkar perlu diadaptasi dalam ekosistem digital sebagai mekanisme kawalan sosial. Dakwah kontemporari tidak seharusnya bersifat pasif, sebaliknya harus aktif mempromosikan kandungan yang membina (ma’ruf) dan mencegah penyebaran toksisiti siber serta maklumat palsu (mungkar) yang boleh merosakkan akal dan emosi masyarakat. Pendekatan ini selaras dengan tanggungjawab kolektif dalam Islam untuk memastikan persekitaran digital kekal selamat dan harmoni. Dengan memperkasakan literasi

digital berasaskan nilai dakwah, pengguna dididik untuk menjadi ejen kebaikan yang menggunakan teknologi sebagai wasilah untuk menyebarkan manfaat, bukannya sebagai alat untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain menerusi buli siber atau ketagihan yang sia-sia.

Akhir sekali, integrasi Etika dan Adab Islam dalam penggunaan teknologi merupakan manifestasi daripada pemeliharaan akal dalam kerangka Maqasid Syariah. Dakwah memainkan peranan penting dalam mendefinisikan semula adab berinteraksi di ruang siber, termasuklah aspek pengurusan masa (hifz al-waqt) dan kesantunan dalam berkomunikasi. Melalui penerapan konsep kesederhanaan (wasatiyyah), pengguna dibimbing untuk mengamalkan 'diet digital' yang sihat bagi mengelakkan keletihan kognitif dan gangguan tidur yang sering dilaporkan dalam kajian klinikal. Secara tuntasnya, pendekatan dakwah yang holistik ini bukan sahaja mampu bertindak sebagai solusi kepada masalah kesihatan mental yang sedia ada, malah berfungsi sebagai langkah pencegahan (sad al-zarai') yang paling efektif bagi menjamin kesejahteraan insan di dunia dan akhirat.

Metodologi

Kajian ini dilaksanakan secara kualitatif dengan mengaplikasikan kaedah analisis kandungan (content analysis) terhadap sumber-sumber sekunder yang berautoriti. Pemilihan pendekatan ini dianggap paling relevan memandangkan fokus kajian adalah untuk membangunkan satu kerangka konseptual integratif yang mensintesis dapatan empirikal daripada disiplin psikologi digital dengan teori normatif Islam. Proses analisis ini membolehkan penyelidik meneroka hubungan antara pemboleh ubah secara mendalam bagi menghasilkan solusi yang bersifat holistik.

Bagi menjamin kualiti dapatan, sumber data dikumpul secara selektif menerusi pencarian pangkalan data akademik utama seperti Scopus dan Web of Science (WoS). Kriteria inklusi merangkumi artikel jurnal berindeks yang diterbitkan dalam tempoh sepuluh tahun terkini (2014–2024), laporan teknikal daripada organisasi antarabangsa seperti World Health Organization (WHO), serta karya ilmiah primer yang membincangkan psikoterapi Islam dan Maqasid Syariah. Pemilihan literatur ini dilakukan melalui teknik carian sistematik menggunakan kata kunci strategik seperti "digital technology", "mental health", "social media addiction", "Islamic psychology", dan "Maqasid Syariah". Data yang diperoleh kemudiannya diklasifikasikan mengikut tema-tema utama sebelum dianalisis secara kritis bagi membentuk kerangka regulasi digital yang diusulkan.

Proses analisis data dalam kajian ini dilaksanakan secara sistematik menerusi tiga peringkat utama bagi menjamin keabsahan kerangka yang dibangunkan. Fasa permulaan melibatkan proses pengenalpastian tema-tema dominan berkaitan implikasi teknologi terhadap kesihatan mental, dengan fokus khusus terhadap simptomatologi kemurungan, kecemasan (anxiety), gangguan pola tidur, serta manifestasi ketagihan digital. Seterusnya, analisis beralih kepada peringkat pengkategorian prinsip-prinsip dakwah Islam yang dikenal pasti mempunyai relevansi fungsional sebagai mekanisme intervensi psikospiritual. Peringkat akhir merangkumi proses sintesis teori secara mendalam bagi mengintegrasikan risiko digital tersebut dengan prinsip Maqasid Syariah, seterusnya membentuk sebuah kerangka konseptual yang utuh. Melalui pendekatan ini, sebuah model teoritikal yang bersifat integratif dan kontekstual berjaya dihasilkan, sekali gus memenuhi keperluan sosiokultural masyarakat Muslim dalam mendepani realiti era digital.

Dapatan Kajian

Risiko Psikologi dalam Penggunaan Teknologi Digital

Hasil analisis terhadap literatur semasa secara konsisten menunjukkan bahawa penggunaan teknologi digital secara intensif merupakan faktor risiko utama terhadap manifestasi gangguan emosi dan psikologi. Dapatan kajian ini mengesahkan bahawa peningkatan tempoh masa skrin (screen time) mempunyai korelasi positif yang signifikan dengan lonjakan simptom kemurungan, terutamanya dalam kelompok remaja yang merupakan pengguna tegar peranti pintar (Twenge et al., 2018). Selain daripada faktor tempoh penggunaan, analisis ini turut mendapati bahawa kualiti interaksi digital memainkan peranan kritikal; penggunaan media sosial secara berlebihan didapati meningkatkan tahap kecemasan dan tekanan emosi yang berpunca daripada budaya perbandingan sosial yang toksik (Keles et al., 2020). Ketidakmampuan individu dalam mengimbangi antara realiti fizikal dan paparan digital ini akhirnya menjurus kepada kerapuhan jati diri serta ketidakstabilan kesihatan mental yang memerlukan intervensi segera.

Di samping risiko emosi, analisis ini turut mendapati bahawa pendedahan berterusan terhadap aliran maklumat digital yang tidak terbatas telah mencetuskan fenomena bebanan digital (digital overload). Keadaan ini mengakibatkan keletihan kognitif yang serius dan kemerosotan tahap fokus individu dalam melaksanakan fungsi harian secara efisien. Secara fisiologi, dapatan ini selari dengan amaran daripada World Health Organization (WHO, 2022) yang menegaskan bahawa gangguan corak tidur akibat penggunaan peranti pintar secara kronik sebelum waktu rehat merupakan faktor penyumbang utama kepada ketidakseimbangan emosi dan iritabiliti. Meskipun integrasi teknologi menawarkan utiliti positif seperti aksesibiliti kepada sokongan sosial dan perkhidmatan kaunseling secara maya, namun penggunaan yang lompong daripada aspek regulasi dalaman hanya akan meningkatkan risiko ketagihan digital serta kebergantungan psikologi yang bersifat patologikal. Hal ini membuktikan bahawa tanpa panduan moral dan etika yang kukuh, manfaat teknologi boleh bertukar menjadi ancaman terhadap kesejahteraan insan.

Prinsip Dakwah Islam sebagai Mekanisme Regulasi

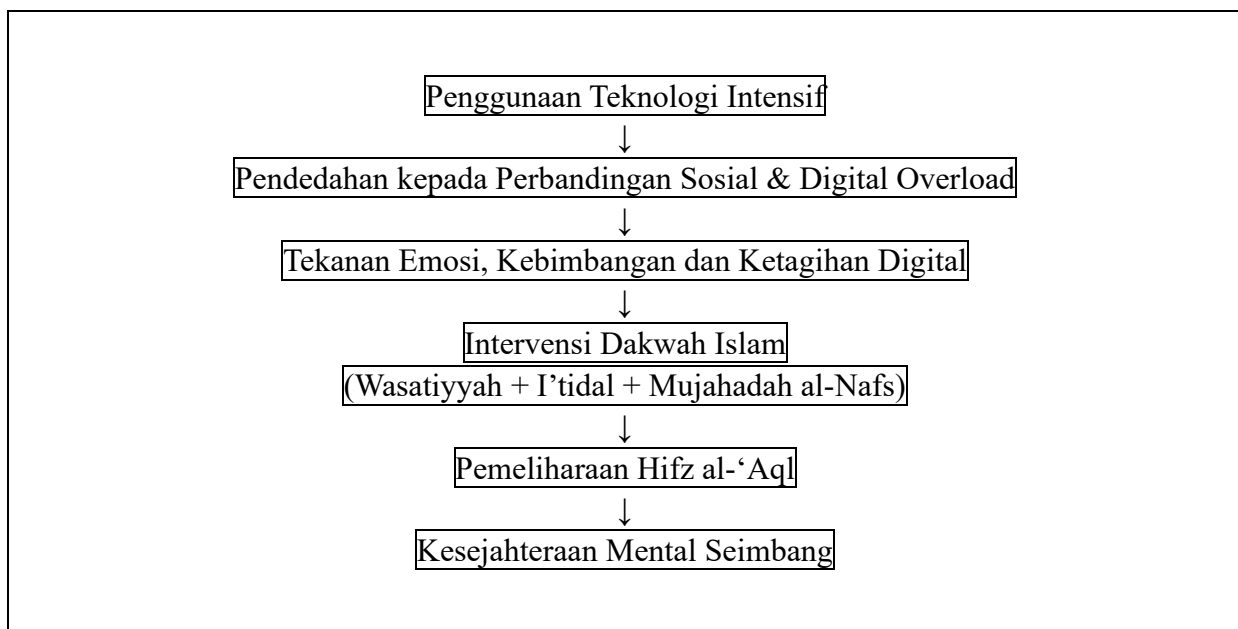
Analisis ini mendapati bahawa pendekatan dakwah Islam menawarkan model regulasi dalaman yang holistik, dengan memberikan penekanan khusus terhadap aspek keseimbangan (tawazun) dan pengawalan sendiri (self-control). Prinsip Wasatiyyah (kesederhanaan) dikenal pasti sebagai instrumen fundamental yang menggalakkan penggunaan teknologi digital secara beretika tanpa terjebak dalam kancan ekstremisme digital atau keterlaluan (ifrat). Secara substantif, pendekatan ini tidak bersifat teknofobik atau menolak arus kemodenan; sebaliknya, ia menekankan kepentingan pengurusan interaksi manusia dengan peranti bagi memastikan kesejahteraan emosi dan integriti spiritual tetap terpelihara. Dengan mengintegrasikan nilai Wasatiyyah, individu didorong untuk memiliki kesedaran kritikal dalam membezakan antara keperluan fungsional dan keinginan impulsif yang boleh menjurus kepada ketagihan serta kemudaratatan mental.

Seterusnya, prinsip I'tidal (kesetaraan) memainkan peranan penting dalam menjamin keseimbangan antara keterlibatan dalam dunia digital dengan interaksi sosial secara fizikal. Analisis ini mendapati bahawa kegagalan dalam mengaplikasikan prinsip keseimbangan ini berisiko mencetuskan fenomena pengasingan sosial (social isolation) serta kemerosotan tahap

empati dalam hubungan interpersonal. Bagi menangani dorongan impulsif tersebut, konsep Mujahadah al-Nafs (perjuangan melawan hawa nafsu) diketengahkan sebagai mekanisme kawalan sendiri yang radikal, khususnya dalam mendepani tabiat kompulsif seperti keinginan melampau untuk sentiasa mengakses media sosial. Meskipun prinsip ini mempunyai titik persamaan dengan teori regulasi sendiri (self-regulation) dalam psikologi moden, ia memiliki keunggulan tersendiri kerana diperkukuh oleh dimensi spiritual dan rasa tanggungjawab moral terhadap Allah SWT. Secara kolektif, integrasi ketiga-tiga prinsip ini Wasatiyyah, I'tidal, dan Mujahadah al-Nafs berfungsi sebagai benteng pertahanan dalam konteks Hifz al-'Aql, iaitu pemeliharaan fungsi rasional serta kestabilan mental individu daripada sebarang bentuk gangguan digital yang memudaratkan.

Pembangunan Kerangka Konseptual Baharu

Berdasarkan sintesis mendalam terhadap literatur semasa dan integrasi teori yang telah dibincangkan, kajian ini mengusulkan satu kerangka konseptual baharu yang menghubungkan risiko digital dengan mekanisme intervensi berasaskan Maqasid Syariah. Kerangka ini dibina atas premis bahawa kesejahteraan mental di era digital tidak memadai jika hanya bersandarkan kepada intervensi klinikal semata-mata, sebaliknya memerlukan sistem regulasi dalaman yang berpaksikan nilai spiritual. Dalam model yang dicadangkan ini, pemeliharaan akal (hifz al-'aql) bertindak sebagai objektif teras, manakala prinsip Wasatiyyah, I'tidal, dan Mujahadah al-Nafs berfungsi sebagai instrumen praktikal untuk memitigasi risiko psikologi seperti kemurungan dan ketagihan digital. Sinergi antara elemen psikologi moden dengan prinsip dakwah ini membentuk satu ekosistem digital yang seimbang, di mana teknologi dimanfaatkan secara fungsional tanpa mengabaikan integriti mental dan rohani pengguna.



Rajah 1 Kerangka Konseptual Regulasi Kesihatan Mental Digital Berasaskan Maqasid Syariah

Sumber: Penyelidik, 2026.

Perbincangan Analitik

Secara analitiknya, kajian ini memperluaskan wacana psikologi digital dengan mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai faktor pelindung (protective factor) yang signifikan dalam mendepani krisis kesihatan mental. Perbezaan fundamental dapat dikesan apabila model Barat lazimnya memberikan penekanan terhadap intervensi kognitif dan terapi tingkah laku yang bersifat klinikal, manakala pendekatan dakwah Islam pula menawarkan pembentukan nilai serta kesedaran rohani sebagai asas kepada regulasi tingkah laku yang lebih lestari.

Dalam konteks ini, prinsip Wasatiyyah bertindak sebagai mekanisme pencegahan awal (primary prevention) yang mendidik individu untuk menjauhi kecenderungan ekstrem dalam penggunaan teknologi. Hal ini diperkukuh dengan aplikasi prinsip I'tidal yang menjamin keseimbangan fungsional antara tuntutan dunia digital dengan keperluan interaksi sosial di alam realiti, sekali gus mencegah pengasingan sosial. Seterusnya, elemen Mujahadah al-Nafs dilihat sebagai instrumen kritikal yang memperkasakan daya tahan dalaman (internal resilience) individu untuk mendepani pelbagai stimulasi dan godaan digital yang bersifat impulsif. Rentetan itu, integrasi ketiga-tiga prinsip ini bukan sekadar melengkapi lompong dalam psikologi konvensional, malah menyediakan satu ekosistem psikospiritual yang holistik bagi memelihara kesejahteraan insan di era kontemporari.

Dalam landskap kesihatan mental era digital, elemen spiritual dikenal pasti berfungsi sebagai faktor pelindung (protective factor) yang signifikan terhadap pelbagai tekanan psikologi. Koenig (2020) menegaskan bahawa penglibatan aktif dalam amalan keagamaan bukan sekadar satu ritual, malah ia berupaya meningkatkan daya tahan emosi serta memitigasi risiko kemurungan secara berkesan. Peranan ini diperkukuh oleh dapatan Pargament dan Exline (2021) yang menunjukkan bahawa integrasi dimensi spiritual dalam psikoterapi membantu individu menguruskan tekanan melalui pembinaan makna hidup yang lebih mendalam serta perolehan sokongan transendental. Bagi masyarakat Muslim, penerapan nilai spiritual dalam intervensi psikologi didapati memberikan impak yang lebih besar terhadap peningkatan kesejahteraan emosi (Zulkarnain & Ramli, 2023). Rentetan itu, pendekatan dakwah Islam yang menekankan konsep Mujahadah al-Nafs tidak seharusnya dilihat sebagai kerangka normatif semata-mata, sebaliknya ia merupakan mekanisme regulasi psikologi yang sofistikated kerana berpaksikan kesedaran rohani yang utuh terhadap pencipta.

Integrasi prinsip-prinsip tersebut secara tuntasnya membentuk satu model regulasi yang bukan sekadar relevan dari sudut teoretikal, malah terbukti praktikal untuk diaplikasikan dalam konteks masyarakat Muslim yang meletakkan nilai agama sebagai neraca utama kehidupan. Sehubungan dengan itu, kajian ini menegaskan bahawa literasi digital konvensional tidak lagi memadai tanpa pengintegrasian elemen literasi spiritual. Gabungan kedua-dua domain literasi ini adalah kritikal bagi membentuk generasi yang bukan sahaja cekap teknologi (tech-savvy), malah memiliki disiplin sendiri yang teguh serta keseimbangan emosi yang mampan. Secara keseluruhannya, model ini menawarkan solusi holistik yang mampu menyeimbangkan tuntutan kemajuan digital dengan keperluan pemeliharaan jati diri rohani manusia.

Implikasi Teori

Secara teoritikalnya, kajian ini memberikan sumbangan signifikan terhadap pengembangan literatur dalam disiplin psikologi digital dan pengajian Islam melalui integrasi rentas disiplin yang lazimnya dibincangkan secara terpisah. Penyelidikan ini berjaya memperluaskan wacana

kesihatan mental digital dengan memposisikan Maqasid Syariah sebagai kerangka normatif yang berfungsi secara efektif sebagai mekanisme regulasi tingkah laku, di mana pemeliharaan akal (hifz al-'aql) diangkat sebagai paksi utama kesejahteraan mental dalam ekosistem siber. Selain itu, kajian ini memperkuat paradigma dakwah Islam sebagai sebuah proses transformasi tingkah laku yang sistematik, melangkaui sekadar penyampaian nasihat moral konvensional. Dalam konteks ini, dakwah dilihat sebagai instrumen pembangunan insan yang holistik dengan memberikan penekanan terhadap disiplin sendiri, kesedaran rohani, serta keseimbangan hidup yang mampan. Akhir sekali, model konseptual integratif yang dikemukakan dalam kajian ini menyediakan asas teoritikal yang kukuh bagi pelaksanaan kajian empirikal pada masa hadapan. Hal ini membolehkan penyelidik akan datang menguji keberkesanan intervensi berasaskan nilai Islam secara lebih saintifik dalam menangani isu ketagihan digital serta tekanan psikologi dalam kalangan masyarakat Muslim kontemporari.

Implikasi Praktikal

Dari sudut aplikasi praktikal, kajian ini menggariskan beberapa langkah strategik yang boleh diimplementasikan oleh pelbagai pemegang taruh. Institusi pendidikan Islam disarankan untuk mengintegrasikan modul literasi digital beretika yang berpaksikan prinsip Wasatiyyah dan I'tidal ke dalam kurikulum sedia ada bagi membina ketahanan digital murid sejak peringkat awal. Selain itu, institusi dakwah perlu bertindak lebih proaktif dengan memanfaatkan platform media sosial bukan sekadar sebagai medium penyampaian maklumat, tetapi sebagai instrumen intervensi psikospiritual yang efektif dalam mempromosikan agenda kesejahteraan mental masyarakat.

Seterusnya, para kaunselor dan pendakwah boleh membangunkan modul intervensi hibrid yang mensintesiskan teknik pengurusan emosi moden dengan elemen Mujahadah al-Nafs bagi memperkasakan mekanisme kawalan sendiri individu. Pembangunan modul yang sistematik ini membolehkan pengintegrasian antara disiplin psikologi kontemporari dengan nilai spiritual Islam dilaksanakan secara profesional, seterusnya menyediakan alternatif rawatan yang lebih serasi dengan sosiobudaya dan pegangan akidah umat Islam. Secara tidak langsung, langkah ini akan memperkuat peranan institusi agama dalam menangani krisis kesihatan mental di era digital secara lebih holistik dan relevan.

Limitasi Kajian

Walaupun kajian ini memberikan sumbangan signifikan terhadap integrasi ilmu, terdapat beberapa limitasi yang perlu diperhatikan. Pertama, kajian ini dilaksanakan secara kualitatif dengan menyandarkan dapatan kepada analisis kandungan terhadap literatur sekunder. Oleh yang demikian, kerangka yang dihasilkan masih bersifat konseptual dan memerlukan pengesahan lanjut melalui kajian lapangan secara empirikal. Kedua, fokus utama penyelidikan ini tertumpu kepada ekosistem masyarakat Muslim, maka aplikasi model ini dalam konteks masyarakat yang lebih beragam mungkin memerlukan penyesuaian sosiokultural yang lebih spesifik. Sehubungan dengan itu, kajian masa hadapan disarankan untuk mempertimbangkan reka bentuk kuantitatif atau kaedah campuran (mixed method) bagi menguji keberkesanan serta kebolehtadbiran model konseptual yang dicadangkan ini terhadap pelbagai kelompok demografi pengguna teknologi.

Cadangan Kajian Masa Hadapan

Bagi memantapkan lagi dapatan kajian ini, beberapa ruang penyelidikan masa hadapan boleh diterokai secara lebih mendalam. Penyelidikan lanjutan disarankan untuk menilai korelasi antara tahap internalisasi prinsip Wasatiyyah dengan indikator kesejahteraan mental dalam kalangan pengguna media sosial tegar. Selain itu, kajian empirikal berbentuk eksperimental atau kuasi-eksperimental perlu dijalankan bagi mengukur keberkesanan modul intervensi berasaskan dakwah Islam secara saintifik dalam usaha memitigasi isu ketagihan digital. Akhir sekali, kajian perbandingan antara pendekatan psikologi sekular dengan kerangka berasaskan Maqasid Syariah wajar dilaksanakan untuk menilai keberkesanan relatif serta kebitaraan kedua-dua pendekatan tersebut dalam konteks pengurusan tekanan digital. Usaha integratif ini dijangka dapat menghasilkan instrumen penilaian kesihatan mental yang lebih holistik dan serasi dengan keperluan masyarakat Muslim kontemporari.

Kesimpulan

Sebagai tuntasnya, teknologi digital telah menjadi komponen integral dalam kehidupan kontemporari yang tidak lagi dapat dielakkan. Meskipun inovasi ini menawarkan utiliti yang luas, namun corak penggunaan yang tidak terkawal tanpa berpaksikan nilai moral yang kukuh berpotensi menggugat kesejahteraan mental serta kestabilan emosi individu secara sistemik. Kajian ini telah membuktikan bahawa pendekatan dakwah Islam yang bersandarkan kerangka Maqasid Syariah berupaya menyediakan mekanisme regulasi yang komprehensif, dinamik, dan holistik dalam mendepani anomali siber tersebut.

Penstrukturan prinsip Wasatiyyah, I'tidal, dan Mujahadah al-Nafs bukan sekadar teori normatif, sebaliknya ia berfungsi sebagai instrumen kawalan dalaman yang kritikal bagi menyokong aspirasi pemeliharaan akal (hifz al-'aql). Integrasi strategik antara literasi digital dengan pendidikan berteraskan nilai spiritual Islam dilihat sebagai kunci utama dalam membentuk komuniti yang memiliki keseimbangan emosi, sosial, dan rohani yang mampan. Akhir sekali, penyelidikan ini menegaskan bahawa dimensi keagamaan bukan sekadar elemen tambahan dalam diskursus kesihatan mental, tetapi merupakan komponen fundamental dalam membangunkan model kesejahteraan insan yang menyeluruh, kontekstual, dan berdaya tahan dalam mendepani cabaran era digital.

Penghargaan:	Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada MAIWP International University atas sokongan akademik dan rakan seperjuangan.
Penyataan Pembiayaan:	Kajian ini tidak menerima sebarang geran penyelidikan khusus daripada mana-mana agensi pembiayaan awam, komersial atau bukan keuntungan.
Pernyataan Konflik Kepentingan:	Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan penerbitan kertas kerja ini. Semua penulis telah menyumbang kepada kajian ini dan telah meluluskan versi akhir manuskrip untuk penyerahan kepada International Journal of Education, Psychology and Counseling (IJEPC)
Pernyataan Etika:	Kajian ini berasaskan analisis literatur dan menggunakan data sekunder sepenuhnya. Oleh itu, kajian ini tidak melibatkan pengumpulan data primer atau interaksi secara langsung dengan responden manusia.
Pernyataan Sumbangan Penulis:	Semua penulis telah menyumbang secara signifikan terhadap pembangunan manuskrip ini. Ts. Noor Alina Abdul Aziz bertanggungjawab terhadap pengkonsepan, metodologi dan penyeliaan keseluruhan kajian. Sharifah Hamzah mengendalikan pengumpulan data, analisis serta tafsiran dapatan kajian. Nursyakirah Nordin Dan Aisyah Saiful Bahri menyumbang kepada sorotan literatur, penyediaan draf, dan semakan kritikal manuskrip. Semua penulis telah membaca dan meluluskan versi akhir manuskrip sebelum penyerahan..

Rujukan

- Andreassen, C. S. (2021). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 8(2), 194–202. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00355-9>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2020). Problematic social media use and mental health among adolescents. *PLOS ONE*, 15(4), e0231234. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231234>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2020). Using machine learning to model problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 108, 106402. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106402>
- Fioravanti, G., Procentese, F., & Casale, S. (2022). Problematic social media use and mental health: The mediating role of self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(3), 156–162. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0288>
- Griffiths, M. D. (2021). The evolution of internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 3–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010267>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2020). Relationships among smartphone addiction, stress, and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 108, 106323. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106323>
- Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Tasnim, R., Sikder, M. T., Potenza, M. N., & van Os, J. (2020). Problematic internet use and psychological distress. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100306. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100306>
- Koenig, H. G. (2020). Religion, spirituality, and mental health: Research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2020, 1–33. <https://doi.org/10.1155/2020/2787303>
- Montag, C., & Walla, P. (2021). Carpe diem instead of losing your social mind. *Current Opinion in Psychology*, 36, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.03.007>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2021). Working with spiritual struggles in psychotherapy. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 457–483. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-103341>
- Rozgonjuk, D., Levine, J. C., Hall, B. J., & Elhai, J. D. (2020). The association between problematic smartphone use and mental health outcomes. *Psychiatry Research*, 292, 113–122. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113122>
- Vally, Z., & Alowais, S. S. (2022). Digital technology use and mental health among young adults in Muslim-majority contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 845321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845321>
- Zulkarnain, Z., & Ramli, N. (2023). Integrating Islamic spirituality in psychological well-being interventions. *Journal of Religion and Health*, 62(4), 2150–2165. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-0167>