



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepec.com



**PENDEKATAN HISBAH KENDIRI DALAM MENANGANI
KEMURUNGAN WANITA BEKERJAYA**

*SELF-REPORTING APPROACH IN DEALING WITH DEPRESSION IN WORKING
WOMEN*

Raikhan Mormin^{1*}, Bushrah Basiron²

¹ Calon Doktor Falsafah Akademi tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Malaysia

Email: raikhanmormin@gmail.com

² Pensyarah Kanan, Akademi Tamadun Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Malaysia

Email: bushrah@utm.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 18.04.2024

Revised date: 13.05.2024

Accepted date: 15.06.2024

Published date: 30.06.2024

To cite this document:

Mormin, R., & Basiron, B. (2024). Pendekatan Hisbah Kendiri Dalam Menangani Kemurungan Wanita Bekerjaya. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9 (54), 484-500.

DOI: 10.35631/IJEPC.954036

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



Abstrak:

Perubahan fasa endemik Covid-19 memberikan satu fenomena baru dalam kehidupan. Kerap tercatat dalam penerbitan akhbar tentang perihai kemurungan, terutama dalam kalangan wanita bekerjaya. Kemurungan sering dikaitkan dengan tekanan emosi pasangan yang mengakibatkan berlakunya keretakan rumah tangga. Al-Ghazali merupakan tokoh yang banyak membicarakan tentang jiwa dan proses membangunkan jiwa insan. Justeru itu, artikel ini mengkaji pendekatan hisbah kendiri dalam diri wanita bekerjaya bagi membentuk jiwa *mutmainnah* (jiwa yang tenang) agar dapat menangani berlakunya kemurungan yang berterusan. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dengan menggunakan set soal selidik yang terdiri daripada 50 soalan. Seramai 48 orang wanita bekerjaya dan berumah tangga dari pelbagai agensi pekerjaan bersetuju menjadi responden. Kajian mendapati hampir 70% responden mengalami gejala kemurungan. Hakikatnya kebaikan hisbah kendiri ini dapat mengawal diri wanita dari tekanan emosi yang terlampau, memberi ketenangan jiwa dan menghindari kebimbangan sepanjang melaksanakan tanggungjawab. Hasil kajian menunjukkan 65% responden yang mengalami tekanan emosi ini mengamalkan pendekatan hisbah kendiri ketika berhadapan dengan kemurungan. Kepentingan kajian ini adalah untuk menilai keberkesanan pendekatan hisbah kendiri sebagai rawatan kendiri berasaskan Islam yang dapat menangani gejala kemurungan dalam kalangan wanita bekerjaya dan berumah tangga. Namun mereka perlu konsisten dalam mengaplikasikan pendekatan hisbah kendiri agar pengurusan kerjaya dan rumah tangga terus serta seimbang.

Kata Kunci:

Pendekatan Hisbah Kendiri, Kemurungan, Wanita, Bekerjaya, Rumah Tangga

Abstract:

The phase changes of the endemic Covid-19 endemic have created a new phenomenon in everyone's lives. It is often noted in many article publications about the issue of depression, especially among working women. It is frequently associated with the emotional pressure from their partners resulting to marital breakdowns. Al-Ghazali, a figure who often talks about human soul and the process of developing the human soul. Therefore, this article examines the self-discipline (self-hisbah) approach among working women to shape a tranquil soul, in order to deal with persistent depression. This study uses a quantitative method by using a questionnaire consisting of 50 questions. A total of 48 working women from various job agencies who are married agreed to be respondents. The study found that nearly 70% of respondents experienced symptoms of depression. Indeed, the goodness of self-discipline (self-hisbah) can control women from excessive emotional pressure, provide peace of mind, and avoid worries while carrying out their responsibilities. The results show that 65% of respondents whom experiencing emotional pressure practiced the self-discipline (self-hisbah) approach when dealing with depression. The importance of this study is to assess the effectiveness of self-discipline (self-hisbah) approach as an Islamic-based self-treatment that can address symptoms of depression among working women who are married. However, they need to be consistent in applying the self-discipline approach to ensure that their career and household management are well-balanced.

Keywords:

Self-Hisbah Approach, Depression, Career Women, Marriage

Pengenalan

Kemurungan merupakan satu masalah gangguan mental yang telah mencatatkan peratusan tertinggi di seluruh dunia. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengklasifikasikan kemurungan sebagai gangguan mental yang tinggi berlaku di seluruh dunia samaada di negara maju mahupun negara yang membangun (WHO, 2017; WHO, 2012, Sherina et.al, 2012; Yee & Lin, 2011). Berdasarkan laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2017) seramai 322 juta orang yang menghadapi gangguan mental ini. Rantau Asia tenggara mencatatkan 27% manakala Rantau Barat Pasifik pula mencatatkan kadar 21% (WHO, 2017). Dari sudut gender, golongan wanita mendahului sebanyak 5.1 % manakala lelaki hanya 3.6 peratus (WHO, 2017). Berdasarkan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada tahun 2019, menunjukkan hampir setengah juta rakyat Malaysia mengalami kemurungan. Selain itu, hasil tinjauan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, 2015 mendapati prevalens gangguan mental dalam kalangan wanita adalah lebih tinggi iaitu 30.8 peratus berbanding lelaki iaitu pada kadar 27.6 peratus. Kajian Albert (2015) turut mendapati bahawa wanita mencatatkan gangguan kemurungan yang paling tinggi berbanding lelaki. Tekanan yang dialami oleh golongan wanita semakin serius apabila pelbagai masalah rumah tangga timbul. Apabila ianya berterusan akan mengakibatkan wanita akan mengalami gejala kemurungan dan kesihatan akan terjejas. Oleh yang demikian langkah pencegahan awal perlu dianjurkan bagi mengelakkan peningkatan berterusan gangguan mental dalam kalangan isteri bekerja. Isu ini amat

memberikan implikasi negatif terhadap kesejahteraan psikologi kehidupan dalam masyarakat (Rafidah & Nasaruddin, 2020). Isteri bekerjaya bukan sahaja terikat dengan tugas rumah tangga malah turut mempunyai pelbagai peranan dan fungsi di tempat kerja. Kepelbagaian fungsi ini, mengakibatkan mereka perlu berhadapan dengan pelbagai tekanan. Oleh yang demikian, pendekatan hisbah sendiri menjadi keperluan diri dalam menyuntik elemen kerohanian dan agama agar dapat membentuk kesejahteraan diri mereka (Sharifah & Che Zarrina, 2015). Kaedah ini menjadikan Jiwa atau *al-nafs* sebagai aspek penting yang disentuh oleh al-Ghazali dalam penulisan *Ihya' Ulum al-Din*. Jiwa merujuk kepada dimensi spiritual pada diri individu. Terdapat empat istilah penting yang lazim dikaitkan dengan jiwa iaitu *al-qalb*, *al-ruh*, *al-nafs* dan *alaql* (Noor Shakirah, 2008). Tekanan emosi sering dikaitkan dengan komponen spiritual menurut pandangan Imam al-Ghazali (1982) iaitu *al-nafs*. Selain itu *Tazkiah an-Nafs* karya Ibn Qayyim al-Jauziyah (Abu Umar, 2017) turut mengupas berkaitan elemen manusia dengan lebih mendalam dari sudut tasawuf yang membawa pemahaman tingkah laku manusia dalam konteks terkini. Menurut Che Zarrina & Norhafizah (2019) elemen kerohanian berdasarkan psikologi Islam mampu membantu pesakit dalam mengurangkan tekanan yang dialami.

Latar Belakang Kajian

Kajian ini dijalankan berlandaskan faktor yang menjadi isu peningkatan kemurungan dan beberapa kajian lepas yang dijalankan oleh sarjana terdahulu. Realitinya negara kita sering dikejutkan dengan berita yang membimbangkan yang berkaitan dengan kes pengabaian tanggungjawab, keganasan rumah tangga, kes penceraian dan kes jenayah. Namun dari segi hakikatnya, terdapat isu yang berbangkit yang memperlihatkan peningkatan gejala kemurungan dalam kalangan wanita bekerjaya. Isu tersebut dapat dilihat dari segi persepsi wanita berumah tangga terhadap simptom kemurungan, faktor kemurungan dalam kehidupan dan penerapan hisbah sendiri. Isu pertama yang dibangkitkan adalah persepsi wanita bekerjaya terhadap gejala kemurungan. Berdasarkan Statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) pada tahun 2021, menunjukkan 2.3 peratus daripada setengah juta penduduk di Malaysia mengalami gangguan kesihatan mental dalam usia 16 tahun ke atas. Ramai dalam kalangan wanita yang tidak menyedari diri mereka terbelenggu dengan gejala kemurungan. Namun, pelbagai masalah sosial dan kegagalan menyempurnakan peranan dan fungsi yang dipertanggungjawabkan adalah bermula dari institusi keluarga. Institusi kekeluargaan menjadi hambar dan runtuh akibat dari proses permodenan masyarakat yang lebih mementingkan kebendaan. Keprihatinan dalam keluarga makin longgar dan kesan negatif berlaku dalam jaringan anggota keluarga.

Selain itu, isu keganasan rumah tangga juga merupakan satu krisis sosial yang melanda institusi keluarga Islam di Malaysia. Menurut Siti Haliza (2021), kes keganasan rumah tangga meningkat sepanjang pelaksanaan PKP. Seterusnya isu kesempitan hidup antara faktor penyumbang kepada isu penganiayaan dalam rumah tangga. Ketidaksediaan suami dan isteri dalam menanggung beban dan tanggungjawab adalah penyebab utama permasalahan ini (Raikhan & Bushrah, 2020). Naemah (2015) dalam kajiannya menyatakan wanita bekerjaya mengakui bahawa sukar megimbangi antara dua tugas utama sebagai isteri, ibu dan pekerja dalam satu masa. Manakala semasa negara dilanda wabak Covid 19 telah memberi kesan dalam kalangan isteri bekerjaya apabila kehidupan norma baharu dengan mula bekerja dari rumah, menguruskan rumah tangga, menguruskan pembelajaran anak-anak secara maya, mengurus keperluan suami dan penjagaan kesihatan keluarga dari ancaman penyakit secara serentak (Nor Faezah, 2021).

Justeru itu, kes penceraian pada tahun 2021 pula mencatatkan 43934 kes. Secara tidak langsung, isu penceraian merupakan penyumbang dalam peningkatan tahap tekanan yang mengakibatkan terbentuknya gejala kemurungan dalam kalangan isteri bekerjaya. Statistik juga menunjukkan penceraian tertinggi berlaku pada kumpulan usia belia iaitu 30 hingga 34 tahun (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2022). Isu penyalahgunaan dadah dan pengaruh alkohol adalah perkara yang melawan maqasid syariah iaitu nyawa dan akal (Mujahid Yusof Rawa, 2020). Kewarasan berfikir yang kurang stabil mengakibatkan isteri menjadi mangsa keganasan pasangan.

Menurut kajian Mariam Abd Majid (2018) masalah komunikasi adalah senario yang sering berlaku di antara pasangan suami isteri dalam rumah tangga. Kurang komunikasi yang efektif boleh mengakibatkan konflik dalam rumah tangga. Tiruwork (2015) berpendapat bahawa bibit-bibit konflik dalam rumah tangga adalah berpunca dari halangan dan jurang dalam komunikasi. Kemahiran dan teknik komunikasi yang lemah juga akan memburukkan perselisihan dalam rumah tangga (Hamid, 2021). Justeru itu dengan pertambahan tuntutan dalam kehidupan, menjadikan hidup lebih berorientasikan pada masalah dunia sehingga memberikan tekanan negatif dan melalui fasa-fasa kemurungan yang jelas (Ditsar Ramadhan, 2016). Kurang pendedahan terhadap konsep kerohanian menyebabkan berlakunya ketidakseimbangan dalam kehidupan. Kurang melakukan amalan kerohanian malah berlebihan dengan masalah dunia. Ibadah kerohanian ini merupakan suatu bentuk permohonan, pengharapan, penghayatan serta komunikasi seorang hamba kepada pencipta (Firdaus, 2019).

Oleh itu, pendekatan ibadah ini merupakan elemen penting bagi membentuk jiwa yang murni, berkasih sayang, saling hormat menghormati serta mendapat ketenangan dalam hidup (Masroom & Dagang 2013). Justeru itu, dengan mengaplikasikan elemen pendekatan hisbah sendiri yang berorientasikan spiritual yang khusus dalam diri akan membawa kepada langkah intervensi yang holistik dari segi emosi, spiritual dan psikologi (Saparuddin & Che Soh 2018). Kajian Hamidah et.al (2022) telah mengkaji cara rawatan kemurungan bagi wanita muslimah dengan melaksanakan rawatan psikoterapi Islam dengan menerapkan pengamalan zikir yang mampu membangkitkan rasa kekuatan dalaman diri bagi mencapai kekuatan fizikal dan mental dalam menghadapi tekanan hidup. Berdasarkan objektif kajian ini, mengenalpasti pendekatan hisbah sendiri yang dipraktikkan oleh isteri bekerjaya dalam menangani kemurungan. Kaedah yang digunakan adalah berdasarkan elemen doa, pelaksanaan ibadah solat dan zikir yang dirangkumkan dalam pendekatan hisbah sendiri.

Kemurungan

Kemurungan merupakan satu masalah gangguan mental yang telah mencatatkan peratusan tertinggi di seluruh dunia. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengklasifikasikan kemurungan sebagai gangguan mental yang tinggi berlaku di seluruh dunia samaada di negara maju mahupun negara yang membangun (WHO, 2017; WHO, 2012, Sherina et.al, 2012; Yee & Lin, 2011). Berdasarkan laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2017) seramai 322 juta orang yang menghadapi gangguan mental ini. Rantau Asia tenggara mencatatkan 27% manakala Rantau Barat Pasifik pula mencatatkan kadar 21% (WHO, 2017). Dari sudut gender, golongan wanita mendahului sebanyak 5.1 % manakala lelaki hanya 3.6 peratus (WHO, 2017). Berdasarkan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada tahun 2019, menunjukkan hampir setengah juta rakyat Malaysia mengalami kemurungan. Menurut Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr Adham Baba, secara globalnya tahun 2020 amat mencatatkan peningkatan trend cubaan bunuh diri dalam kalangan masyarakat Malaysia. Rata-

rata masyarakat terkesan dengan emosi seperti kebimbangan, ketakutan, pengasingan (isolasi), ketidakpastian serta tekanan perasaan akibat perubahan dalam norma kehidupan. Berdasarkan

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi atau National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat negara ini yang berada dalam kalangan kategori dewasa (2.3 peratus) didapati mengalami simptom tekanan atau depresi. Daripada jumlah ini, majoriti individu yang terkesan adalah individu dalam golongan B40 (2.7 peratus), diikuti oleh golongan M40 (1.7 peratus) dan T20 (0.5 peratus). Dalam masa yang sama, NHMS 2019 itu juga mendapati sebanyak 424,000 (7.9 peratus) kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental. Separuh daripada masalah gangguan mental ini bermula seawal usia 14 tahun dan tiga per empat daripadanya berlaku pada pertengahan usia 20-an (Berita Harian, 2020). Data ini tidak termasuk kemurungan diperingkat awal dan kiraan yang dibuat adalah secara keseluruhan berdasarkan kedua-dua gender. Selain itu, Hazri (2020) menyatakan bahawa terdapat 11,791 panggilan telefon yang diterima oleh Unit talian bantuan sokongan psikososial setakat Oktober 2020, di mana 50 peratus adalah berhadapan dengan tekanan emosi.

Selain tekanan emosi, individu juga berasa bimbang dan marah disebabkan pelbagai faktor sosial seperti masalah pendapatan dan kewangan serta perselisihan dengan keluarga (Hamidah et.al, 2013). Secara umumnya, kemurungan dapat dibahagikan kepada tiga kategori iaitu, kemurungan teruk, kemurungan sederhana dan kemurungan ringan.

Kemurungan Berat

Kemurungan teruk atau besar cenderung menjadi nyata kepada orang lain. Keadaan ini sangat melemahkan, menjadikannya sangat sukar untuk melakukan aktiviti biasa. Kemurungan teruk selalunya melibatkan simptom yang sama dengan bentuk yang lebih ringan. Walau bagaimanapun, seseorang yang mengalami kemurungan teruk mungkin juga mengalami gejala berikut:

- khayalan
- halusinasi
- pemikiran tentang mencederakan diri atau membunuh diri

Individu dengan keadaan ini mungkin memerlukan ubat, dan doktor mungkin mencadangkan jenis terapi berkomunikasi. Inhibitor serotonin reuptake selektif (SSRIs) adalah ubat-ubatan yang paling biasa digunakan untuk kemurungan yang teruk. Contoh-contoh SSRIs termasuk:

- citalopram
- eskitalopram
- fluoxetine
- paroxetine
- sertraline

Benzodiazepines juga boleh didapati, tetapi mereka boleh menjadi ketagihan dengan penggunaan yang berpanjangan. Doktor biasanya menetapkan mereka apabila pilihan lain tidak berfungsi. Sekiranya banyak jenis ubat dan terapi yang lain tidak berkesan, doktor mungkin menyarankan terapi elektrokonvulsif untuk kemurungan yang teruk. Ini melibatkan seseorang yang menerima arus elektrik di otak semasa di bawah anestesia. Ini boleh dilakukan dua hingga tiga kali seminggu, menghasilkan 6 hingga 12 rawatan (Muhammad Waiz, 2022).

Kemurungan Sederhana

Pengalaman kemurungan boleh berubah dari semasa ke semasa. Gejala baru, seperti tempoh kegelapan atau ketidakseimbangan, mungkin berlaku. Gejala-gejala ada juga yang boleh bertambah buruk. Serangan bimbang yang kadang-kadang boleh menjadi fokus yang hampir berterusan terhadap perkara negatif. Kerengsaan kerap dengan rakan boleh menjadi kekecewaan tanpa henti (Muhammad Waiz, 2022). Jenis perubahan ini mungkin menunjukkan peralihan dari kemurungan ringan hingga sederhana. Jika pesakit dapat memerhatikan berlakunya gejala seperti yang dinyatakan dalam kemurungan teruk, haruslah berjumpa doktor di hospital.

Kemurungan ringan

Gejala-gejala umum kemurungan yang ringan mungkin merangkumi rasa putus asa, rasa benci diri, ingin dibiarkan bersendirian, dan pemikiran negatif (Muhammad Waiz, 2022). Perubahan yang sangat mendadak dalam mood dan tingkah laku boleh menunjukkan kemurungan yang ringan, seperti dapat meningkatkan sensasi fizikal. Gejala biasa termasuk:

- kesengsaraan
- pemikiran negatif
- berasa letih luar biasa
- rasa putus asa
- berasa sangat sedih
- sering kali menangis
- kecewa
- mempunyai tumpuan yang difokuskan
- berasa tidak disukai
- ingin dibiarkan bersendirian
- perasaan yang tidak dapat dijelaskan dan sakit kecil
- kehilangan empati dengan orang lain

Perubahan dalam tingkah laku juga boleh menunjukkan kemurungan. Corak tidur boleh berubah dan selera mungkin meningkat atau berkurangan. Pesakit yang mengalami kemurungan ringan juga biasanya menggunakan lebih banyak penambah mood, seperti rokok, dadah, dan alkohol. Azizi & Tan Soon Yin (2007) Kemurungan ringan sering dirawat dengan perubahan gaya hidup yang mudah. Ini mungkin melibatkan mengubah diet seseorang, pola tidur atau meningkatkan keseimbangan amalan seharian mereka. Namun kajian ini hanya menjurus kepada gejala awal kemurungan ataupun kemurungan ringan sahaja yang lebih tertumpu dalam kalangan isteri sahaja.

Pendekatan Hisbah Kendiri

Kajian oleh Mardzelah (2014) mendapati hisbah kendiri adalah berdasarkan *al-amr bi al-maaruf wa al-nahy an al-munkar* yang berupaya memperkembangkan kemampuan diri untuk menilai diri sendiri dengan menekankan emosi dan jiwa serta perubahan tingkah laku dalam diri sehingga membentuk kesedaran akhlak dan penghayatan hidup berteraskan syariat Islam. Mualimin Mochammad Sahid et.al (2020) menyokong dalam kajiannya bahawa menerapkan amalan hisbah kendiri dapat membendung seseorang itu terjebak melakukan sesuatu kemungkaran dalam menjalankan tugas. Maka amalan hisbah kendiri ini bersesuaian dalam melaksanakan pemerikasaan sendiri dalam diri seorang wanita yang mengalami masalah gejala awal kemurungan dalam usaha bangkit dalam mencapai kebahagiaan dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Berasaskan penemuan kajian, amalan hisbah ini melibatkan enam elemen yang utama iaitu *musyaratah* (perjanjian hati), *muraqabah* (pemerhatian tingkah laku), *muhasabah* (perhitungan amalan), *muaqabah* (peneguhan rohani), *mujahadah* (penentangan nafsu) dan *muatabah* (penegasan jiwa) yang diketengahkan dalam pengamalan hisbah sendiri. Oleh yang demikian keenam-enam elemen harus dilaksanakan dalam menjadikan prinsip hisbah berkesan dalam membina pemeraksanaan sendiri agar kuat dan berpegang teguh pada syariat Islam (Said Hawwa, 2012). Elemen tersebut iaitu:

Musyaratah (Perjanjian hati)

Musyaratah bermaksud membuat pensyaran melalui ikatan perjanjian di dalam hati atau menanam azam dalam kehidupan. Imam Al-Ghazali (1998) menekankan bahawa peringkat *musyaratah* ini penting kerana dengan azam, tekad dan matlamat yang ditentukan mampu membimbing individu membersihkan jiwanya. Azam atau tekad yang ditetapkan perlu dilaksanakan secara konsisten dan diperbaharui dari masa ke semasa (Al-Ghazali, 1998). Setiap individu mengambil masa dan ruang untuk menentukan azam dan matlamat terhadap dirinya sendiri (Said Hawwa, 2012). Dalam mencapai matlamat, seseorang perlu mempunyai masa dan kesempatan yang tenang dan tepat. Kajian yang dijalankan oleh Mardzelah (2014) proses *musyaratah* sebagai perjanjian hati kerana azam dan matlamat ditentukan di dalam hati. Hati berperanan sebagai pusat bagi individu untuk melakukan kebaikan dan menghindari kejahatan. *Musyaratah* juga boleh dianggap sebagai proses berfikir secara reflektif iaitu mengambil iktibar berdasarkan apa yang berlaku untuk berubah ke arah yang lebih baik. Ringkasnya peringkat *musyaratah* ini berlangsung dalam keseluruhan fasa kehidupan insan. Satu hal yang tidak boleh dipertikaikan ialah azam dan matlamat yang ditetapkan sewajarnya selari dengan matlamat hidup insan untuk meraih keredaan Allah SWT (Surah al-Zariyat :56).

Muraqabah (Pemerhatian tingkah laku)

Proses *muraqabah* wujud setelah individu mengambil daya usaha untuk menentukan matlamat dan tekad bagi melaksanakan satu perkara kebaikan. Konsep *muraqabah* ini disebut dalam surah al-Alaq ayat 14 yang bermaksud:

“Tidakkah dia mengetahui bahawa sesungguhnya Allah melihat dan membalas segala amal perbuatan?”

Surah al-Nisa ayat 1, Allah SWT juga menyatakan bahawa:

“... Sesungguhnya Allah SWT sentiasa mengawasi atau memerhati kamu”.

Proses *muraqabah* ini boleh dilatih pada diri individu sama ada individu itu sendiri melaksanakan proses berkenaan atau pendidik yang memastikan proses berkenaan dilakukan. Al-Ghazali (1998) menyatakan bahawa *muraqabah* ketika melakukan satu amalan kebaikan ialah dengan berusaha untuk ikhlas serta menjaga kesempurnaan pekerjaan tersebut. Seandainya melakukan perkara maksiat mereka dengan rela terus bertaubat, menyesal dan malu dengan apa yang dilakukan. Al-Ghazali (1998) juga menekankan proses *muraqabah* ketika melaksanakan aktiviti seharian iaitu dengan menjaga adab dan peraturan yang ditetapkan dan bersyukur kerana mampu melaksanakannya. Selanjutnya *muraqabah* ketika menghadapi musibah atau ujian kesusahan ialah dengan berusaha untuk mencapai redha dan sabar.

Konsep *muraqabah* ini selari dengan konsep ihsan iaitu merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap apa yang dilakukan dalam kehidupan seharian. *Muraqabah* atau ihsan boleh dicapai dengan ilmu dan istiqamah dalam mendalami ihsan. Ini bermaksud *muraqabah* atau merasakan pengawasan Allah SWT boleh dicapai dengan mengetahui bahawa Allah SWT sentiasa melihat. Begitu juga *muraqabah* boleh dicapai menerusi latihan iaitu melatih diri agar

sentiasa memperbaiki niat ketika melakukan sesuatu pekerjaan agar semuanya dilakukan semata-mata kerana Allah SWT. Al-Muhasibi menyatakan bahawa *muraqabah* ialah proses yang melibatkan keyakinan bahawa Allah SWT akan memerhati apa juga perilaku dan malaikat akan mencatat amalan yang baik dan sebaliknya. *Muraqabah* akan membentuk hati pemiliknya hidup dan bersih. Ini adalah kerana individu yang mempraktikkan *muraqabah* akan ikhlas dan bersungguh-sungguh melaksanakan perkara kebaikan (Norfadilah dan Zakaria, 2014).

Hakikatnya ikhlas boleh disifatkan sebagai satu bentuk manifestasi yang indah dan positif dari sudut pegangan akidah tauhid sehingga setiap tindakan dalam rangka pengabdian, serta memohon pertolongan hanya kepada Allah SWT (Ulwan, 1996). Surah al-Bayyinah ayat 5 juga menegaskan tentang keikhlasan dalam mencari kehidupan yang diredhai Allah SWT. Surah al-Bayyinah ayat 5 yang bermaksud:

“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan solat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus”.
(Surah al-Bayyinah: 5)

Muhasabah (Perhitungan amalan)

Proses pemantapan jiwa ialah peringkat muhasabah. Muhasabah bermaksud proses menilai atau menghitung diri. Surah al-Hasyr ayat 18 menjelaskan tentang muhasabah berdasarkan terjemahan di bawah:

“Wahai orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah SWT dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memerhatikan apa yang dia telah sediakan untuk hari akhirat, bertakwalah kepada Allah SWT sesungguhnya Allah SWT amat mengetahui atas apa yang kamu lakukan”. (Surah al-Hasyr :18)

Mardzelah et al. (2014) menjelaskan bahawa peringkat ini merujuk kepada proses individu menilai dan mengawasi diri. Proses ini boleh mendorong individu untuk berdisiplin menjaga dirinya daripada berbuat kesalahan atau dosa. Ia adalah satu mekanisme untuk mengawal diri sendiri secara dalaman tanpa perlu kawalan dari individu lain yang bertindak bagi mengawasi individu tersebut.

Memetik kata-kata dari Saidina Umar al-Khattab bahawa proses *muhasabah* iaitu *“Bermuhasabahlah kamu sebelum kamu dimuhasabahkan”*. Ini jelas bahawa Saidina Umar menyedari tentang kepentingan melakukan penilaian terhadap diri sendiri sebelum Allah SWT menilai dan menghitung setiap satu amalan yang dilakukan oleh diri. Al-Ghazali (2000) turut menyatakan bahawa Saidina Umar akan melakukan penilaian terhadap apa yang dilaksanakannya setiap malam sebelum tidur. Malah konsep taubat yang diutarakan dalam Islam adalah sejajar dengan semangat muhasabah diri. Ini adalah kerana taubat meliputi aspek menyesal dan berazam untuk tidak mengulangi kesilapan dan dosa yang dilakukan.

Pada permulaan pekerjaan digalakkan untuk menentukan azam dan matlamat iaitu *musyaratah*, maka pada penghujung pekerjaan disarankan agar melakukan penilaian atau *muhasabah*. Namun, proses muhasabah menurut al-Muhasibi tidak hanya tertumpu setelah dilaksanakan pekerjaan atau di penghujung pekerjaan. Proses muhasabah menurut Al-Muhasibi sebagaimana yang dihuraikan oleh Norfadilah dan Zakaria (2014) mempunyai dua keadaan iaitu proses membersihkan jiwa dengan meneliti perbuatan yang akan dilakukan dan proses membersihkan jiwa dengan menilai perbuatan yang telah dilakukan. Dalam keadaan pertama, muhasabah menggalakkan individu untuk meneliti dan menilai kewajaran satu-satu perbuatan yang akan

dilaksanakan tanpa wujudnya sifat gelojoh dan tergesa-gesa. Manakala keadaan muhasabah selepas melaksanakan perbuatan menyebabkan individu menilai sama ada betul dan tepat atau sebaliknya apa yang telah dilaksanakan. Seandainya perbuatan dosa dilakukan, proses muhasabah setelah melakukan dosa berkenaan, membawa kepada sifat kesal dan insaf lalu bertaubat kepada Allah SWT.

Mu`aqabah (Peneguhan rohani)

Mu`aqabah ialah proses menghukum diri atas kekurangan amalan kebaikan dan ketaatan yang dilaksanakan. Al-Ghazali (2000) menekankan proses *mu`aqabah* ini berasaskan kepada amalan para sahabat rasulullah. Sebagai contoh, Saidina Umar al-Khattab pernah menghukum dirinya sendiri dengan menghadihkan sebidang tanah bernilai 200 ribu dirham kerana beliau terlepas daripada berjemaah solat Asar. Berdasarkan pandangan al-Ghazali, peringkat *mu`aqabah* ini selaras dengan hakikat manusia yang tidak terlepas daripada melakukan maksiat atau kesalahan.

Peringkat *mu`aqabah* atau menghukum diri ini adalah satu bentuk mekanisme bagi membantu individu untuk konsisten melakukan kebaikan dan amal soleh serta sekaligus menjauhi maksiat dan dosa. Dalam perkataan lain, *muaqabah* ialah proses individu berinisiatif untuk bertegas dengan nafsu dirinya. Manusia biasanya cenderung untuk menghukum orang lain atas kesalahan yang dilakukan namun tidak ramai yang menghukum dirinya sendiri atas kesalahan yang dilakukan. (Al-Baqarah: 126; ali Imran: 38; al-A'raf: 151; al-Qisas: 24; al-Isra' 11; Taha: 25)

Mujahadah (Penentangan nafsu)

Proses *murabatah al-nafs* atau pemantapan jiwa tidak lengkap tanpa peringkat *mujahadah*. *Mujahadah* merujuk kepada usaha individu melakukan sesuatu perkara secara bersungguh. Kesungguhan untuk melaksanakan sesuatu amalan sangat diperlukan terutama apabila terbit rasa malas untuk melakukan amalan kebaikan dan menghindari dosa. Proses *mujahadah* bagi memantapkan jiwa boleh diteladani daripada kesungguhan dan perjuangan sahabat rasulullah. Melakukan kebaikan dan sekaligus menghindari dosa. Abu Darda' merupakan sangat menjaga solat malam dan berusaha memastikan hanya bercakap perkataan-perkataan baik. *Mujahadah* Abu Darda' dalam melaksanakan solat malam bukan satu perkara yang mudah tetapi sudah tentu menuntut beliau untuk mengorbankan masa rehat dan tidur serta melawan rasa malas dan ingin bersenang atau bersantai dalam hidup (Al-Ghazali, 2000).

Mujahadah ialah satu cara melawan nafsu sehingga mampu menghapuskan sifat tercela secara beransur-ansur dan seterusnya menggantikannya dengan sifat baik. *Mujahadah* turut disamakan dengan proses *riyadah al-nafs* cuma bezanya peringkat *mujahadah* lebih kepada proses *takhalli* dan *riyadah al-nafs* merujuk kepada fasa *tahalli*. *Takhalli* ialah proses mengosongkan atau menyingkirkan nilai atau sifat tercela manakala *tahalli* ialah proses menghiasi diri dengan sifat mulia dan baik (Salasiah Hanin, 2016). Proses *mujahadah* turut dirujuk sebagai proses individu berusaha memerangi unsur yang boleh merosakkan jiwanya. Unsur yang boleh merosakkan jiwa sebagaimana yang telah dijelaskan sebelum ini iaitu nafsu dan bisikan syaitan. Nafsu dan bisikan syaitan dapat menjerumuskan individu dalam keduniaan serta jauh daripada ketaatan kepada Allah SWT (Norfadilah dan Zakaria, 2014).

Mu`atabah (Penegasan jiwa)

Proses pemantapan jiwa ialah proses *mu`atabah*. Proses *mu`atabah* merujuk kepada inisiatif individu untuk mencela jiwa *lawwamah* pada diri. Perbuatan mencela jiwa *lawwamah*

dilakukan agar jiwa manusia dapat ditingkatkan ke tahap yang lebih tinggi iaitu jiwa *mutmainnah*. Jiwa *mutmainnah* ialah jiwa yang meredai Allah SWT dan dalam masa yang sama Allah SWT meredai dirinya. *Mu`atabah* ialah peringkat di mana individu mendesak jiwanya agar bersabar dan sentiasa memberi ingatan pada diri sendiri. Ini selari dengan apa yang dikemukakan Allah SWT dalam surah al-Zariyat ayat 55 yang bermaksud:

“Dan berilah ingatan kerana sesungguhnya ingatan itu bermanfaat kepada orang yang beriman” (surah al-Zariyat :5)

Peringkat *mu`atabah* penting dilakukan bertitik tolak daripada realiti bahawa diri manusia sering tewas dengan musuh dalam dirinya sendiri iaitu nafsu. Nafsu yang dimaksudkan itu ialah nafsu *ammarah bi alsu`* yang sering mendorong manusia untuk melakukan dosa dan keburukan. Proses mencela nafsu adalah satu proses signifikan bagi menyedarkan individu bahawa kehidupan dunia bersifat sementara. Ini adalah satu bentuk ingatan kepada diri secara berterusan bahawa nafsu perlu dikendalikan secara bijak dan dalam masa yang sama manusia tidak boleh tunduk kepada nafsu yang mengajak kepada perkara dosa dan sia-sia. Proses *mu`atabah* dapat dilakukan dengan mengingatkan diri tentang betapa buruk dan hinanya kenikmatan dunia yang bersifat sementara dan rendahnya dosa dan maksiat yang dilakukan. (Al-baqarah: 248; al-Fajr: 27; al-Zumar: 42; al-Taubah: 20; 88, 111; al-Qisas: 19).

Dalam masa yang sama proses *mu`atabah* ini menimbulkan keinsafan pada diri individu tentang kenikmatan dan kebahagiaan yang bersifat kekal dalam kehidupan akhirat. Malah boleh dikatakan juga proses *mu`atabah* ini merujuk kepada perlakuan taubat. Taubat bermaksud pelaku dosa menyesal atas dosa yang dilakukan serta berjanji untuk tidak mengulangnya lagi. Jelasnya, keenam-enam peringkat pemantapan jiwa atau *murabatah alnafs* penting sebagai satu alternatif untuk membersihkan jiwa sehingga terbentuk sahsiah yang seimbang dan menyeluruh. Proses *musyaratah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu`aqabah*, *mujahadah* dan *mu`atabah* ialah proses yang perlu dilalui oleh setiap individu. Proses tersebut memerlukan latihan istiqamah bagi merealisasikan hasrat melahirkan individu yang seimbang dalam segenap aspek pada dirinya.

Proses pemantapan jiwa dan enam peringkat yang perlu dijalani bukan sesuatu yang bersifat mustahil dan sukar dicapai. Walaupun pandangan dan pemikiran Al-Ghazali (2000) diutarakan lebih daripada 500 tahun dahulu namun asas pemikiran beliau adalah bersumberkan al-Quran, as-Sunnah dan amalan para sahabat Rasulullah. Oleh itu, pemikiran yang diusulkan bersumberkan daripada sesuatu yang bersifat wibawa dan realistik.

Metodologi Kajian

Reka Bentuk Kajian dan Responden

Kajian kepustakaan dijalankan bagi mengumpul data kajian literatur bagi membina item-item soal selidik yang diedarkan kepada responden. Kajian ini turut menggunakan kaedah kuantitatif bagi mengenalpasti data umum dari responden tentang tahap kemurungan dan penguasaan pendekatan hisbah sendiri dalam diri bagi mengukur keberkesanan teori yang dipilih (Galvan & Galvan, 2017).

Soalan Kaji Selidik

Soalan kaji selidik ini mengandungi 50 soalan daripada 3 bahagian. Bahagian A terdiri daripada soalan demografi yang merangkumi 6 soalan. Soalan demografi merujuk kepada umur, taraf perkahwinan, tahap pendidikan agama, tahap pendidikan perdana, kerjaya dan

tahap kesihatan. Hanya responden yang memenuhi kriteria akan diambil untuk analisis. Kajian rintis dijalankan untuk memastikan set soalan kajian difahami. Soalan kajian bahagian B adalah berkenaan soalan selidik daripada Ujian Dass yang diubah suai mengikut kesesuaian responden. Manakala bahagian C pula berkaitan dengan pendekatan hisbah sendiri yang diolah dari soal selidik psikoterapi Islam (Hamidah et.al, 2022). Kajian rintis telah dijalankan kepada 25 orang responden dalam kalangan isteri bekerjaya dari sektor swasta dan kerajaan. Kajian rintis ini dijalankan untuk melihat tahap kefahaman responden terhadap set soal selidik yang diberikan untuk mendapatkan nilai alpha Cronbach yang dipercayai. Hasil kajian rintis mendapati sebanyak, 6 soalan dari bahagian C perlu ditambah baik berdasarkan elemen pendekatan sendiri bagi mencapai nilai alpha Cronbach 7.0 iaitu nilai kebolehppercayaan. Batasan kajian adalah hanya untuk wanita berumah tangga dan bekerja samaada kerajaan, swasta mahupun bekerja sendiri daripada 60 buah rumah dalam perijiran Alpinia Taman Scientex Pasir Gudang, Johor. Perijiran Alpinia Taman Scientex terletak di kawasan penduduk yang padat dan majoriti telah berumah tangga dan bekerja. Berdasarkan jadual Krejcie, R.V. And Mogan, D.W. (1970) saiz sampel seramai 60 orang, hanya memerlukan 48 orang responden sahaja yang diperlukan. Responden tidak mengetahui tahap kemurungan yang dihadapi bahkan mereka langsung tidak didedahkan dengan pendekatan hisbah sendiri sepanjang kajian dilaksanakan. Ini kerana pendekatan hisbah sendiri adalah berkaitan dengan sikap dan perlakuan serta pelaksanaan kerohanian mereka dalam kehidupan. Sekiranya pengkaji menggariskan amalan kerohanian dan kesedaran beragama, pemalsuan data akan berlaku.

Analisis Statistik

Demografi Responden

Kajian ini melibatkan responden yang berusia 20 hingga 60 tahun. 35.4 peratus responden dari kalangan usia 31 hingga 40 tahun, manakala 41 hingga 50 tahun mencatatkan 29.1 peratus iaitu seramai 14 orang responden. Penyertaan 13 orang responden berusia 20 hingga 30 tahun pula menunjukkan angka 24.2 peratus dan penglibatan responden berusia 51 hingga 60 tahun hanya mencatat 6.1 peratus iaitu hanya 4 orang responden. Kesemua responden yang terlibat adalah seramai 48 orang. Tempoh perkahwinan yang paling tinggi adalah 10 hingga 20 tahun yang mencatatkan 34.4 peratus diikuti dengan 28.1 peratus bagi usia perkahwinan 6 hingga 10 tahun. Usia perkahwinan 21 tahun ke atas sebanyak 21.9 peratus manakala 15.6 peratus dalam kalangan responden yang mempunyai usia perkahwinan 1 hingga 5 tahun. Seterusnya untuk tahap pendidikan agama, sebanyak 42.4 peratus responden mempunyai Sijil Darjah Khas Agama (SDKA) dan rata-rata responden pernah bersekolah agama iaitu 36.4 peratus manakala bersekolah arab sebanyak 18.2 peratus dan yang pernah mendapat didikan agama dari lain-lain institusi sebanyak 3 peratus yang mewakili 2 orang responden. Seterusnya peratusan tertinggi tahap pendidikan perdana dengan memiliki sijil Ijazah Sarjana Muda iaitu sebanyak 54.5 peratus manakala yang memiliki Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) mencatatkan 24.2 peratus. Seramai 12.1 peratus responden mempunyai Sijil Ijazah Sarjana dan 9.1 peratus memiliki Sijil Diploma. Mereka terdiri daripada 43.7 peratus yang bekerja sebagai penjawat awam diikuti dengan 37.5 peratus bekerja di sektor swasta dan hanya 13.8 peratus yang bekerja sendiri. Keseluruhannya tahap kesihatan mereka adalah sihat seramai 93.9 peratus berstatus dan hanya 6.1 peratus berstatus sakit.

Kemurungan

Kemurungan memperlihatkan simptom yang berkaitan dengan emosi dan fizikal. Selain itu ujian kemurungan yang dijalankan adalah berdasarkan soalan Ujian Dass 21 yang merangkumi

aspek tekanan, kerisauan dan kemurungan. Berdasarkan kajian Kocak (2021) soalan 1 hingga 16 adalah berkisarkan simptom emosi manakala soalan 17 hingga 20 adalah berkaitan dengan simptom fizikal. Soalan 21 adalah untuk mengenalpasti tahap kesedaran responden samaada mereka mempunyai simptom kemurungan. Berikut adalah Jadual 1, berkaitan dengan skor saringan tahap kemurungan dalam kalangan responden.

Jadual 1: Skor Saringan Tahap Kemurungan Dalam Kalangan Responden

Tahap Kemurungan	Normal		Ringan		Sederhana		Teruk		Sangat Teruk	
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
	14	10.4	4	6.2	18	37.5	8	16.6	4	8.3

Sumber: N = 48 Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, (30), 607-610

Berdasarkan Jadual 1 di atas memperlihatkan skor saringan tahap kemurungan dalam kalangan responden. Terdapat 14 orang (10.4 peratus) daripada responden mempunyai tahap kesihatan mental yang normal manakala seramai 4 orang (6.2 peratus) responden didapati mempunyai tahap kemurungan ringan. Seterusnya seramai 18 orang responden yang telah dainogsis sebagai kemurungan sederhana iaitu sebanyak 37.5 peratus. 16.6 peratus iaitu seramai 8 orang responden menunjukkan tahap kemurungan teruk. Seramai 4 orang yang mempunyai tahap kemurungan sangat teruk juga telah disaring dalam kajian ini. Ini menunjukkan bahawa tahap kemurungan dalam kalangan responden berdasarkan tahap kemurungan normal hingga sangat teruk mencatatkan sebanyak 70 peratus iaitu seramai 34 orang responden. Kebanyakan responden tidak menyedari diri mereka mempunyai simptom kemurungan. Namun ianya perlu diambil perhatian agar dapat dibendung dari terus berhadapan kemurungan yang sangat teruk atau berat.

Pendekatan Hisbah Kendiri

Bahagian ketiga dalam soal selidik mengkaji tentang bagaimana responden mengatasi masalah kemurungan yang mempunyai 23 soalan. Berdasarkan kaedah pendekatan hisbah kendiri adalah nilai yang ada dalam diri seseorang dengan mengamalkan sunnah yang diamalkan oleh Rasulullah dalam mendekati tuhan, mengamalkan amalan kerohanian, hubungan silaturrahim dengan manusia dan mengasihi alam ciptaan tuhan. Pendekatan hisbah kendiri terdiri daripada enam elemen yang merangkumi *musyaratah* (perjanjian hati), *muraqabah* (pemerhatian tingkah laku), *muhasabah* (perhitungan amalan), *muaqabah* (peneguhan rohani), *mujahadah* (penentangan nafsu) dan *muatabah* (penegasan jiwa). Soal selidik pendekatan hisbah adalah berdasarkan item yang terkandung dalam setiap elemen bagi memastikan responden mampu menangkis kemurungan dalam diri agar tidak pada tahap yang kritikal.

Jadual 2: Analisis Taburan Kekerapan Bagi Elemen Pendekatan Hisbah Kendiri Dalam Kalangan Responden

Elemen	f	%
<i>Musyaratah</i>	29	60
<i>Muraqabah</i>	32	67
<i>Muhasabah</i>	34	71
<i>Muaqabah</i>	33	69
<i>Mujahadah</i>	31	65
<i>Muatabah</i>	29	60
<i>Purata Kekerapan</i>		65

Sumber: N = 48 Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, (30), 607-610

Jadual 2 di atas menunjukkan taburan kekerapan bagi elemen pendekatan hisbah sendiri dalam kalangan responden. Elemen *Muhasabah* merupakan penguasaan tertinggi iaitu seramai 34 orang iaitu 71 peratus. Manakala *Muaqabah* merupakan elemen kedua tertinggi iaitu seramai 33 orang (69 peratus). 32 orang responden (67 peratus) dapat melaksanakan elemen *Muraqabah* dalam kehidupan mereka. Seterusnya 31 orang responden berjaya melaksanakan *Mujahadah* iaitu menentang hawa nafsu dalam menjalani kehidupan. Sementara itu, elemen *Musyaratah* dan *Muatabah* berjaya diaplikasikan oleh 29 orang responden (60 peratus). Purata kekerapan yang diperolehi adalah sebanyak 65 peratus. Oleh yang demikian keenam-enam elemen ini adalah perlu untuk dikuasai oleh responden agar dapat mewujudkan situasi yang positif berpanduan pendekatan hisbah dalam menangkis gejala kemurungan.

Jadual 3: Analisis Taburan Nilai Skor Min dan Sisihan Piawai Bagi Elemen Pendekatan Hisbah Kendiri Yang Wujud Dalam Kalangan Responden

Elemen	Skor Min	Sisihan Piawai	Tahap
<i>Musyaratah</i>	4.13	0.254	Tinggi
<i>Muraqabah</i>	4.43	0.137	Tinggi
<i>Muhasabah</i>	4.43	0.226	Tinggi
<i>Muaqabah</i>	4.43	0.130	Tinggi
<i>Mujahadah</i>	4.03	0.227	Tinggi
<i>Muatabah</i>	4.12	0.208	Tinggi
Purata Min	4.26	0.187	Tinggi

Sumber: Cohen, J.1992.A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1):155-159.

Berdasarkan jadual 3 diatas, skor min yang paling tinggi dikongsikan dengan tiga elemen iaitu muraqabah, muhasabah dan muaqabah. Oleh itu ketiga-tiga elemen itu mempunyai skor min 4.43 ($sp=0.137$; $sp=0.226$; $sp=0.130$). Secara tidak langsung ketiga-tiga elemen tersebut cenderung kepada diri responden. Setrusnya diikuti dengan elemen musyaratah dengan skor min 4.13 ($sp=0.254$). Manakala elemen muatabah adalah pada skor min 4.12 ($sp=0.208$) dan elemen terakhir adalah mujahadah iaitu skor min 4.03 ($sp=0.227$). Purata min keseluruhan ialah 4.26 ($sp=0.187$). Secara tidak langsung elemen pendekatan hisbah sendiri dalam diri responden pada keseluruhannya adalah tinggi.

Hubungan Antara Pendekatan Hisbah Kendiri Dan Tahap Kemurungan Dalam Kalangan Responden.

Berikut adalah analisis hubungan antara Pendekatan Hisbah Kendiri dan Tahap Kemurungan.

Jadual 4: Analisis Taburan Nilai Skor Min dan Sisihan Piawai Bagi Elemen Pendekatan Hisbah Kendiri Yang Wujud Dalam Kalangan Responden

Hubungan antara Pendekatan Hisbah Kendiri dan Tahap Kemurungan	Nilai Kolerasi 0.932	Nilai Signifikan 0.000
--	--------------------------------	----------------------------------

Sumber: *Signifikan apabila aras <0.05 , Cohen, J.1992.A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1):155-159.

Jadual 4 di atas, menunjukkan hasil analisis kolerasi hubungan yang sangat tinggi antara pembolehubah pendekatan hisbah kendiri dan tahap kemurungan. Nilai pekali kolerasinya ialah $r = 0.932$. nilai $P = 0.000$ adalah kurang dari 0.05, menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara pendekatan hisbah kendiri dan tahap kemurungan. Ini memperlihatkan wanita bekerjaya mempunyai hisbah kendiri yang merangkumi *musyaratah* (perjanjian hati), *muraqabah* (pemerhatian tingkah laku), *muhasabah* (perhitungan amalan), *muaqabah* (peneguhan rohani), *mujahadah* (penentangan nafsu) dan *muatabah* (penegasan jiwa) yang membolehkan mereka mengimbangi tahap kemurungan yang mereka alami.

Rumusan dan Perbincangan

Analisis kolerasi antara pendekatan hisbah kendiri dan tahap kemurungan menunjukkan hubungan yang sangat tinggi. Hal ini merujuk kepada purata kekerapan di mana sebanyak 65 peratus wanita bekerjaya mengamalkan pendekatan hisbah kendiri walaupun berada pada 75 peratus tahap kemurungan. Amalan kerohanian seperti zikir, solat fardhu pada waktunya, berselawat, bangun malam untuk bermunajat pada Allah dan membaca al-Quran antara yang mampu mendekatkan diri dengan pencipta. Secara tidak langsung mereka akan mudah menerima qada' dan qadar Allah dan sentiasa menunaikan tanggungjawab terhadap keluarga dan kerja. Namun terdapat 25 peratus dalam kalangan responden yang masih tidak mampu menguasai hisbah kendiri dengan baik dan menyebabkan mereka masih dibelenggu dengan situasi kemurungan. Hal ini mengakibatkan mereka tidak mampu berfikir secara positif. Oleh yang demikian mereka perlu merujuk kepada institusi khidmat nasihat agar mereka diberi panduan untuk keluar dari kemurungan yang menyakitkan. Keluarga juga perlu mengambil langkah untuk membantu mereka agar tidak terus hanyut dalam halunisasi diri mereka sendiri. Pendekatan Hisbah Kendiri merupakan satu beteng terbaik dalam menangkis gejala kemurungan yang sering melanda diri seseorang manusia terutama dalam kalangan wanita berumah tangga dan bekerjaya. Kajian Fathiyah dan Asmawati (2016) menyatakan bahawa keenam-enam elemen dalam pendekatan hisbah ini boleh berperanan sebagai mekanisme yang efektif bagi membentuk individu yang seimbang dan holistik. Keseimbangan antara kehidupan duniawi dan kerohanian perlu diseimbangkan agar tidak mengikis nilai-nilai kemanusiaan insan disamping kewajipan beragama. Manakala Mardzelah et.al (2019) berpendapat bahawa amalan hisbah kendiri ini dapat mengubah seseorang menjadi hamba bertakwa dan beriman di samping dapat mengawal sikap-sikap mazmumah yang wujud dalam diri setiap individu dengan mengamalkan sikap-sikap mahmudah. Secara tidak langsung nilai positif yang muncul dalam diri menangkis dari terus dibelenggu kemurungan. Hamidah et.al (2022) berpendapat bahawa kemurungan adalah racun yang menyerap secara senyap. Kemurungan hanya dapat dikenal pasti apabila ianya telah memberi kesan dan impak kepada gaya hidup dan corak kehidupan yang berbeza. Berdasarkan kajian ini, kemurungan mempunyai tahap berdasarkan gaya hidup dan perjalanan kehidupan seseorang. Wanita berumah tangga dan bekerjaya mempunyai dua situasi yang perlu dilalui agar sentiasa dalam situasi tenang dan positif. Namun bukan semua wanita ini dapat menjalani kehidupan yang tenang dan positif. Banyak faktor yang menyebabkan berlakunya kemurungan yang dihadapi. Asas yang kukuh dalam melawan

kemurungan iaitu kembali kepada fitrah manusia melalui medium ajaran agama dengan keimanan dan akidah yang kuat terhadap Tuhan. Pembangunan jiwa melalui pendekatan hisbah sendiri berdasarkan elemen-elemen yang boleh dijadikan panduan terbaik bagi merawat kemurungan. Elemen hisbah sendiri terdiri dari *musyaratah* (perjanjian hati), *muraqabah* (pemerhatian tingkah laku), *muhasabah* (perhitungan amalan), *muaqabah* (peneguhan rohani), *mujahadah* (penentangan nafsu) dan *muatabah* (penegasan jiwa) merupakan salah satu cabang psikoterapi Islam untuk kekutan dalaman diri agar mencapai keadaan fizikal dan mental yang mampu berhadapan dengan ujian dan tekanan dalam kehidupan. Semoga kajian ini dapat menjadi teras dalam membentuk sendiri yang kukuh dan mantap dalam menjadikan pendekatan hisbah sendiri sebagai sebuah kaedah rawatan alternatif yang dapat dibangunkan dalam sistem kaunseling Islam.

Penghargaan

Saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada Profesor Madya Dr. Bushrah Binti Basiron selaku penyelia saya dan juga kepada semua responden yang terlibat dalam kajian rintis ini.

Rujukan

- Aduan Keganasan Rumah Tangga Sejak PKP. <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/11/639509/1929-aduankeganasan-rumah-tangga-sejak-pkp>. Dicapai pada 8 Mei 2021.
- Albert. P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal Psychiatry Neuroscience*, 40 (4), 219-221.
- Al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad bin Ahmad. 2000. *Ihya` Ulum al-Din*. Kaherah: Dar al-Taqwa li al-Thrath.
- Azizi Yahaya & Tan Soon Yin (2007). *Kesihatan Mental*. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Fathiyah Mohd Fakhruddin dan Asmawati Suhid (2016). Proses Murabatah Al Nafs Menurut Perspektif Al-Ghazali Bagi Membangunkan Individu Seimbang Dan Holistik. *Jurnal Al-Anwar*, Vol 2(2), Dis 2016: 173-187.
- Cohen, J.1992.A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1):155-159
- Galvan, J.L., & Galvan, M.C. (2017). *Writing Literature Reviews: A Guide for Students of the Social and Behavioural Science* (7th ed.) Routledge.
- Hamidah binti Ab Razak, Luqman bin Zainal Abidin, amr Mohammed Sayed Emam Sallam (2022). Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Merawat Kemurungan Wanita Muslimah. *Jurnal Pengajian Islam*, (Bil 15): 83-95
- Hamidah Sulaiman, Afandy Sutrisno Tanjung, Norfaezah Md. Khalid, et al. "Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Keperibadian Remaja." *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik* 1, no. 3 (2013): 28–33.
- Hazri A Bakar. (2020). Anggota Polis Bantu Wanita Kemurungan. *Harian Metro*, 12 April 2020. <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/04/565772/anggota-polis-bantuwanita-kemurungan>. Dicapai pada: 21 April 2021
- Institut Kesihatan Umum. (2015). *Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 (NHMS, 2015)*. Vol. II: Penyakit tidak berjangkit, Risiko, Faktor dan Lain-lain masalah kesihatan. Institut Kesihatan Kebangsaan. Kementerian Kesihatan Malaysia, Kuala Lumpur. Dimuat turun dari <http://www.iku.gov.my>
- Jabatan Perangkaan Malaysia (2022) Kenaikan 43% penceraian di Malaysia kesan PKP semasa pandemik. <https://www.channelnewsasia.com/malaysia/kadar-perceraian-malaysia-melonjak-semasa-pandemik-3948561>

- Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka (2010). Edisi ke 4. Selangor: Dawama Sdn Bhd.
- Kocak, O. (2021). How Does Religious Commitment Affect Satisfaction with Life during the COVID-19 Pandemic? Examining Depression, Anxiety and Stress as Mediators. *Religions*, 12(9),701.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, (30), 607-610.
- Mardzelah Makhsin, Noor Fariah Mohd Noor, NorHasimah Ismail, Abdul Manaf Bohari, Amirul, Fahmi Mat Sukeri. (2019). "Journal of Self-Hisbah Reflection: Islamic Innovation and Creativity in Increasing Adolescent Religiosity and Resilience". *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)* ISSN: 2278-3075, Volume-8 Issue-7S2, May.
- Mualimin Mochammad Sahidi, Hasnizam Hashimii & Fettane Amar. Prinsip Keluarga Islam Mendepani Norma Baharu Semasa Pandemik Covid-19. Faculty of Syariah and Law, Universiti Sains Islam Malaysia.
- Muhammad Waiz (2022). 6 Jenis Kemurungan Yang Bukan Hanya Seksa Emosi, Malah Fizikal Individu. <https://hellodokter.com/kesihatan-mental/gangguan-mood/jenis-dan-tanda-kemurungan/>
- Norfadilah Abdul Rahman dan Zakaria Stapa. (2014). Pembangunan kerohanian berasaskan al-Muhasibi dalam menangani gejala sosial masa kini. Kertas kerja yang dibentangkan di International Conference on World Conference of Integration Knowledge (WCIK2014) pada 15 – 16 September 2014 di Bandung, Indonesia.
- Rafidah Mat Ruzki & Mohd Nasaruddin Parzi. (19 Mei 2020). Covid-19: Masalah Emosi Isu Utama Kesihatan Mental Rakyat. Retrieved pada 1 Februari 2021 daripada <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/02/690727/covid-19-masalah-emosi-isu-utamakesihatan-mental-rakyat>
- Raikhan Mormin dan Bushrah Basiron (2021), Kekuatan dan kebijakan wanita dalam menangani konflik perkahwinan, Book Chapter, UTM.
- Said Hawwa. (2012). *Pendidikan Spiritual Rujukan Lengkap Tarbiyah Ruhiah Menggapai Cinta Ilahi*. Abdul Munip (Penterj.). Cet. 2. Kuala Lumpur: Mutiara Ilmu Selektia Sdn. Bhd.
- Salasiah Hanin Hamjah (2010). Bimbingan Spiritual Menurut al-Ghazali dan Hubungannya dengan Keberkesanan Kaunseling: Satu Kajian di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS). *ISL MIYY T* 32 (2010):41-61.
- Siti Haliza Yusop. (2021). Isu Keganasan Rumah Tangga Meningkatkan Ketika PKP. *Berita Harian Online*, 26 Januari 2021. <https://www.bharian.com.my/wanita/lain-lain/2021/01/779957/isu-keganasan-rumah-tangga-meningkat-ketika-pkp>. Dicapai pada: 13 April 2021
- Sharifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa`ari (2015), Kaedah Psikoterapi Islam berdasarkan Konsep Maqamat Abu Talib al-Makki. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Sharifah Basirah Syed Muhsin, Che Zarrina Sa`ari, Hasimah Chik, Sheriza Izwa Zainuddin (2022), Muhasabah Al Nafs (Self-Reflection) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress). *Jurnal Usuluddin* 50(1) 2022:43-72.
- Syakirah Zulkifly (2019). Banyak habiskan Masa di Media Sosial Punca Suami Isteri Kurang Ke Ranjang Pakar. *Laman Sesawang Astro Awani*, <http://www.astrowani.com/gayahidup/banyak-habiskan-masadi-media-sosial-punca-suami-isteri-kurang-ke-ranjangpakar-169912>.
- Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi atau National Health and Morbidity Survey (NHMS) (2019) <https://iku.gov.my/nhms-2019>

- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. United Kingdom: Cambridge Scholars Publishing.
- Terjemahan Al-Quran (2001). *Tafsir Pimpinan al-Rahman Kepada Pengertian al-Quran*. Diterjemahkan oleh Sheikh Abdullah Basmeih, disahkan oleh Haji Muhammad Nor bin Haji Ibrahim, Cet. Islam ke12, Dar al-Kitab Malaysia. Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Islam Jabatan Perdana Menteri.
- Ulwan, Abdullah Nasih. (1996). *Tarbiyah al-Awlad fi al-Islam*. Juz. 1 & 2. Kaherah : Dar al-Salam
- WHO (2020). WHO DIRECTOR General's opening remarks at the media briefing on COVID19. Retrieved from <http://www.who.int/dg/speeches/detail/whodirector-general-s-openingremarks-at-the-media-briefingon-covid-19>
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization. Geneva. Tarikh capaian: Dimuat turun dari http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_obhealth_estimates/en/.
- World Health Organization. (2020). WHO Director-General's Opening Remarks at the Media Briefing on COVID19 11 March 2020. Website World Health Organization. Retrieved on 11th April 2021. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>
- WHO. (2021). World Health Organization. Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Website World Health Organization. Retrieved on 11th April 2021. <https://covid19.who.int/>