

PERSPEKTIF AL-QURAN DALAM MENANGANI PUNCA KEGANASAN RUMAHTANGGA SEWAKTU WABAK COVID- 19

Nik Amni Sajidah bt Nik Lukman. Haziyah bt Hussin.

Universiti Kebangsaan Malaysia

P110750@siswa.ukm.edu.my; haziyah@ukm.edu.my

Abstract: *Covid-19 pandemic that hit the world globally since the end of 2019 has indeed give a huge impact on human life. The Movement Control Order (MCO) has been implemented in Malaysia to curb the pandemic from spreading further. Studies shown that domestic violence cases increased globally after the outbreak of Covid-19. It is also reported that domestic violence cases in Malaysia increased even higher after the implementation of MCO and this indicates the faltering sign of family institution. Generally, the World Health Organization (WHO) reported at least 30% of women around the world experienced being victims of domestic violence. This has become a big concern because a fragile family institutions will adversely affect the Muslim community and country. There are four common factors that cause domestic violence during Covid-19 outbreak which are: economic factor, mental stress factor, social factor and individual factor. In this study we only focus on one factor which is mental stress factor. Muslims are encouraged to have a healthy and balanced aspect of both mental and physical. Thus, Islam already provides the best solution in all matters including the aspect of mental stress. Therefore, this study aims to find out the perspective of the Qur'an in addressing the main causes of domestic violence during the Covid-19 epidemic, namely mental stress factors. This qualitative study uses descriptive analysis methods from the text of the Quran and hadith from the sources of books, articles, journals, research papers and related documents. In this study, researchers examine the phenomenon of domestic violence before and after the Covid-19 outbreak, the causes of domestic violence during the Covid-19 outbreak as well as the Quranic perspective on mental and emotional stress that becomes the cause of domestic violence. The results of the study found that emotional management according to the Quranic perspective is divided into spiritual aspects, physical aspects and social aspects.*

Abstrak: *Wabak Covid-19 yang melanda dunia secara global sejak hujung tahun 2019 sememangnya memberi kesan besar kepada kehidupan manusia. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan di Malaysia untuk mengekang wabak ini daripada terus merebak. Kajian telah menunjukkan bahawa kes keganasan rumah tangga telah meningkat secara global selepas berlakunya krisis pandemik Covid-19. Dilaporkan bahawa kes keganasan rumah tangga di Malaysia turut meningkat lebih tinggi selepas pelaksanaan PKP dan ini menunjukkan bahawa institusi kekeluargaan sedang goyah. Umumnya, Organisasi Kesihatan Dunia (WHO) telah mengesahkan bahawa sekarang-kurangnya 30% wanita di dunia ini telah menjadi mangsa keganasan rumah tangga. Hal ini adalah satu kebimbangan kerana institusi keluarga yang rapuh akan memberi kesan buruk kepada masyarakat umat Islam secara khusus dan negara secara umumnya. Terdapat empat faktor umum yang menyebabkan berlakunya keganasan rumah tangga sewaktu wabak Covid-19 iaitu faktor ekonomi, faktor tekanan mental, faktor sosial dan faktor individu. Kajian ini memfokuskan hanya satu faktor utama iaitu faktor tekanan mental. Umat Islam diseru untuk menjadi manusia yang seimbang dari aspek mental dan fizikal. Islam telah menyediakan solusi terbaik kepada umatnya dalam semua perkara termasuklah masalah tekanan mental. Oleh itu kajian ini bertujuan untuk mengetahui perspektif al-Quran dalam menangani punca utama berlakunya keganasan rumah tangga sewaktu wabak Covid-19 iaitu faktor tekanan mental. Kajian kualitatif ini menggunakan kaedah analisis deskriptif daripada nas al-Quran dan hadis dari sumber buku, artikel, jurnal, kertas kajian dan dokumen yang berkaitan. Dalam kajian ini pengkaji mengupas fenomena keganasan rumah tangga sebelum dan selepas wabak Covid-19, punca-punca berlakunya keganasan rumah tangga sewaktu wabak Covid-19 serta perspektif al-Quran tentang tekanan mental dan emosi yang menjadi punca keganasan rumah tangga. Hasil kajian mendapati bahawa pengurusan emosi menurut perspektif al-Quran terbahagi kepada aspek spiritual, aspek fizikal dan aspek sosial.*

Kata kunci: *al-Quran, punca keganasan rumah tangga, ekonomi, tekanan mental, Covid-19.*

Pengenalan

Seluruh dunia telah diserang dengan wabak pandemik COVID-19 sejak Disember 2019 dan mula merebak dengan teruknya pada awal tahun 2020. Banyak negara telah mengambil langkah keselamatan dengan melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) untuk membendung masalah ini. (Astro Awani, 2020) Malaysia telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bermula pada 18 Mac 2020 dan sepanjang tempoh ini semua premis kerajaan dan institusi pendidikan seperti universiti, sekolah diarah tutup serta merta kecuali premis yang menjual barangan keperluan harian. Aktiviti sosial dan pergerakan perjalanan merentas negeri juga dilarang sama sekali termasuklah aktiviti keagamaan. Semua rakyat dikehendaki duduk di rumah dan hanya seorang sahaja yang dibenarkan keluar untuk mencari barangan keperluan (Jabatan Penerangan, 2020). Arahan ini dilaksanakan demi mengurangkan kadar jangkitan.

Banyak pihak yang terjejas dari pelbagai aspek sepanjang tempoh PKP dan pasca PKP. Dari segi ekonomi, aktiviti ekonomi terpaksa dibekukan untuk sementara waktu. Astro Awani (2020) banyak perusahaan yang terjejas teruk kerana terpaksa menghentikan operasi sementara. Pihak syarikat terpaksa bertindak mengurangkan gaji pekerja, dipaksa bercuti tanpa gaji dan mengurangkan bilangan pekerja mereka untuk terus beroperasi. (The Star, 2020; Harian Metro, 2020) Ada syarikat terpaksa memberhentikan pekerja mereka secara besar-besaran seperti yang berlaku kepada syarikat penerbangan Malindo Air, syarikat perhotelan dan pelbagai syarikat swasta yang lain. Astro Awani (2020) rakyat yang menerima gaji harian tidak dapat meneruskan perniagaan mereka malah ada yang terpaksa menghentikan terus operasi perniagaan mereka. Oleh itu, mereka terputus sumber pendapatan sepanjang PKP. Jabatan Statistik Negara (2018) 70 peratus tenaga kerja di Malaysia terdiri daripada perniagaan perusahaan Kecil dan Sederhana (PKS) dan golongan inilah yang paling banyak terkesan dalam wabak ini.

Dari aspek pendidikan, para pelajar sekolah menghadapi masalah untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran atas talian seperti susah mendapatkan akses internet, tiada alat peranti elektronik dan suasana yang tidak kondusif untuk belajar di rumah. Para guru juga menghadapi kesukaran untuk mengadakan pembelajaran dua hala dan memantau pelajar. Begitu juga untuk pelajar institusi pengajian tinggi, banyak urusan yang terganggu seperti urusan latihan industri dan majlis konvokesyen (Utusan Malaysia, 2020; Berita Harian, 2020) . Ini menunjukkan semua pihak mengalami tekanan dan masalah kesan daripada wabak ini.

PKP memaksa setiap orang untuk duduk di dalam rumah untuk mengurangkan risiko jangkitan virus ini, bermakna semua ahli keluarga berkumpul bersama di dalam satu rumah sepanjang tempoh ini. (Harian Metro, 2020) Ini adalah masa yang terbaik untuk mengikat kembali hubungan kekeluargaan yang hambar sebelum PKP, tetapi ada juga keluarga yang berlaku sebaliknya. Menurut laporan, sebanyak 353 kes keganasan rumahtangga dilaporkan sepanjang 29 hari tempoh PKP yang pertama (Harian Metro, 2020). Pertubuhan Pertolongan Wanita (WAO) pula menyatakan berlaku peningkatan sebanyak 14% bilangan aduan yang pihak mereka terima susulan PKP (Berita Harian, 2020). Hal ini berlaku kerana mangsa dan pelaku mempunyai lebih banyak masa berada di rumah bersama ketika PKP.

Kementerian Pembangunan Keluarga, Wanita dan Masyarakat (JPKWM) menunjukkan sebanyak 1929 aduan keganasan rumahtangga diterima sejak PKP

dilaksanakan pada 18 Mac 2020. Panggilan yang diterima oleh Talian Kasih meningkat sebanyak 57% sejak PKP dan secara purata terdapat lebih dari 200 kes diterima dalam tempoh sebulan. Menurut statistik daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM), sebanyak 5260 kes keganasan rumahtangga telah dibuka kertas siasatan sepanjang Januari hingga Disember 2020. Manakala Talian Kasih KPWKM merekodkan sebanyak 2540 kes keganasan rumahtangga telah diterima dalam tempoh yang sama (Berita Harian, 2021). Bagi tempoh dari Januari hingga April 2021 pula sebanyak 902 kes keganasan rumahtangga direkodkan. Statistik ini agak membimbangkan apabila melihat kepada peningkatan mendadak untuk masalah ini.

Masalah emosi dan tekanan mental adalah isu yang menjadi kerisauan ketika wabak ini melanda. Ketua Pengarah Kesihatan (2020) sehingga Mei 2020 iaitu sejak PKP pertama dilaksanakan, pihak mereka telah menerima 8380 panggilan telefon dan 46.8% daripadanya berdepan dengan masalah emosi dan tekanan mental. Sewaktu ini, kes keganasan menyumbang 6% untuk masalah ini. Pada Oktober 2020, 50% daripada 36269 panggilan telefon yang diterima oleh pihak mereka adalah berkaitan dengan masalah ini dan masalah keganasan rumahtangga telah menyumbang sebanyak 8.8%.

Sekiranya masalah ini terus dibiarkan, ianya akan membawa kesan jangka masa panjang bukan sahaja kepada mangsa tetapi turut memberi kesan kepada anak-anak dan ahli keluarga serta pihak yang terlibat. Wanita yang menjadi mangsa keganasan rumah tangga mempunyai 80% kemungkinan untuk mendapat strok, 70% untuk mendapat sakit jantung dan 60% mendapat asma (Nevada Network Against Domestic Violence-NNADV, 2010). Tekanan yang berpanjangan akan menimbulkan masalah dan menjejaskan fungsi harian seseorang. Noor Hisham (2021) Kesihatan mental sama pentingnya dengan kesihatan fizikal dan perlu dicegah sejak dari peringkat awal. Oleh itu, perkara ini perlu dipandang serius untuk mencari solusi terbaik.

Kajian ini memfokuskan isu keganasan rumahtangga sewaktu wabak melanda, mengkaji faktor tekanan mental untuk masalah keganasan rumahtangga dan melihat bagaimana solusi yang Islam tawarkan. Kajian ini penting kerana keganasan rumahtangga memberi mudarat kepada banyak pihak terutamanya kepada mangsa itu sendiri. Masalah mental dan laporan keganasan rumahtangga yang semakin meningkat menjadi satu kebimbangan kajian ini kerana ia akan merapuhkan institusi kekeluargaan di negara kita.

Metode

Kajian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Kualitatif adalah kaedah untuk mengkaji dan memahami individu ataupun kumpulan manusia yang terlibat dengan masalah atau fenomena mengikut konteks manusia atau masyarakat (Ahmad Munawar, Mohd Nor, 2021). Kajian kualitatif ini menggunakan kaedah analisis kandungan deskriptif daripada nas al-Quran dan hadis dari sumber buku, artikel, jurnal, kertas kajian dan dokumen yang berkaitan. Metode ini digunakan untuk memahami realiti keganasan rumahtangga yang berlaku di Malaysia sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan mengkaji faktor keganasan rumahtangga. Perspektif al-Quran mengenai cara menangani masalah tekanan mental juga dibincangkan dengan kaedah ini. Sampel kajian terdiri daripada kitab tafsir, rujukan muktabar untuk al-Quran dan hadis serta kertas kajian lepas. Hasil kajian dibentangkan dengan menggunakan pendekatan analisis tematik dan deskriptif tentang tajuk yang berkaitan.

Kajian ini memfokuskan kepada fenomena keganasan rumahtangga yang berlaku di Malaysia sewaktu pandemik COVID-19. Tempoh masa yang dipilih adalah pada Januari hingga Disember 2020 iaitu ketika Perintah Kawalan Pergerakan kali pertama dilaksanakan di Malaysia. Tempoh masa ini adalah waktu yang terbaik untuk melihat kesan wabak COVID-19 terhadap institusi keluarga khususnya dalam isu keganasan rumahtangga. Terdapat banyak punca yang mendorong berlakunya keganasan rumahtangga. Batasan kajian ini memfokuskan kepada faktor tekanan mental dan emosi sahaja kerana melihat kepada statistik yang menunjukkan kesihatan mental turut meningkat sewaktu pandemik ini.

Kajian ini bertujuan untuk melihat fenomena keganasan rumahtangga sebelum dan selepas wabak Covid-19, punca-punca berlakunya keganasan rumahtangga sewaktu wabak Covid-19 serta perspektif al-Quran tentang tekanan mental yang menjadi punca keganasan rumahtangga. Kajian ini dilakukan memandangkan banyak kajian yang memfokuskan penyelesaian masalah ini mengikut perspektif barat.

Perbincangan

Fenomena Keganasan Rumahtangga

Keganasan rumahtangga bukanlah satu fenomena baru kerana ia telah berlaku sejak lama dahulu sebelum kewujudan pandemik COVID-19. Fenomena ini telah berlaku di pelbagai tempat dan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja walaupun kelaziman mangsanya adalah wanita. WHO telah mengisytiharkan bahawa keganasan rumahtangga adalah penyakit awam yang berleluasa di peringkat global. Dilaporkan 30% wanita seluruh dunia pernah mengalami keganasan rumahtangga sama ada secara fizikal atau seksual oleh teman intim mereka. Kajian Treechada (2012) mendapati hampir separuh peratusan wanita di Bangkok dan kawasan pedalaman Thailand pernah mengalami keganasan sama ada secara fizikal atau seksual yang dilakukan oleh pasangan intim mereka. Malah ia turut berlaku walaupun dalam keadaan mereka sedang mengandung. Ini menunjukkan keganasan rumahtangga boleh berlaku kepada sesiapa sahaja dalam keadaan apa pun.

Keganasan rumahtangga juga berlaku secara global di pelbagai negara. Di Sweden, keganasan lelaki terhadap wanita di dalam hubungan intim adalah satu masalah besar yang berlaku hingga kini dan memerlukan perhatian yang perhatian untuk diselesaikan (Katherine, 2018). Kurnia, 2016 dalam kajiannya menunjukkan peningkatan bilangan kes keganasan rumahtangga di Indonesia setiap tahun. Kebiasaannya kes keganasan rumahtangga terjadi terhadap isteri. Hal yang sama turut berlaku di Malaysia, masalah keganasan rumahtangga di negara ini telah wujud lama sebelum berlakunya wabak COVID-19. Hal ini boleh dilihat di dalam kajian Mariny (2014) yang menyebut masalah keganasan rumahtangga ini telah lama wujud di dalam masyarakat Malaysia tetapi kebanyakan mangsa mengambil keputusan untuk mendiampkannya dan tidak melaporkan kepada pihak berkuasa kerana risau dengan perspektif masyarakat terhadap mereka. Ini berkaitan dengan budaya kepercayaan masyarakat Malaysia.

Kebimbangan terhadap masalah keganasan rumahtangga ini semakin meningkat selepas berlakunya wabak COVID-19. (Alex, Jordan e tal, 2020) dalam kajian menunjukkan bahawa bilangan kes keganasan rumahtangga di Dallas meningkat mendadak selepas dua minggu tempoh kawalan pergerakan kerana wabak COVID-19. Namun begitu, bilangan kes menurun selepas tempoh itu. Kajian itu mengatakan

mereka tidak mampu lagi mengesahkan bahawa arahan kawalan pergerakan adalah punca peningkatan bilangan kes keganasan kerana bilangan kes sudah sedia meningkat sebelum berlaku wabak COVID-19 lagi.

Kajian tersebut banyak disanggah dengan kajian-kajian lain yang menunjukkan perkara sebaliknya. Penurunan bilangan laporan keganasan ini boleh jadi disebabkan kerana mangsa takut untuk membuat laporan kerana pemangsa sentiasa ada bersama dan mengawal setiap komunikasi mangsa di rumah. Kes keganasan rumahtangga telah meningkat secara global selepas berlakunya krisis pandemik COVID-19. Kajian (John, Owen. 2020) mengatakan walaupun bilangan kes jenayah berkumpulan berkurang sejak wabak COVID-19 tetapi bilangan kes keganasan rumahtangga tetap tidak berubah malah meningkat di Amerika Syarikat. United Kingdom juga menunjukkan peningkatan kes keganasan seperti yang ditunjukkan di dalam kajian Joht, T Julie, et al (2020). (Caroline, 2020) mengatakan berlaku 25% peningkatan panggilan laporan keganasan dalam masa tujuh hari arahan kawalan pergerakan dilaksanakan oleh kerajaan United Kingdom. (Elisabeth, Avni, Jhumka, e tal. 2020) Terdapat peningkatan sebanyak 90% tentang laporan keganasan pada Februari 2020 iaitu ketika pandemik COVID-19 melanda. Perkara yang sama turut berlaku ketika epidemik Ebola dan Zika di mana wanita terdedah kepada risiko keganasan apabila diarahkan untuk duduk di rumah sewaktu epidemik itu berlaku. Hongwei (2020) arahan kawalan pergerakan menyebabkan berlaku peningkatan kes keganasan rumahtangga di China kerana berlakunya konflik keluarga, tekanan ekonomi, dan stress dari kalangan anggota keluarga. Ditambah pula mangsa keganasan tidak mendapat sokongan yang sepatutnya sewaktu pandemik.

Punca Keganasan Rumahtangga

Terdapat banyak faktor yang menjadi punca berlakunya keganasan rumahtangga. Persamaan faktor yang ketara dalam kebanyakan kajian adalah sikap pelaku, tekanan dari sudut ekonomi dan persekitaran sosial. Maizatul, Hazalina, et al 2008 mendapati punca keganasan rumahtangga adalah pengambilan dadah atau arak, latarbelakang keluarga, masalah sosial, panas baran dan cemburu. Haliza, Hasnizam, Intan (2012) punca krisis rumahtangga terbahagi kepada dua iaitu faktor dalaman dan luaran. Faktor dalaman adalah agama, tekanan beban kerja, sikap dan kesihatan pasangan. Manakala faktor luaran pula adalah campur tangan keluarga dan masalah ekonomi. Fadhillah (2016) menyokong bahawa faktor kewangan, komunikasi dan pengurusan konflik mempunyai hubungan rapat dengan punca keharmonian dan keruntuhan rumahtangga. (Rukiah, Najmi & Tajuddin. 2008) Mendapati faktor keganasan rumahtangga ialah kemiskinan, kediaman yang tidak memuaskan dan kedudukan kawasan kediaman. Selain itu, pengambilan dadah, arak dan masalah kewangan meningkatkan risiko berlaku keganasan (Mini Mamak, 1997). Sedikit berbeza dengan kajian Anita Michelle (2017) tiga faktor berlakunya keganasan rumahtangga iaitu pengalaman waktu kecil, corak pemikiran yang dibentuk dan teori tersirat.

Sikap pelaku adalah salah satu faktor berlakunya keganasan rumahtangga. Victor, Nasir, Liyana et al (2019) orang yang mengambil dadah akan mengalami perubahan tingkah laku dan emosi dalam diri mereka. Ini menyebabkan berlakunya keganasan rumahtangga dan pasangan berasa tidak selamat dengan mereka. Perkara ini juga disokong dengan kajian (Suhaili, A'dawiyah, 2020) yang mendapati kebanyakan

responden bersetuju bahawa pengambilan dadah mempengaruhi sikap seorang lelaki untuk bertindak ganas terhadap wanita. (Misbah, Shawkat, Aadil, 2020) sikap pelaku keganasan yang menjadi punca keganasan iaitu sikap pamarah, suka dominan, tidak bertanggungjawab dan tidak setia. Selain itu, keintiman keluarga tidak dapat dicapai jika ahli keluarga tidak memahami peranan masing-masing, tidak memahami diri sendiri dan memberi pesanan yang baik (Andalsuia, Dinar, Wiliani dan Kelik, 2021). Hilangnya elemen ini boleh menjadi faktor berlakunya ketidakseimbangan dalam keluarga.

Bencana alam menyebabkan berlakunya perubahan peranan keluarga, ekonomi keluarga dan kemampuan wanita untuk mendapatkan bantuan sosial. Selain wabak pandemik COVID-19, bencana alam lain turut boleh menjadi faktor berlakunya keganasan rumahtangga. (Abigail, Julia. 2016) keganasan rumahtangga dalam bentuk fizikal mahupun seksual telah meningkat selepas kejadian gempa bumi di Haiti. Selain itu, terdapat penemuan menarik dalam kajian Sabrine, Yosra, Sami et al (2020) mendapati wanita yang pernah mengalami keganasan sebelum perintah kawalan pergerakan lebih berisiko untuk menjadi mangsa keganasan sewaktu perintah kawalan pergerakan berlangsung.

Wabak COVID-19 telah memberi banyak kesan kepada institusi keluarga terutamanya dari sudut tekanan ekonomi. Dalam kajian Dinyadarshini, Stanley, Hema & Vengadesh (2020) mendapati pandemik COVID-19 memberi kesan kepada masyarakat daripada aspek ekonomi, psikologi, sosial dan individu. Kemerostan ekonomi sewaktu PKP sememangnya memberikan kesan besar kepada psikologi dan mental seseorang yang akhirnya menyebabkan tekanan. Sukriah, N. Sarah, Farida (2020) Aktiviti ekonomi telah terencat sewaktu PKP dilaksanakan, ditambah pula dengan tekanan emosi dan pemikiran negatif terhadap diri sendiri, pasangan, ragam anak-anak dan terasing dari keluarga serta rakan-rakan. Disebabkan tiada saluran lain untuk menghilangkan tekanan ini, pelaku akhirnya melepaskan amarahnya kepada pasangan dan anak-anak.

Kita tidak dapat menafikan bahawa pandemik COVID-19 memberi kesan kepada kita semua dalam semua aspek terutamanya tekanan emosi. (Norwardatun, Siti Mardhiyah. 2020) ketua keluarga telah hilang pekerjaan dan ditambah pula isteri turut tidak bekerja lalu menimbulkan tekanan kepada keluarga. Faktor lain seperti cemburu, rasa rendah diri terhadap pasangan dan sukar mengawal emosi juga turut menyumbang berlakunya keganasan rumahtangga. Heather, Dillon, Mark, (2020) institusi keluarga telah terkesan dengan pandemik COVID-19 dari segi kesihatan, sosial dan tekanan ekonomi lalu perkara ini membawa kepada berlaku pergolakan di dalam keluarga. Pandemik COVID-19 menyebabkan ramai kehilangan kerja dan kewangan yang tidak stabil lalu menjadi punca berlaku tekanan mental dan psikologi dalam kalangan rakyat New Zealand (Susane, Matthew, Philip, e tal. 2020). Jay L. Lebow (2020) tekanan emosi yang dialami kebanyakan orang adalah perasaan bimbang disebabkan rasa takut kehilangan, hilang pekerjaan dan masalah kewangan. Perkara ini memberi kesan kepada kehidupan keluarga.

Melalui sorotan di atas, punca terbesar yang mendorong berlakunya keganasan rumahtangga adalah masalah tekanan emosi. Kegagalan mengendalikan emosi menyebabkan seseorang itu mudah melakukan perbuatan yang tidak sepatutnya. Oleh itu kita akan melihat bagaimanakah cara yang terbaik untuk menguruskan emosi menurut perspektif Islam memandangkan kebanyakan kajian yang dilakukan tidak banyak menekankan aspek ini.

Pengurusan Emosi Menurut Perspektif Al-Quran

Emosi merupakan elemen dalaman yang penting dalam kehidupan seseorang kerana ia mampu mempengaruhi tingkah laku individu terhadap sesuatu perkara. Bebanan emosi boleh diibaratkan sebagai serampang dua mata kerana ianya mempunyai kebaikan dan keburukan tersendiri. Menurut Siti Noorsyafenas & Ahmad Yunus (2016) stress hasil tindak balas emosi yang sederhana adalah baik untuk kehidupan individu manakala tindak balas emosi yang berlebihan tanpa terkawal boleh membawa mudarat. Ketiadaan unsur emosi menyebabkan seseorang tiada perangsang manakala emosi berlebihan menghasilkan tekanan yang luar biasa dan menyebabkan tekanan. Jadi, tindak balas emosi yang sederhana dan sesuai mampu menjadi pendorong serta motivasi seseorang untuk melakukan sesuatu dengan baik.

Oleh sebab itu kita turut melihat bahawa pengurusan emosi adalah kemahiran yang sangat signifikan dan perlu dikuasai oleh setiap individu. Kegagalan mengawal emosi dengan baik akan menimbulkan pelbagai masalah kepada individu dan masyarakat. Jabatan Perkhidmatan Awam (2018) hal ini boleh memberi kesan kepada seluruh kehidupan seseorang termasuklah kemampuannya berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, ia juga memberi kesan terhadap fisiologi, psikologi, tingkah laku dan spiritual. Sekiranya berlarutan ia akan mengakibatkan sakit, murung, menyalahkan takdir Tuhan dan membunuh diri (Najah & Haziyah, 2020). Jelas di sini kegagalan mengawal emosi mengakibatkan mudarat yang besar kepada banyak pihak.

Al-Quran adalah kitabullah yang menjadi panduan kepada umat manusia di dalam segenap aspek termasuklah di dalam bab pengurusan emosi. T.A. Baasher (2001) Islam telah memberikan petunjuk kepada umatnya untuk membentuk insan yang mempunyai kesihatan mental yang baik dan hidup yang berkualiti. Agama mempunyai peranan penting dalam mencapai keadaan mental dan psikologi yang baik. (Purmansyah, 2013) Islam dapat membantu mengubati jiwa, mencegah gangguan serta kesihatan mental. Sebagai umat Islam, kita tidak dapat memisahkan agama dengan perubahan kerana kedua-duanya saling membantu dan memerlukan. (Noorsyafenas & A. Yunus, 2016) Allah telah memberikan solusi kepada setiap masalah di dalam al-Quran sebagai bekalan manusia menghadapinya di dunia ini kerana dunia adalah medan ujian. Tekanan mental dan bebanan masalah adalah ujian yang Allah berikan kepada manusia di dunia ini.

Terdapat pelbagai cara yang boleh dilakukan untuk menguruskan emosi. Islam sendiri telah menyediakan banyak cara untuk umatnya mendapatkan ketenangan jiwa kerana ia adalah anugerah yang tidak ternilai harganya (Siti Noorsyafenas & A. Yunus, 2016). Solusi pengurusan emosi di dalam al-Quran boleh dibahagikan kepada tiga iaitu solusi dari aspek spiritual, fizikal dan sosial.

Aspek Spiritual

Aspek spiritual adalah tunjang utama kerana ianya melibatkan prinsip kepercayaan dalaman yang membentuk pemikiran dan tingkah laku individu. Ianya berkait rapat dengan kepercayaan animisme dan mengakui kewujudan kuasa luar biasa serta semangat yang mempengaruhi kehidupan (Nuraini, 2019). Spiritual juga merupakan penunjuk aras hubungan manusia dengan Tuhannya. (Sulistyo, Harmany, Berhanudin, Yuzana, 2019) Aspek spiritual ini sangat penting dalam mengekspresikan perasaan, memberi ketenangan dan motivasi kepada individu yang ditimpa ujian.

1. Iman

Iman adalah kepercayaan seorang muslim kepada rukun Iman iaitu kepada Allah, Malaikat, rasul-rasul, kitab-kitab dan Qadha' Qadr. Najah & Haziyah (2020) Keyakinan kepada janji Allah dan kekuatan iman adalah bukti kebergantungan mukmin kepada Tuhannya. Kebergantungan ini juga berkait rapat dengan konsep tawakkal iaitu menyerahkan segala urusan kepada Allah tanpa gentar selepas berusaha. Mukmin yang beriman kepada Allah akan meletakkan seluruh pengharapan kepada Allah dan berusaha bersungguh-sungguh mencari ikhtiar jalan keluar (Wan Fatimah, Mohd Zohdi, 2020). Dengan itu, mereka akan menemui penyelesaian untuk masalah mereka. Hal ini selari dengan firman Allah:

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝﴾

Maksudnya: "... dan sesiapa yang bertaqwa kepada Allah (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya), nescaya Allah akan mengadakan baginya jalan keluar (dari segala perkara yang menyusabkannya), Serta memberinya rezeki dari jalan yang tidak terlintas di hatinya. Dan (Ingatlah), sesiapa berserah diri bulat-bulat kepada Allah, maka Allah cukuplah baginya (untuk menolong dan menyelamatkannya). Sesungguhnya Allah tetap melakukan segala perkara yang dikehendakiNya. Allah telahpun menentukan kadar dan masa bagi berlakunya tiap-tiap sesuatu." (at-Talaq: 2-3)

Kepercayaan kepada Allah merupakan fitrah serta naluri manusia yang mempunyai perasaan untuk tunduk kepada Zat yang ghaib. Mereka yang beriman kepada Allah pasti akan mencapai ketenangan kerana ianya selari dengan naluri asal manusiawinya. (Purmansyah, 2013) Manusia diciptakan dengan fitrah untuk beragama tauhid dan tidak akan mencapai ketenangan sekiranya tidak beriman kerana manusia adalah makhluk berdimensi spiritual. Malah mereka yang sentiasa mengingati Allah dalam kehidupan mereka akan sentiasa berasa tenang seperti firman Allah:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Maksudnya: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah". Ketabuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia." (ar-Ra'd: 28)

Seorang mukmin sejati percaya bahawa setiap takdir yang ditetapkan oleh Allah ini adalah yang terbaik untuknya. Perkara ini memerlukan keimanan, baik sangka, sifat positif dan kesabaran yang tinggi (Rosni, 2020). Apabila seseorang itu percaya bahawa setiap yang berlaku sama ada berbentuk kesusahan atau kesenangan adalah baik untuknya, maka seseorang itu akan mendapat ketenangan jiwa. Sabda Nabi S.A.W:

عَبَابًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ.

Maksudnya: " Sungguh menakjubkan keadaan orang mukmin, sesungguhnya semua peribadinya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mu'min, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya". (HR Muslim: 2999)

Dalam usaha untuk menguruskan emosi, kepercayaan kepada Allah serta beriman dengan qadha' qadarNya adalah kunci utama supaya kita berasa tenang dan mendapat kedamaian rohani. Mental yang sihat boleh dicapai sekiranya kita mempunyai rohani dan jiwa yang sihat iaitu dengan meyakini kewujudan Allah dan mengadu kepadanya (Rosni, 2020)

2. Solat dan doa

Solat adalah rukun Islam yang kedua dan merupakan salah satu ibadah yang menjadi sumber ketenangan jiwa umat Islam. Allah telah menetapkan lima waktu solat yang wajib dilakukan dalam sehari. Rosni (2020) Ibadah solat mampu membina hubungan yang menenangkan dan mendamaikan antara seorang hamba dengan Tuhannya. Solat yang dilakukan dengan sempurna dan mengikut ajaran Nabi S.AW akan memberikan ketenangan kepada jiwa. Contohnya kesempurnaan solat adalah dengan menyempurnakan wuduk, niat yang ikhlas, toma'ninah, tidak terlalu cepat dan memahami bacaan di dalam solat (Purmansyah, 2013).

Solat juga adalah arahan yang diberikan Allah kepada Maryam 'alaihassalam, ibu Nabi Isa yang hebat diuji dengan kelahiran anak tanpa suami seperti firmanNya:

﴿يَا مَرْيَمُ اقْنُتِي لِرَبِّكِ وَاسْجُدِي وَارْكَعِي مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾

Maksudnya: "*Wahai Maryam! Taatlah kepada Tuhanmu, dan sujudlah serta rukuklah (mengerjakan sembahyang) bersama-sama orang-orang yang rukuk*". (Ali Imran: 43)

Menurut Ibnu Kathir, Allah menyuruh Maryam 'alaihassalam memperbanyakkan ibadah untuk menguatkan hati dan jiwanya dalam menempuh ujian-ujian yang akan diturunkan kepadanya. Hal ini kerana solat adalah faktor terbesar yang menguatkan suatu individu.

Selain itu, solat juga mampu memelihara manusia daripada perbuatan jahat dan kemungkaran. Ini bertepatan dengan firman Allah:

﴿اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾

Maksudnya: "*Bacalah serta ikutlah (wahai Muhammad) akan apa yang diwahyukan kepadamu dari Al-Quran, dan dirikanlah sembahyang (dengan tekun); sesungguhnya sembahyang itu mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar; dan sesungguhnya mengingati Allah adalah lebih besar (faedahnya dan kesannya); dan (ingatlah) Allah mengetahui akan apa yang kamu kerjakan.*" (al-Ankabut: 45)

Al-Sa'di menyatakan bahawa solat mampu menjaga diri seseorang daripada melakukan perkara keji dan kemungkaran. Perkara keji adalah perkara maksiat yang disukai oleh syahwat dan nafsu manusia. Manakala kemungkaran adalah maksiat yang berlawanan dengan fitrah dan akal manusia. Solat yang mampu menjaga individu muslim adalah solat yang memenuhi piawaian kualiti tertentu seperti memenuhi rukun solat, khusyuk, hati yang bersih, bertambah iman dan cenderung kepada kebaikan. Rozni (2020) mereka yang mengalami tekanan emosi cenderung untuk melakukan perkara negatif seperti mencederakan atau membunuh diri. Oleh itu, solat yang berkualiti dapat

menjaga mereka daripada melakukan perbuatan yang tidak baik kerana mereka telah mencapai ketenangan.

Selain itu, tujuan utama ibadah solat ini adalah untuk mengingati Allah melalui perbuatan hati, mulut dan badan. Ini adalah prinsip dasar untuk mencapai ketenangan jiwa dan emosi seperti firman Allah:

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Maksudnya: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah". Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia." (Ar-Ra'd: 28)

Bacaan di dalam solat itu sendiri merupakan doa yang disertai dengan perbuatan yang mampu memberikan kedamaian. (T.A Baasher, 2001) Membaca al-Fatihah di dalam solat adalah untuk memohon jalan yang lurus dan diredhai Allah serta dijauhkan daripada jalan yang dimurkaiNya. Solat lima waktu yang dilakukan oleh umat Islam sangat membantu dalam pembentukan personaliti dan pemikiran individu.

3. Menghadiri majlis Ilmu dan zikir

Majlis ilmu dan zikir adalah salah satu cara pengurusan emosi yang berkesan dalam hati seorang mukmin. Mereka yang menghadiri majlis ilmu akan diberikan ketenangan dalam jiwa mereka. Sabda Nabi SAW:

وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Maksudnya: *Tidaklah sekelompok orang berkumpul di suatu masjid (rumah Allah) untuk membaca Al Qur'an, melainkan mereka akan diliputi ketenangan, rahmat, dan dikelilingi para malaikat, serta Allah akan menyebut-nyebut mereka pada malaikat-malaikat yang berada di sisi-Nya.* (HR Muslim: 2699, HR Daud: 1455)

Hadis ini menceritakan kelebihan berkumpul di majlis ilmu iaitu akan diberi ketenangan jiwa, kebersihan hati, dihilangkan kesedihan dan kemurungan. Allah akan menyebut nama-nama mereka di hadapan para malaikat. Malaikat juga akan mengelilingi majlis ilmu, melindungi dan menurunkan rahmah kepada mereka yang hadir di dalam majlis ilmu dan zikir. Purmansyah (2013) Al-Quran turut menjelaskan bahawa zikrullah dapat menenangkan hati orang-orang mukmin. Apabila hati tenang, emosi dapat dikawal dan diuruskan dengan baik.

Aspek Fizikal

Kesihatan fizikal sangat berkait rapat dengan kesejahteraan mental dan emosi. Badan yang sejahtera akan membantu pembentukan mental dan emosi yang sejahtera. Individu yang mempunyai penyakit fizikal berkemungkinan besar untuk menghadapi penyakit dari aspek mental juga seperti bimbang dengan masa depan, tidak bersemangat dan berasa rendah diri. Malah begitu juga untuk mereka yang mempunyai masalah mental, mereka akan turut mempunyai masalah fizikal seperti gangguan imun tubuh, serangan jantung atau strok (Rosni, 2020). Oleh itu kesejahteraan fizikal sangat penting untuk mendapatkan emosi dan mental yang sejahtera.

Nabi adalah sebaik-baik contoh untuk diikuti kerana Baginda adalah manusia yang diuji dengan pelbagai ujian dan kepayahan. Semestinya Baginda SAW menghadapi tekanan emosi yang lebih dahsyat daripada kita manusia biasa. T.A Baasher (2001) Islam telah membawakan contoh teladan terbaik dalam menangani masalah tekanan emosi melalui kisah para Nabi untuk kita ikuti. Malah Islam juga telah meletakkan garis panduan tatacara kehidupan kepada umatnya. Rosni (2020) Terdapat beberapa perkara yang diamalkan Nabi dalam membina kecergasan fizikal iaitu makan makanan yang sihat, melakukan aktiviti fizikal, berjalan dengan pantas, qailulah, menjaga waktu tidur dan posisi tidur yang baik.

1. Makanan yang sihat dan seimbang

Makanan yang sihat, seimbang dari sudut nutrisi dan mengenyangkan mampu membantu untuk mengawal tekanan emosi. Hadis daripada Aisyah RA:

أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا، فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتْهَا، أَمَرَتْ بِزُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَخَتْ، ثُمَّ صَنَعَ تَرِيدٌ، فَصَبَّتِ التَّلْبِينَةَ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا؛ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ مَجْمَعٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ.

Maksudnya: "Apabila salah seorang dari keluarganya meninggal, dan kaum wanita pun berkumpul lalu bubar kecuali pihak keluarganya, maka ia menyuruh untuk menyediakan periuk berisikan bubur yang dimasak dari gandum lembut. Kemudian ia membuat campuran daging dan roti dan menuangkan gandum lembut. Setelah itu, Aisyah berkata; Makanlah darinya, karena aku telah mendengar Rasulullah sallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Bubur gandum lembut mampu menghibunkan hati yang sakit yang menghilangkan kesedihan." (HR Muslim: 5417)

Hadis ini menunjukkan bahawa Nabi menggalakkan untuk memberi makan kepada ahli keluarga si mati kerana ianya mampu meringankan beban dan kesedihan ahli keluarga itu. Kelazimannya orang yang berada dalam kesedihan tidak akan mempunyai selera untuk makan dan menjadi lemah sedangkan makanan itulah yang menguatkan jasadnya (Dorar.net). Apabila jasad fizikal kuat, emosi akan menjadi lebih stabil dan terkawal.

Hal yang sama berlaku kepada Maryam 'alaihassalam yang berasa sangat sedih selepas melahirkan anak tanpa bapa. (Najah & Haziyah, 2020) Maryam diminta untuk berpuasa, tidak bercakap dengan sesiapa dan bertawakkal kepada Allah selepas bersalin. Hal ini menunjukkan bahawa Maryam menghadapi tekanan emosi yang berat waktu itu. Allah memujuk Maryam dengan memberikan makanan dan minuman yang berkhasiat supaya dapat menghilangkan tekanan emosi yang dihadapi Maryam pada waktu itu. Firman Allah:

﴿فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٥١﴾ وَهَرِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٥٢﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾

Maksudnya: *Lalu ia diseru dari sebelah bawahnya: "Janganlah engkau berdukacita (wahai Maryam), sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan di bawahmu sebatang anak sungai. Dan gegarlah ke arahmu batang pohon tamar itu, supaya gugur kepadamu buah tamar yang masak. Maka makanlah dan minumlah serta*

bertenanglah hati dari segala yang merunsingkan. Kemudian kalau engkau melihat seseorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku bernazar diam membisu kerana (Allah) Ar-Rahman; (setelah aku menyatakan yang demikian) maka aku tidak akan berkata-kata kepada sesiapa pun dari kalangan manusia pada hari ini". (Maryam: 24-26)

Oleh itu, mendapatkan makanan dan minuman yang berkhasiat adalah salah satu cara terbaik untuk menguruskan emosi dan mengembalikan fikiran yang rasional dalam diri individu.

2. Amalan tidur yang sihat.

Tidur yang berkualiti sangat penting untuk prestasi tubuh dan mental manusia kerana ia adalah tempoh rehat dan pemulihan. Kementerian Kesihatan Malaysia (2012) tidur yang cukup dapat membantu otak membaik pulih tenaga, sistem saraf, memantapkan maklumat dalam sistem saraf otak dan membentuk saraf baru. Amalan tidur yang tidak sihat boleh menjejaskan kesihatan, mengganggu konsentrasi dan menyebabkan tekanan emosi.

Nabi SAW sangat menjaga waktu tidurnya. Baginda SAW tidur awal dan mengelakkan perkara-perkara tidak berfaedah selepas Isyak yang merugikan masa (Rosni, 2020). Tidur awal supaya tidak terlepas waktu solat Isyak manakala tidak berbual-bual tentang urusan dunia selepas Isyak kerana ia akan menyebabkan sukar untuk bangun pada keesokannya. Hadis riwayat Bukhari:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا.

Maksudnya: Rasulullah SAW melarang (*makruh*) tidur sebelum Isyak dan bersembang selepasnya. (HR Bukhari: 568)

Selain itu, Baginda SAW turut bangun awal untuk mendirikan qiamullail.

Hadis dari Masruq RA:

سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَيُّ الْعَمَلِ كَانَ أَحَبَّ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ الدَّائِمُ قُلْتُ مَتَى كَانَ يَفُورُ قَالَتْ كَانَ يَفُورُ إِذَا سَمِعَ الصَّارِخَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ قَالَ أَخْبَرَنَا أَبُو الْأَحْوَصِ عَنِ الْأَشْعَثِ قَالَ إِذَا سَمِعَ الصَّارِخَ قَامَ فَصَلَّى

Maksudnya: Masruq berkata, "Aku pernah bertanya kepada 'Aisyah radhiallahu'anha, amal apakah yang paling disukai oleh Nabi ﷺ? 'Aisyah radhiallahu'anha menjawab, "Amal yang ditekuni secara terus menerus". Aku bertanya lagi, "Bilakah beliau bangun malam?" 'Aisyah radhiallahu'anha menjawab, "Beliau bangun malam apabila mendengar suara kokok ayam". Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Salam berkata, telah mengabarkan kepada kami Abu Al Ahwash dari Al 'Asy'ats berkata, "Jika beliau mendengar suara kokok ayam beliau bangun lalu solat". (HR Bukhari: 1068)

Tidur yang cukup dan berkualiti membantu tubuh mendapatkan rehat yang secukupnya sekali gus menjadikan fungsi otak berada pada tahap yang optimum. Hal ini dapat menyebabkan seseorang dapat berfikir dengan baik dan rasional terutamanya dalam mengendalikan tekanan dan beban emosi. Rosni (2020) Baginda Nabi SAW telah menunjukkan teladan kepada kita bahawa mental yang sihat dapat diperoleh sekiranya kualiti tidur dijaga.

Aspek Sosial

Manusia adalah makhluk sosial yang perlu hidup dalam suasana kemasyarakatan dan saling bergantung antara satu sama lain. Davud Nodehi et al (2017) hidup seorang manusia tidak akan terlepas daripada empat hubungan; hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain dan alam sekitar. Kemahiran sosial adalah satu kemahiran yang perlu dikuasai kerana ia membolehkan seseorang untuk berinteraksi dengan persekitaran. Hubungan yang baik dan seimbang ini akan menjamin kesihatan minda dan jiwa seseorang. Oleh itu, seseorang perlu bijak dalam menyeimbangkan hubungan ini supaya emosinya terjaga.

1. Kawan yang baik.

Manusia adalah makhluk sosial dan mudah terkesan dengan persekitaran sekelilingnya. Antara cara untuk mendapatkan emosi yang lebih stabil adalah dengan duduk di dalam persekitaran yang baik dan positif. Rosni (2020) Kawan yang baik dan positif akan membantu seseorang untuk terus konsisten dengan pemikiran dan sikap yang positif. Malah kawan yang baik akan mempengaruhi orang lain untuk menjadi baik juga kerana seorang muslim itu adalah cerminan kepada saudaranya yang lain. Sabda Nabi SAW:

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمَسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمَسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ،
وَإِمَّا أَنْ تَتَّبَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ
تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً.

Maksudnya: "Perumpamaan teman yang soleh dengan teman yang buruk bagaikan penjual minyak wangi dengan tukang besi, boleh jadi penjual minyak wangi itu akan menghadiahkan kepadamu atau kamu membeli darinya atau kamu akan mendapatkan bau wanginya sedangkan tukang besi hanya akan membakar bajumu atau kamu akan mendapatkan bau tidak sedapnya." (HR Bukhari: 5334, HR Muslim: 2628)

Berkawan dengan orang-orang yang baik adalah cara untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Kawan yang baik adalah yang sentiasa menunjukkan jalan kebenaran, berkata benar dan mempunyai tingkah laku yang baik serta mendekati diri kepada Allah. Menurut Davud Nodehi, et al (2017), Islam menggalakkan umatnya untuk berhati-hati dalam memilih kawan dan contoh teladan serta memastikan hubungan itu dibina kerana Allah. Hal ini kerana mereka akan memberi kesan kepada bentuk pemikiran dan emosi seorang individu. Rosni (2020) Kelebihan mendapat kawan yang baik adalah kita memperoleh manfaat darinya serta menggambarkan siapa diri kita.

2. Mendapatkan bantuan luar.

Seseorang yang mengalami tekanan emosi kelazimannya tidak dapat berfikir dengan baik dan rasional. Kementerian Kesihatan Malaysia (2020) orang yang mempunyai masalah tekanan emosi akan mengalami masalah dalam bersosial. Hal ini menyebabkan mereka tidak dapat meluahkan apa

yang terbuku di dalam hati, merasa tersisih dan lebih tertekan. Oleh itu mereka memerlukan bantuan pihak luar atau kumpulan sokongan yang terlatih seperti kaunselor untuk pulih.

Ketika Maryam ‘alaihasalam mengalami tekanan emosi yang dahsyat sehingga hampir berputus asa, Allah menghantar Malaikat Jibrail untuk meneguhkan hatinya. (Najah & Haziyah, 2020) Terdapat dua bentuk sokongan yang diterima Maryam iaitu dalam bentuk spiritual dan fizikal.

﴿ فَتَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ۖ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ۖ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَمَا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا ۗ فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ۝﴾

Maksudnya: *Lalu ia diseru dari sebelah bawahnya: "Janganlah engkau berdukacita (wahai Maryam), sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan di bawahmu sebatang anak sungai. Dan gegarlah ke arahmu batang pohon tamar itu, supaya gugur kepadamu buah tamar yang masak. "Maka makanlah dan minumlah serta bertenanglah hati dari segala yang merunsingkan. Kemudian kalau engkau melihat seseorang manusia, maka katakanlah: Sesungguhnya aku bernazar diam membisu kerana (Allah) Ar-Rahman; (setelah aku menyatakan yang demikian) maka aku tidak akan berkata-kata kepada sesiapa pun dari kalangan manusia pada hari ini". (Maryam 24-26)*

Malaikat Jibrail menguatkan hati Maryam dengan menyatakan bahawa anak yang dilahirkannya itu akan membawa rahmat. Allah menyediakan buah tamar dan air sungai yang mengalir kepada Maryam untuk menambah tenaga dan menghilangkan kesedihannya.

Dari kisah ini kita dapat simpulkan bahawa mendapatkan sokongan dan bantuan dari luar terutamanya pakar terlatih sangat diperlukan dalam mendapatkan emosi yang stabil dan tenteram. Manakala dalam kehidupan kita hari ini, kaunselor berfungsi sebagai pemberi khidmat nasihat secara professional untuk menghasilkan perubahan yang baik berlandaskan etika kaunseling. Ianya bertujuan untuk mengurangkan stress, kebimbangan dan penderitaan emosi yang dialami oleh seseorang (KKM, 2017).

3. Menjauhi punca tekanan

Terdapat punca berlakunya tekanan dan stress yang akhirnya menyebabkan seseorang itu tidak rasional dan melakukan perbuatan yang tidak sepatutnya. Antara punca stress menurut Siti Noorsyafenas dan A. Yunus (2016) adalah hasil interaksi manusia yang melibatkan pelbagai peranan seperti suami, ayah, isteri, atau ibu serta arus pemodenan seperti kereta, telefon bimbit, laptop dan sebagainya.

Apabila mengalami tekanan, seseorang itu hendaklah mengambil masa untuk menjauhi punca tekanan sebentar serta menenangkan diri dan emosi sebelum menghadapi masalah yang berlaku. Beruzlah dan iktikaf antara cara yang terbaik untuk menenangkan diri daripada tekanan dan menstabilkan emosi. Di dalam kisah Maryam, Allah telah mengarahkan Maryam ‘alaihasalam untuk beruzlah jauh dari kaumnya sepanjang

tempoh kehamilannya. (Najah, Haziyah, 2020) Maryam akan berhadapan dengan tekanan yang sangat berat dan tidak dapat ditanggung sekiranya tidak keluar dari kelompok Bani Israil pada waktu itu. Beruzlah di sini bukanlah bermaksud melarikan diri daripada masalah kerana Maryam akhirnya pulang kepada kaumnya dan menghadapi ujian dengan kuat.

Iktikaf di masjid atau tempat ibadah membolehkan seseorang bermuhasabah diri dan bertenang. Sekiranya dilakukan dengan ikhlas ia membolehkan kita mendapat ketenangan jiwa. Antara hikmah beriktikaf adalah menjauhkan diri dari kesibukan, merehatkan badan, meningkatkan iman dan menenangkan jiwa (Noorsyafenas, A. Yunus, 2016)

Kesimpulan

Kewujudan pandemik COVID-19 sememangnya membawa pelbagai perubahan dalam hidup kita semua dan perubahan ini menyebabkan tekanan kepada banyak pihak. Peningkatan kes keganasan rumahtangga antara kesan tekanan wabak COVID-19 yang dapat kita perhatikan. Tekanan emosi yang sederhana sebenarnya mampu membawa kebaikan kepada individu kerana ia berfungsi sebagai motivasi. Akan tetapi tekanan emosi yang berlebihan dan tidak terkawal menyebabkan banyak masalah timbul serta memudaratkan. Oleh itu semua individu perlu tahu cara untuk mengendalikan emosi mereka dengan baik apabila ditimpa ujian dan musibah.

Islam telah meletakkan garis panduan terbaik untuk menguruskan emosi. Kita juga telah disediakan contoh teladan kisah orang terdahulu di dalam al-Quran tentang pengurusan emosi dan masalah. Kisah Maryam ‘alaihassalam dan pesanan Nabi SAW tentang pengurusan emosi banyak membantu kita untuk memahami cara pengurusan emosi dan tekanan yang terbaik. Pengurusan emosi dibahagikan kepada tiga aspek iaitu aspek spiritual, aspek fizikal dan aspek sosial. Dalam aspek spiritual, beriman kepada Allah, ibadah solat dan doa serta menghadiri majlis ilmu adalah cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Adapun dari aspek fizikal, pengambilan makanan dan minuman yang sihat serta menjaga kualiti tidur adalah perkara yang boleh dilakukan untuk mengawal emosi. Manakala dari aspek sosial pula, berkawan dengan kawan yang baik, mendapatkan bantuan pakar dan menjauhi punca tekanan sangat membantu dalam pengurusan emosi.

Kesimpulannya, setiap orang akan diuji dengan tekanan dari segenap ruang. Hati yang kuat dan tenang sangat diperlukan untuk kita menghadapi masalah di dunia ini. Jiwa yang tenang dan sejahtera adalah anugerah yang sangat mahal dan tidak mampu dijual beli. Oleh itu pengurusan emosi dan jiwa yang baik sangat penting kerana dapat membantu kita untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan mengurangkan masalah sosial yang berlaku dalam masyarakat kita.

Rujukan

Al-Quran al-Karim

Abdul Rahman bin Nasir as-Sa'diy. Ditaḥqiq: Abdul Rahman bin Mualla al-Lauhiq. *Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*. Maktabah Darul Salam: Riyadh. 2002.

- Anita Michelle Ruddle. *Why We Harm the Ones We Love: Proclivity and Predictive Factors of Domestic Violence Perpetration*, Ph.D. Thesis. Universiti of Kent. 2017.
- Alex R. Piquero, Jordan R. Riddell, Stephen A. Bishopp, Chelsey Narvey, Joan A. Reid, Nicole Leeper Piquero. *Staying Home, Staying Safe? A Short-Term Analysis of COVID-19 on Dallas Domestic Violence*. American Journal of Criminal Justice. 45:601–635. 2020.
- Davud Nodehi, Mohsen Azizi Abarghuei, Abolfath Azizi. *Providing A Mental Health Concept Based On Human Health Indexes In Quran*. Pharmacophore, 8(2), 64-82. 2017.
- Every-Palmer S, Jenkins M, Gendall P, Hoek J, Beaglehole B, Bell C, et al. *Psychological Distress, Anxiety, Family Violence, Suicidality, And Wellbeing In New Zealand During The COVID-19 Lockdown: A Cross-Sectional Study*. PLoS ONE 15(11): e0241658. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241658>. 2020.
- Hanafi Arief dan Rohani Abdul Rahim. *Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Wanita: Kajian Perbandingan Sosio-Perundangan Di Malaysia Dan Indonesia*. al-‘Adl, vol VII No. 14. 2015.
<https://www.dorar.net/hadith>
<https://tafsir.app/1/1>
https://quran.ksu.edu.sa/index.php?l=ms#aya=2_146&m=hafs&qaree=husary&tra ns=_hide
- Ibnu Kathir, Abu al-Fida’ Ismail. *Tafsir al-Quran al-Azim*. Juzuk 2. Beirut: Dar al-Fikr. 2005.
- Jay L. Lebow. *Family in the Age of Covid-19*. Family Process, Vol 59, No 2. 2020.
- Johnson D, Ren SEC, Johnson HD et al. “COVID-19: Are Malaysians Embracing or Suffering The New Normality?”. Prog Microbes Mol Biol 2020; 3(1): a0000102. <https://doi.org/10.3687/pmmb.a0000102>. 2020.
- Jenny R, Teuila P, Eseta F, Linda-Teleo, Pefi, aiava, Elizabeth, Robati-Mani, Elisala. *Pacific Peoples, Violences, and the Power and Control Wheel*. Journal of Interpersonal Violence. DOI: 10.1177/0886260515596148. 2016.
- Kate Power. *The COVID-19 Pandemic Has Increased The Care Burden Of Women And Families*. Sustainability: Science, Practice And Policy. Vol 16, No 1, 67-73. 2020.
- Kathryn L. Humphreys, EdM,a,b Myo Thwin Myint, Charles H. Zeanah. *Increased Risk for Family Violence During the COVID-19 Pandemic*. PEDIATRICS Volume 146, No 1. 2020.
- Kim Usher AM, Joanne Durkin, Naomi Gyamfi, Debra Jackson. *Family Violence And COVID-19: Increased Vulnerability And Reduced Options For Support*. International Journal of Mental Health Nursing, 2020, 29. 549-552. 2020.
- Kurnia Muhajarah. *Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga: Perspektif Sosio-Budaya, Hukum, Dan Agama*. SAWWA, Vol 11, No 2. 2016.
- Lisa Kathleem. *The Relative Contribution of Mental Illness In Intimate Partnert Violence Recidivism*. Master of Arts, Development Psychology and Education. University of Toronto. 2018.
- Majmak Malik Fahd. *Al-Tafsir Al-Muyassar*. Majmak Malik Fahd. Cetakan keenam. 2019.
- Mariny Abdul Ghani. “Exploring Domestic Violence Experiences From The Perspective of Abused Women in Malaysia”. <https://hdl.handle.net/2134/14620>. Loughborough University. 2019.

- Masarah Mohamad Yusof, Azlinda Azman, Farhana Kamarul Bahrin & Mahathir Yahaya. *Hubungan Konflik Kewangan Terhadap Kesejahteraan Sosial Mangsa Wanita Dalam Isu Keganasan Rumah Tangga*, The 2nd International Conference on Social Work. 2020.
- Mehran Zarghami, Munn-Sann Lye, Jamshid, Fatimah. "Intimate Partner Violence Concerns During COVID-19 Pandemic". *Iran Psychiatry Behav Sci.* 14(2):e105872. 1-2. 2020.
- Mini Mamak. *Violence and Major Mental Illness. Ph.D thesis.* Department of Adult Education, Community Development and Counselling Psychology. University of Toronto. 1997.
- Misbah Rafiq, Shawkat Ahmad Shah, Azdil Bashir. *A Qur'anic Contextualization of Mental Health Dynamics Involved In Domestic Violence.* Revelation and Science. Vol. 10, No. 02. 1-8. 2020.
- Mohd Helmi & Mohd Nizam. *Mengesabkan Teori Taktik Konflik dalam Keluarga dan Keganasan Hubungan Suami Isteri: Suatu Perbandingan Antara Budaya.* Jurnal Komunikasi. Jilid 15. Ms: 153-170. 1999.
- Najah Nadiah, Haziyah Hussin. *Wanita dan Pengurusan Emosi Melalui Pengkisaban Maryam dalam al-Quran.* International Journal of Islamic Thought. 7 (Jun). e-ISSN 2289-6023. 2020.
- Nuraini Kamarolzaman. *Aplikasi Pendekatan Spiritual Terhadap Pasangan Bermasalah dalam Perkahwinan Di Unit Rundingcara Jabatan Agama Islam Selangor.* Ijazah Sarjana Fakulti Pengajian Islam Universiti Kebangsaan Malaysia. 2019.
- Patricia Barnett. *The Walker "Cycle of Violence" and Its Applicability to Wife Battering in The South African Context.* Degree of Masters of Arts in Clinical Psychology. University of Witwatersrand. 1993.
- Pertubuhan Pertolongan Wanita (WAO). *Perspektif Mengenai Keganasan Rumah tangga: Laporan 2017.* ISBN: 978-967-14799-02, 2017.
- Purmansyah Ariandi. *Kesihatan Mental dalam Perspektif Islam.* Syifa' MEDIKA. 3(2), 2013.
- Rosni binti Wazir. *Tuntutan Kesihatan Mental Menurut Maqasid Al-Sunnah.* Persidangan Antarabangsa Isu-Isu Semasa Al-Quran Dan Hadis (THIQAH 2020), 2020.
- Sandra Flynn. *A Mixed Methods Study of Homicide Followed by Suicide.* Ph.D, Faculty of Medical and Human Sciences. University of Manchester, 2013.
- Siti Noorsyafenas, A. Yunus. *Pengurusan Stress Menurut al-Quran dan Hadith.* Al-Hikmah. 8(1). Ms: 3-8. 2016.
- T.A Baasher. 2001. *Islam and Mental Health.* La Revue de Sante de la Mediterranee Orientale. 7 (3). 372-376.
- Victor Isaacs, Nasir Mohamad, Liyana Hazwani Mohd Adnan, Wan Hanis Aisyah Wan Rosdi, Nor, Suliana Mustafa, Nurul Farah Aina Md Fauzi, Nur Husna Zakaria. *Hubungan antara Penagihan Dadah dengan Keganasan Rumah Tangga.* JUUM. No 25, 7 – 13. 2019.
- Wan Fatimah Zahra, Mohd Zohdi. *Kesan Terapi Psiko-Spiritual Islam Terhadap Kesihatan Rohani: Satu Tinjauan Kajian.* Proceedings of the 7th International Prophetic Conference (SWAN). BM033. 2020.