

**PENDEKATAN TAZKIYATUN NAFS DALAM MENANGANI MASALAH STRES
DALAM KALANGAN IBU BEKERJAYA**

Mohd Farihan Bin Abd Rahim & Nurhikmah binti Mubarak Ali

Pusat Pengajian dan Perkhidmatan Kaunseling & Psikologi
Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah (UniSHAMS)
Emel: *amalulillah_amal87@yahoo.com*

Abstrak

Wanita kini tidak hanya berperanan sebagai ibu atau menjadi suri rumah sahaja malah sebagai pekerja lain di luar rumah iaitu sebagai wanita berkerjaya atau ibu yang bekerja. Ibu yang tidak boleh mengawal dan menguruskan tekanan masalah yang dihadapi sehingga menjadi tertekan. Kajian ini dilakukan bagi menjawab beberapa objektif kajian seperti melihat punca masalah *stress* yang dihadapi oleh ibu berkerjaya, melihat bagaimana proses menangani stres dengan menggunakan kaedah *Tazkiyatun Nafs*, melihat kesan atau perubahan yang berlaku dalam menangani stres setelah penggunaan kaedah *Tazkiyatun Nafs* dan melihat halangan dalam menangani stres menggunakan kaedah *Tazkiyatun Nafs*. Metodologi kajian adalah kualitatif dan berbentuk kajian kes. Tiga orang responden yang merupakan seorang ibu yang berkerjaya dipilih sebagai sampel. Hasil analisa dapatan yang dibuat melalui temubual responden mendapati terdapat empat tema yang dibentuk iaitu punca, proses perubahan emosi, kesan stres dan keberkesanan pendekatan *Tazkiyatun Nafs* dalam menangani stress.

Kata Kunci: *Tazkiyah An-Nafs, Stres, Wanita.*

Abstract

Women now not only play the role of mothers or housewives but also as other workers outside the home, namely as working women or working mothers. Mothers who cannot control and manage the stress of the problems they face until they become depressed. This study was conducted to answer some research objectives such as looking at the causes of stress problems faced by working mothers, looking at how the process of dealing with stress by using the Tazkiyatun Nafs method, looking at the effects or changes that occur in dealing with stress after using the Tazkiyatun Nafs method and looking at obstacles in dealing with stress. using the method of Tazkiyatun Nafs. The methodology of the study is qualitative and in the form of case studies. Three respondents who were a working mother were selected as the sample. The results of the analysis of the findings made through the interviews of respondents found that there are four themes formed, namely the causes, the process of emotional change, the effects of stress and the effectiveness of Tazkiyatun Nafs approach in dealing with stress.

Keywords: *Tazkiyah An-Nafs, Stress, Women.*

PENGENALAN

Wanita mempunyai tanggungjawab yang besar dalam pembentukan dan pembangunan keluarga dan masyarakat Islam. Realiti ini dapat dilihat sejak zaman kebangkitan awal Islam lagi. Peranan yang besar telah dimainkan oleh isteri-isteri Rasulullah (SAW) dan para sahabat dalam menyokong aktiviti dakwah Islamiah telah membawa kepada pembentukan sebuah kerajaan awal

Islam di Madinah. Wanita mempunyai peranan yang besar dalam sejarah Islam. Sejarah kegemilangan umat Islam telah memperlihatkan betapa golongan wanita mempunyai kedudukan yang begitu mulia lagi penting dalam masyarakat. Wanita dan lelaki adalah sama di mana masing-masing mempunyai tanggungjawab yang perlu disempurnakan di depan Allah baik ianya berkaitan ibadah khusus seperti solat, puasa, zakat, dan haji atau berupa ibadah umum seperti bercakap benar, berbaik sangka dan sebagainya. Hak ini jelas berdasarkan firman Allah yang bermaksud: '*Tidaklah Aku jadikan jin dan manusia (baik lelaki dan wanita), kecuali mereka hanya beribadah kepada-Ku*' (al-Zariyat: ayat 56).

Keluarga yang terdiri daripada pasangan suami dan isteri yang bekerja sepenuh masa mengalami stres yang tinggi tambahan lagi yang mempunyai anak kecil (Elloy & Smith, 2003). Tekanan menjadi lebih tinggi apabila wanita dipertanggungjawabkan sepenuhnya dalam hal penjagaan anak. Tekanan yang wujud dalam kalangan wanita bekerja merupakan isu serius dan perlu diberi perhatian. Kesan tekanan ini bukan hanya kepada wanita yang mengalaminya tetapi ia melibatkan orang di sekeliling mereka terutamanya keluarga dan rakan-rakan. Rawatan yang bersesuaian perlu ada bagi membantu golongan wanita ini untuk pulih dan mampu menjalani kehidupan yang normal kembali. Wanita mempunyai keupayaan untuk mengurus pelbagai peranan penting dalam keluarga dan juga organisasi pada waktu yang sama. Oleh itu, wanita perlu memastikan bahawa mereka dalam keadaan yang baik dari segi mental dan fizikal. Hal ini kerana ia mampu mempengaruhi ahli masyarakat yang lain seperti keluarga dan organisasi.

Persoalan Kajian

Berikut merupakan soalan-soalan kajian yang digunakan oleh pengkaji untuk mendapatkan maklumat yang lebih berkesan dan bagi tujuan mencapai matlamat kajian.

- i. Apakah punca masalah *stress* yang dihadapi oleh ibu bekerjaya?
- ii. Bagaimanakah proses menangani *stress* menggunakan kaedah *Tazkiyatun Nafs*?
- iii. Apakah kesan atau perubahan yang berlaku dalam menangani stress ekoran daripada penggunaan kaedah *Tazkiyatun Nafs*?
- iv. Apakah halangan atau rintangan dalam menangani masalah stress dengan menggunakan kaedah *Tazkiyatun Nafs*?

Tazkiyatun Nafs

Tazkiyah al-nafs bermaksud satu usaha dan proses yang gigih dan bersungguh-sungguh untuk membersihkan dan menyucikan jiwa dari sifat-sifat yang tercela. Said Hawwa (t.t.) menjelaskan lagi bahawa ia merupakan satu proses peralihan daripada jiwa yang kotor, ternoda dan tercemar dengan dosa-dosa menjadi jiwa yang suci bersih. *Tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali merupakan satu usaha membersihkan jiwa, hati dan diri manusia daripada kekotoran sifat-sifat keji melalui proses *mujahadah al-nafs (al-takhalli)* dan kemudian menghiasinya dengan sifat-sifat murni melalui proses *riyadah al-nafs (al-tahalli)* yang memerlukan kesabaran lantaran proses ini memerlukan usaha yang gigih serta mengambil masa yang lama (Salasiah 2014). Manakala *tazkiyah al-nafs* menurut Ibnu Qayyim bertujuan untuk mengubati hati dari nafsu dan godaan syaitan. Menurut Ibnu Qayyim (2001), segala penyakit hati berpunca daripada kerosakan jiwa. Apabila jiwa rosak, ia merebak keseluruh anggota badan. Kemudian, ia mempengaruhi hati sekaligus mencemarkan pemikiran individu. Kedua-dua tokoh menggunakan proses yang sama dalam menyembuhkan penyakit hati iaitu *mujahadah al-nafs* dan *riyadah al-nafs*.

Pada hakikatnya, konsep *tazkiyah al-nafs* adalah konsep *tazkiyah* (penyucian) dalam Islam kerana ajarannya berlandaskan al-Quran dan al-Sunnah. Konsepnya begitu luas dan mencakup seluruh aspek kehidupan. Perkara ini dapat difahami dalam konsep yang dikemukakan oleh al-Ghazali dan Ibnu Qayyim yang menitikberatkan konsep kehidupan jiwa yang baik, taat, adil, taqwa dan benar. Penulis mendapati maksud *tazkiyah al-nafs* yang dibincangkan oleh al-Ghazali dan Ibnu Qayyim memberi penekanan yang sama iaitu untuk membersihkan jiwa daripada sebarang sifat *mazmumah* dan menghiasinya dengan sifat *mahmudah*. Selain itu, kedua-dua tokoh berpendapat bahawa perbuatan yang dizahirkan melalui anggota badan menggambarkan keadaan jiwa seseorang. Jika bersih hatinya, maka perbuatan yang terhasil juga adalah baik. Jika kotor hatinya, maka perbuatan yang terhasil adalah buruk dan tercela.

Hal ini dikuatkan oleh pandangan-pandangan para ulama' Islam seperti Said Hawwa' (1998) dan Al-Sōbuni (1999) yang berpendapat bahawa *tazkiyah al-nafs* adalah proses penyingkiran sifat-sifat keji dan hina (*takhalli*) diganti dengan penghias sifat-sifat terpuji dan mulia (*tahalli*). Ibn Miskawayh (1961) juga berpendapat bahawa kebersihan jiwa akan membawa kepada keadaan batiniah yang bebas daripada nilai-nilai negatif yang ditunjukkan oleh tingkah laku. Tahap ukuran yang bebas daripada nilai-nilai negatif tersebut dicernakan melalui setiap perbuatan yang disukai dan dicintai oleh masyarakat sekeliling serta diredhai Allah S.W.T. Di samping itu, al-Ghazali dan Ibnu Qayyim juga menitikberatkan perkara-perkara yang menjadi penghalang bagi seseorang hamba untuk terus melakukan kebaikan iaitu godaan syaitan dan keinginan hawa nafsu.

METODOLOGI

Kajian ini merupakan kajian berbentuk kualitatif dengan menggunakan kajian kes. Menurut Cresswell (1994), penyelidikan kualitatif merupakan satu proses ke arah pemahaman berdasarkan kaedah pengumpulan data yang kebiasaannya digunakan apabila melihat sesuatu masalah itu. Pendekatan kualitatif dalam penyelidikan ini adalah kajian kes yang dilakukan terhadap sesuatu kesatuan sistem, sama ada yang berbentuk program mahupun kejadian yang terikat oleh tempat, waktu atau ikatan tertentu (Nana, 2005).

Kajian ini dijalankan ke atas tiga orang ibu bekerja yang sedang mengalami tekanan berikutan pandemic Covid-19 yang melanda negara ini. Reka bentuk yang digunakan untuk mengumpul data adalah melalui borang secara online, pemerhatian dan temubual menerusi aplikasi online "*Google Meet*". Kaedah temubual adalah secara bersemuka menerusi online. Proses pemerhatian adalah terhadap semasa sesi kaunseling sedang dijalankan. Dalam kajian ini, teknik yang utama adalah melalui temubual dengan keizinan daripada setiap responden. Peserta kajian dipilih dikalangan pasangan yang telah berkahwin dan mengalami masalah tekanan. Secara keseluruhannya, responden terdiri daripada mereka yang berusia dewasa.

Kajian ini menggunakan kaedah temubual dan pemerhatian. Melalui rakaman temu bual yang telah dipersetujui oleh klien, temu bual yang dilaksanakan akan direkodkan kemudian akan ditranskripsikan untuk tujuan penganalisisan. Hasil analisis temu bual tersebut mengandungi hasil jawapan-jawapan daripada peserta kajian berpandukan kepada bentuk-bentuk soalan yang diberikan semasa sesi temu bual berlangsung. Tujuannya bagi mendapatkan maklumat yang betul

dan tepat serta jelas. Analisa data temubual yang telah dirakam akan ditranskripkan dan digunakan bagi mengukur hasil ujian kualitatif. Data yang diperolehi akan digunakan bagi menjawab persoalan kajian.

ANALISA DATA

Maklumat Responden

Responden merupakan individu dalam kalangan ibu bekerjaya dari salah sebuah negeri di utara semenanjung, iaitu Kedah Darul Aman. Pemilihan responden adalah berdasarkan kriteria-kriteria yang dikehendaki oleh pengkaji. Hasil dapatan kajian yang telah dijalankan adalah dari sesi temubual menerusi aplikasi zoom, rakaman, pemerhatian sepanjang rakaman dan *google meet* serta rawatan yang dijalankan.

Responden 1

Responden pertama dikenali sebagai Suhaina (bukan nama sebenar). Kini berusia 34 tahun dan merupakan anak kedua daripada enam orang adik beradik. Responden merupakan seorang bekas pelajar jurusan Ijazah Muda Pemasaran di salah sebuah institusi pengajian tinggi awam. Responden ini berasal dari Kampung Bandar, Baling, Kedah Darul Aman. Beliau dahulu merupakan pelajar yang rajin berusaha dan tidak pernah putus asa. Ibunya seorang suri rumah manakala bapa klien pula merupakan seorang pencen angkatan tentera Melayu (ATM). Hubungan mereka sekeluarga sangat rapat dan mesra sekali. Beliau menegaskan bahawa keluarga adalah tunjang kekuatan dalam hidupnya untuk terus berusaha memajukan diri dan mengubah hidup terutamanya dalam mencapai keharmonian dalam kekeluargaan.

Responden 2

Responden seterusnya dikenali sebagai Siti Nurhaliza (bukan nama sebenar) merupakan seorang guru agama di salah sebuah sekolah swasta di daerah Kuala muda, Sungai Petani. Kini usia beliau 36 tahun. Beliau merupakan anak kelima daripada 8 orang adik beradik. Telah mendirikan rumahtangga selama 11 tahun dan kini memiliki 4 orang cahaya mata, 3 orang puteri dan seorang putera. Suami beliau juga merupakan guru agama di sekolah yang sama. Ayah responden bekerja sebagai kakitangan bersara Majlis Perbandaran Sungai Petani manakala ibunya pula jururawat bersara Hospital Kulim, Kedah. Sebelum menetap sepenuhnya di Sungai Petani, pada mulanya klien dan suami menetap di Negeri Sembilan tinggal bersama keluarga mertua suami beliau. Namun, atas tanggungjawab kerja, pasangan ini telah berhijrah ke negeri Kedah Darul Aman lima 7 tahun yang lalu.

Responden 3

Responden seterusnya ialah Nurul Farehah (bukan nama sebenar). Berumur 31 tahun dan anak kelahiran Sabah. Tinggal menetap di Alor Setar ekoran mendapat peluang pekerjaan yang ditawarkan menerusi Suruhanjaya Perkhidmatan Awam selepas berjaya menamatkan pelajaran. Responden seorang yang ceria dan suka berjenaka. Mendirikan rumahtangga bersama suaminya di usia yang muda setelah tamat matrikulasi. Kini, memiliki enam orang cahaya mata dan salah satu anak beliau adalah orang kurang upaya menghidap autism. Responden juga merupakan anak sulung dalam dua adik beradik. Kedua ibu bapa klien telah meninggal dunia saat beliau baru memulakan pekerjaan sebagai Pegawai Penerangan di Alor Setar. Begitu juga dengan suami beliau

yang telahpun kematian kedua ibu bapanya. Responden menceritakan yang mana mereka hanya menumpang kasih daripada adik beradik dan saura mara yang ada sahaja.

Tema Satu: Faktor Stres

Subtema 1: Perubahan Kognitif

Kognitif adalah berkait rapat dengan kognisi, iaitu aktiviti atau proses memperoleh ilmu secara taakulan atau pemikiran melalui deria. Perubahan kognitif adalah perkara yang tidak mudah untuk diubah. Walaubagaimanapun, pengkaji mengenalpasti kaedah *Tazkiyatun An Nafs* ke atas klien yang mengalami masalah stress daripada tahap sederhana dan mudah untuk membantu perubahan pemikiran klien.

Responden 1:

“Memang tidak dapat dinafikan banyak cabaran yang perlu dihadapi apabila bekerja, dimana saya sebagai seorang isteri dan ibu kepada dua orang puteri yang berumur 5 tahun dan 7 bulan, saya ni selalu pesan pada diri, saya kena kuat semangat, jaga emosi dan sentiasa berfikiran positif. Tetapi kadangkala saya lemah dan tersungkur jua.”

Responden 2:

“Ermm macam ni encik. Sebagai ibu, kadang saya agak tertekan juga. Tekanan selalunya kerja-kerja tidak dapat disiapkan di sekolah dan kena bawak balik ke rumah. Dahlah di rumah berdepan dengan tanggungjawab sebagai suri rumah dan ibu, dalam masa yang sama kena siapkan tugas sekolah.”

Responden 3:

“Kerja saya ni nak tak nak kena terlibat dengan dunia politik sedangkan saya ni paling tak suka politik. Sepanjang 5 tahun saya berkhidmat, tiap kali menjelang musim pilihan raya, hah masa itulah semangat saya hilang, saya macam malas nak buat kerja encik. Dalam beberapa tahun ini, negara asyik bertukar pemimpin, kami orang bawahan agak sedikit kucar kacir. Bukan apanya encik, kami terkejar-kejar nak salurkan maklumat yang betul kepada masyarakat.”

“Kalau bukan saya fikirkan ni periuk nasi saya, agaknya saya dah cari kerja lain encik.”

Subtema 2: Perubahan Emosi

Responden 1:

“Penat uruskan rumah satu hal, melayan karenah anak-anak lagi. Tapi yelah kan encik dah nama pun ibu, kena hadaplah semua benda ini.”

Responden 2:

“Bila bebanan kerja yang berlambak, kadang-kadang saya jadi marah pada anak-anak. Kalau encik nak tahu, anak-anak saya dalam usia 3 hingga 9 tahun. Maing-masing inginkan perhatian. Lagi-lagi musim sekarang ini, musim kelas diadakan secara online dan dari rumah. Pagi saya sibuk uruskan kelas online yang saya ajar, Petang hingga ke malam pula, saya dan suami sama-

sama bantu persekolahan anak. Bukan satu subjek ye encik, banyak pulak tu. Mana ibu bapa pelajar saya lagi. Stres jugak kadang-kadang encik.”

Responden 3:

“Tapi kadang-kadang bila saya terpaksa kerja diluar dan mengambil masa lebih dari waktu bekerja, anak-anak saya akan tunjukkan tanda protes. Saya ingat lagi encik masa musim pilihan raya. Nak dikatakan hampir setiap minggu saya akan bekerja sehinggakan tiada masa bersama anak-anak. Dalam masa yang sama, saya rasa bersyukur sebab suami sangat memahami akan kerja saya ini. Kadangkala suami akan bawa anak-anak ke taman ataupun keluar makan.”

“Nak dikatakan hari-hari saya sibuk dan stress. Tiap-tiap hari berhadapan dengan kerja dan anak-anak dirumah. Jika sebelum ini kesemua anak saya, kami akan hantar ke rumah pengasuh. Tetapi kali ini semua berada dirumah. Bukan setakat bising, rumah bersepeh dan tak habis-habis dengar nada suara anak-anak yang bertelingkah.”

Tema 2: Kesan rawatan kaedah Tazkiyatun Nafs

Responden 1:

“Alhamdulillah dalam tempoh dua minggu ini macam-macam yang saya lakukan. Suami pun turut sama membantu. Cadangan yang encik berikan hari itu saya khabarkan kepada suami dan beliau pun menyokongnya.”

“Dan sekarang encik kalau encik nak tahu, saya rasa lebih bersemangat untuk keluarga dan kerjaya online saya.”

Responden 2:

“Cadangan yang encik berikan pada pertemuan yang lalu Alhamdulillah sedikit sebanyak saya amalkan. Walaupun saya tak buat harri-hari, tapi kesannya tu banyak manfaatnya pada saya. Rasa tenang dan lapang.”

“Betul encik. Sehinggakan suami dan anak-anak saya pun perasan. Anak-anak saya sampai tegur bahawa saya dah kurang marah pada mereka.”

“Alhamdulillah encik. Walaupun kerja berlambak dan bertindih, tapi semua kerja dapat saya selesaikan. Yang seronoknya tu perasaan risau, kelam kabut dah hilang. Saya pun seronok dengan tugas dan kerja saya.”

Responden 3:

“Saya rasa cukup setakat itu dahulu encik. Lepas mendengar tips-tips dari encik tadi, saya rasa masalah dan stres yang saya hadapi ni kecil sahaja berbanding masalah yang dihadapi oleh orang lain.”

Tema 3: Perubahan Setelah Intervensi

Responden 1:

“Saya buat rangka-rangka jadual. Saya join kelas-kelas webinar dengan motivator-motivator terkenal. Untungnya saya rasa kebanyakan kelas online yang dijalankan semuanya percuma. Syukur sangat.”

Responden 2:

“Alhamdulillah encik. Semua ni pun asbab bantuan daripada encik juga.”

“Alhamdulillah tiada encik. Alhamdulillah syukur sangat Allah bagi jalan dan mempermudah bagi saya.”

Responden 3:

“MashAllah encik tak sabar saya nak buat.”

“Benda yang baik ni encik, mesti hasilnya pun baik.”

Tema 4: Halangan Dihadapi Sepanjang Intervensi

Halangan dan kekangan yang dialami oleh pengkaji serta klien adalah kesesuaian masa untuk mengadakan pertemuan dan sesi rakaman memandangkan sesi pertemuan dijalankan menerusi aplikasi *google meet*. Terdapat juga klien yang ingin mengelak untuk tidak bertemu dengan masa yang ditetapkan oleh pengkaji. Selain itu, terdapat juga klien yang meminta mengikut masa yang ditetapkan oleh mereka sedangkan pengkaji juga mempunyai urusan dan kerja yang lain. Walaubagaimanapun, kajian ini dapat dilaksanakan dengan baik dan mendapat kerjasama yang memuaskan daripada semua pihak.

Responden 1:

“Encik, saya minta maaf sebab terpaksa berhenti setakat ini sahaja. Saya kena ambil anak kat sekolah hari ini. Suami tak dapat abil kerana ada urusan luar.”

Responden 2:

“Oh sebelum tu encik lupa pulak nak beritahu. Kalau boleh kita buat sesi ni sejam sahaja sebab keluarga suami saya ada buat majlis makan-makan malam nanti. Jadi saya dan suami perlu membuat persiapan sedikit.”

Responden 3:

“Rasanya suami saya tak dapat nak handle anak-anak saya tu. Kalau kami berdua ada, perangai mereka pun baik-baik sahaja. Nanti kasihan pula suami saya.”

“Encik, boleh kita berhenti setakat ini sahaja dulu? Saya nak berehat sebentar sebelum berhadapan dengan anak-anak lagi. Petang ni pun suami bercadang nak bawak anak-anak keluar membeli barang. Nak sambut Ramadhan katanya.”

RUMUSAN

Pengkaji menggunakan kaedah rawatan *Tazkiyatun An-Nafs* yang mana memberi penekanan terhadap penyucian jiwa, pembersihan hati dan kembali kepada Pencipta. Dalam kajian ini, pengkaji dapat melihat perubahan yang berlaku ke atas responden pada permulaan pertemuan sehingga pertemuan yang terakhir secara berperingkat. Selain itu, ia dapat mengubah sistem

fikirannya serta membantu untuk klien mengawal tingkah laku. Terdapat kesan positif ke atas responden yang mengatakan kaedah ini memberi perubahan baik kepada diri mereka.

RUJUKAN

- Abu Dardaa Mohamad, Salasiah Hanin Hamjah & Ahmad Irdha Mokhtar. (2017). Konsep Tazkiyah al-Nafs Menurut al-Harith bin Asd bin al-Muhasibi. *Jurnal Sultan Alaudin Sulaiman Shah*. Vol 4 Bil 1 (2017). Jabatan Pengajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor Darul Ehsan.
- Abu Dardaa Mohamad, Salasiah Hanin Hamjah , Ahmad Irdha Mokhtar & Mohamad Zulkifli Abdul Ghani. (2017). Tazkiyat Al-Nafs dalam Kerangka Maqasid Al- Shariah. *Al-Hikmah* 9(2) 2017: 87-98
- Carr, J., Kelley, B., Keaton, R. & Albrecht, C. (2011). *Getting to Grips with Stress in the Workplace Strategies for Promoting a Healthier, More Productive Environment*. Human Resource Management International Digest 19(4): 32-38.
- Corsini, Raymond J. (Ed). (1994). *Encyclopedia of Psychology*, Vol 1-4, 2nd Edition.
- David F. Elloy, Catherine R. Smith. (2003). *Patterns of stress, work-family conflict, role conflict, role ambiguity and overload among dual-career and single-career couples: an Australian study*. Cross Cultural Management: An International Journal ISSN: 1352-7606 Publication date: 1 March 2003
- Fridayanti, N. Kardinah, Tyas Julianti Nurul Fitri. (2019). *Peran Workplace Well-being terhadap Mental Health: Studi pada Karyawan Disabilitas*. PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 6, Nombor 2, 2019. Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia.
- Fungai Ngoma Mauchi, Margaret Mutengezanwa, David Damiyano. (2014). *Challenges faced by women entrepreneurs: A case study of Mashonaland Central Province*. Bindura University of Science Education, Box 1020, Bindura, Zimbabwe. International Journal of Development and Sustainability ISSN: 2168-8662 –Volume 3 Number 3 (2014): Pages 466-480 ISDS Article ID: IJDS13030703
- McCubbin H. I., Joy, Cauble & Cameau. (1980). *Family stress and coping: A decade review*. American Psychological Association. Journal of Marriage and the Family, 42(4), 855–871.
- Nur Zahidah Hj Jaapar & Raihanah Hj Azahari. (2011). *Model Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Jurnal Fiqh. Department of Fiqh and Usul, Academic of Islamic Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.
- Roslenny Marliani et.al. (2019). *Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi stress Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19*. Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2003). *Social structure and psychological functioning: Distress, perceived control, and trust*. In J. Delamater (Ed.), *Handbooks of sociology and social research. Handbook of social psychology* (p. 411–447). Kluwer Academic/Plenum Publisher.