

071-061

### AKTIVITI HOLISTIK KELUARGA SIHAT KENDIRI DI ERA PANDEMIK COVID-19 BERASASKAN MAKLUMAT ISLAMI

Dr. Mohd Zahir Abdul Rahman  
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)  
Email: zahir@usim.edu.my,

Dr. Ahmad Murshidi Mustapha  
Academy of Contemporary Islamic Studies (ACIS)  
Universiti Teknologi Mara Kelantan (UITM)  
Email: ahmadmurshidi@uitm.edu.my,

Dr. Mohd Miqdad Aswad Ahmad  
Academy of Contemporary Islamic Studies (ACIS)  
Universiti Teknologi Mara Kelantan (UITM)  
Email: miqdad@uitm.edu.my,

Dr. Mohamad Hafizuddin Mohamed Najid  
Semantic Body of Knowledge and Technology Research Unit (SemBok & T Lab)  
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM)  
Email: hafizuddinajid@gmail.com,

#### ABSTRAK

Pendekatan holistik ialah pendekatan yang merangkumi empat domain bagi manusia secara bersepadu yang merangkumi aspek biologi, psikologi, sosial dan spiritual. Fenomena masyarakat di Malaysia kini sama ada di agensi kerajaan mahupun swasta lebih banyak berada di rumah untuk bekerja akibat penularan wabak COVID-19. Situasi ini menyebabkan kekerapan ahli keluarga yang keluar rumah untuk beraktiviti makin terhad dan dikhuatiri meningkatkan jumlah masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat. Jumlah talian bantuan sokongan sosial di Malaysia turut dilaporkan semakin meningkat. Lebih mengejutkan apabila 85.5% panggilan ini membabitkan isu berkaitan kesihatan mental yang memerlukan sokongan emosi dan kaunseling seperti stres akut, keresahan, kemurungan, penderaan, dan tingkah laku bunuh diri. Dari awal Januari hingga 21 Mei 2021, dilaporkan sejumlah 101,150 panggilan yang diterima, yang mana 91.2% memerlukan sokongan emosi dan kaunseling. Panggilan ini merangkumi pesakit COVID-19, individu yang menjalani kuarantin, petugas barisan hadapan, keluarga yang kehilangan ahli keluarga akibat COVID-19 dan kumpulan rentan. Justeru, kajian ini akan menggumpul dan mengusulkan beberapa cadangan pendekatan holistik yang boleh dilaksanakan menerusi perbincangan al-Quran, Hadis dan pandangan sarjana Muslim dalam mengadakan aktiviti yang bermanfaat di rumah bersama ahli keluarga. Kajian ini menggunakan sepenuhnya metode kualitatif dalam komponen dokumentasi melalui tafsir al-Quran, syarah Hadis serta kajian sarjana Muslim terdahulu dan kontemporari. Hasil kajian menunjukkan perbincangan menerusi maklumat Islami sesuai dengan masa dan keadaan semasa dalam menanggapi isu-isu yang berlaku terutamanya ketika pandemik COVID-19. Penemuan ini mampu menambahkan koleksi terapi berasaskan empat domain utama manusia berasaskan maklumat Islami serta mengurangkan bebanan perasaan masyarakat ketika terlalu lama berada di rumah.

**Kata kunci:** Aktiviti Holistik, Maklumat Islami, COVID-19, Keluarga

#### PENDAHULUAN

Menurut Laporan Kebahagiaan Dunia (2021), pandemik COVID-19 telah memberi kesan kepada kesihatan mental sehingga mempengaruhi pelbagai dasar fizikal, sekatan sosial, dan hubungan rumahtangga. Pandemik COVID-19 turut dikaitkan dengan peningkatan gejala penyakit mental yang ketara. Ini ditambah dengan ketidakpastian mengenai gelombang kedua dan ketiga pandemik dan pengurusan aktiviti ekonomi dan sosial yang tidak menentu. Kesan-kesan pandemik COVID-19 ini dilihat membimbangkan apabila jumlah talian bantuan sokongan sosial di Malaysia turut dilaporkan semakin meningkat. Lebih mengejutkan apabila 85.5% panggilan ini membabitkan isu berkaitan kesihatan mental yang memerlukan sokongan emosi dan kaunseling seperti stres akut, keresahan, kemurungan, penderaan, dan tingkah laku bunuh diri. Dari awal Januari hingga 21 Mei 2021, dilaporkan sejumlah 101,150 panggilan yang diterima, yang mana 91.2% memerlukan sokongan emosi dan kaunseling. Menerusi Pernyataan Menteri Kesihatan Malaysia, COVID-19 akan menjadi endemik. Ini bermakna Virus ada tetapi dalam kelompok yang kecil.

Kawalan sendiri didefinisikan sebagai keupayaan seseorang untuk menguruskan dorongan, emosi, pemikiran dan tingkah laku untuk mencapai tujuan jangka panjang (Nazarali Saeril, 2020). Oleh itu, dalam mengaktifkan kawalan sendiri, pendekatan menerusi fokus kepada cara pemikiran diperlukan iaitu dengan sentiasa berfikir positif berdasarkan fakta yang jelas. Fakta diperlukan supaya otak boleh merancang, bersedia dan menyelesaikan masalah, namun perlulah merujuk kepada sumber yang dipercayai serta tepat. Kebiasaannya, otak mudah tertekan dan terganggu apabila menghadapi situasi yang tidak diketahui selain tidak pasti seperti COVID-19.

Lantaran itu, institusi kekeluargaan yang merupakan universiti pertama dalam mencorak dan mendidik ahli keluarga ke arah kesejahteraan yang harmoni. Peranan ketua keluarga iaitu ayah mahupun ibu adalah pemangkin dalam menjadikan persekitaran rumah sebagai rumahku syurgaku di era pandemik ini. Untuk menjadikan model keluarga yang bersifat holistik (bersepadu) empat domain hidup perlu digabungkan secara sepadu merangkumi domain biologi, psikologi, sosial dan spiritual.

### KONSEP KESEJAHTERAAN KEKELUARGAAN MENURUT ISLAM

Kesejahteraan dan kebahagiaan keluarga boleh difahami menerusi kandungan al-Quran dan hadis Nabi ﷺ. Beberapa surah seperti surah al-Nur, al- 'Alaq, al-Baqarah, Ali 'Imran dan al-Nisa' ada menceritakan soal kesejahteraan keluarga secara jelas daripada aspek-aspek yang berbeza serta saling menguatkan antara satu sama lain. Di samping itu, kebahagiaan keluarga juga dapat difahami menerusi hadis-hadis Nabi ﷺ dan ianya memainkan peranan dalam menjelaskan dengan lebih mendalam berhubung pemahaman terhadap ayat-ayat al-Quran yang mana kebanyakannya bersifat ijmal dan umum.

Sebuah hadis yang diambil dari Muhammad bin Saad bin Abi Waqqas yang meriwayatkan daripada ayahnya bahawa Nabi ﷺ bersabda maksudnya:

*Daripada Muhammad bin Sa'ad bin Abi Waqqas daripada ayahnya berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: Sesungguhnya antara perkara yang membahagiakan itu ialah tunggangan yang baik, tempat tinggal yang selesa dan isteri yang solehah. Antara perkara yang menyeksakan ialah kenderaan yang buruk, tempat tinggal yang tidak selesa, dan isteri yang buruk (perangainya) (Riwayat Tabrani, Bab Iqram al-Quraysh wa Ghayr Dzalik, jil. 1, ms. 146, no. 329).*

Secara literalnya, hadis di atas menyebutkan tentang kebahagiaan, kesejahteraan dan keselesaan hidup di dunia yang mana terdiri daripada aspek-aspek fizikal dan mental. Jika dilihat pada konsep 'rumah yang lapang' yang telah disebutkan, ianya turut disokong oleh beberapa hadis yang lain, antaranya hadis;

*Daripada Abu Hurairah r.a. sesungguhnya Rasulullah ﷺ telah berdoa pada suatu malam: "Ya Allah, ampunilah bagiku akan dosaku, luaskanlah (lapang) bagiku di rumahku, berkatilah bagiku pada setiap yang engkau kurniakan padaku (Riwayat Tirmizi, Kitab al-Nikah, Bab al- Mujallad al-Khamis, jil. 5, ms. 405, no. 3500).*

Kalimah rumah dalam al-Quran juga memberikan kepada kita beberapa pemahaman berhubung konsep tempat tinggal atau penempatan yang terbaik bagi sebuah keluarga Muslim. Perkara ini selaras dengan firman Allah dalam surah al-Nahl ayat 80 maksudnya:

*Dan Allah menjadikan bagimu rumah-rumahmu sebagai tempat tinggal. (Al-Nahl: 80).*

Aspek 'rumah yang lapang' ini memainkan peranan yang sangat besar dalam menyumbang ke arah kesejahteraan dan kebahagiaan hidup di dunia sebagaimana yang disebutkan dalam membentuk kesejahteraan keluarga Muslim. Dalam era dunia dilanda virus COVID-19 ini, masyarakat secara keseluruhannya terjejas dan terkesan dari pelbagai aspek seperti pendidikan, ekonomi dan politik. Ketiga-tiga aspek turut memberikan kesan secara tidak langsung kepada insitisi keluarga, dan peri pentingnya ketiga-tiga aspek ini memerlukan keseimbangan dan mengurangkan impak secara tidak langsung kepada insitisi keluarga.

Bagi mengurangkan impak pandemik COVID-19 ini dalam insitisi kekeluargaan sewajarnya diisi dengan aktiviti-aktiviti yang mampu menangani kesan jangka pendek dan juga jangka panjang pandemik ini. Dalam hal ini al-Ghazali telah menggariskan beberapa panduan aktiviti yang boleh dijalankan secara individu dan juga keluarga. Al-Ghazali menasihatkan untuk mencintai amalan kerana mencintai amalan akan dibalas mengikut kadar amalan yang dilaksanakan (al-Ghazali, 2014). Dalam erti kata lain, amalan atau aktiviti boleh dilakukan secara individu dan berjemaah iaitu bersama sesama ahli keluarga dan memberi kesan yang baik sesama ahli keluarga seperti mengeratkan silaturrahim, mengisi minat yang sama, mengenali ahli keluarga, proses pendidikan berterusan dan bertukar pandangan.

Oleh kerana itu, menurut Fatimah Saleh, Khadijah Zon dan Zurida Ismail (1993/1994), aspek pendidikan terhadap anak-anak perlu dilibatkan lima kegiatan utama iaitu pendidikan kerohanian (*Tarbiyah Imaniyah*), pendidikan akhlak (*Tarbiyah Khuluqiyah*), pendidikan mental/intelek (*Tarbiyah 'Aqliyah*), pendidikan kejiwaan/emosi

(*Tarbiyah Nafsiyah*) dan pendidikan jasmani (*Tarbiyah Jismiyah*). Kelima-lima kegiatan tarbiyah yang disebutkan di atas boleh diterapkan secara serentak iaitu tertumpu kepada dimensi umur yang khusus maupun secara aktiviti harian. Dalam pendidikan jasmani (*tarbiyah jismiyah*), kanak-kanak perlu dilatih dari awal untuk mengamalkan gerak-geri yang menyihatkan badan, mengamalkan cara makan, minum dan tidur mengikut sunnah Nabi ﷺ yang sudah terbukti mengandungi hikmah dari segi kesihatan. Kanak-kanak perlu didampingi dengan orang-orang soleh yang menghayati cara hidup Nabi ﷺ sebagai usaha menampilkan model yang sihat dalam konteks kehidupan yang dipenuhi dengan amalan kerohanian.

Justeru, kajian ini akan mengolah beberapa aktiviti kekeluargaan menerusi pecahan biopsikososial dan spiritual atau dikenali sebagai pendekatan holistik. Pecahan ini diharap mampu untuk pembaca mempraktikkan yang mana satu yang boleh diadaptasi oleh sesebuah keluarga. Pada masa yang sama mengungkapkan bahawa Sarjana Muslim dan beberapa nas al-Quran dan Hadis turut meraikan aktiviti ini untuk sama-sama kita amalkan bersama keluarga masing-masing.

## **PENDEKATAN BIOLOGI FIZIKAL KENDIRI BERASASKAN MAKLUMAT ISLAMI**

### • **Aktiviti Fizikal**

Aktiviti fizikal merupakan aktiviti yang dapat dilakukan secara individu dan juga bersama keluarga. Semasa era pandemik ini terdapat aktiviti secara fizikal yang boleh dilaksanakan bersama keluarga sebagaimana aktiviti seperti bergurau senda dengan ahli keluarga. Dalam suasana pandemik ini, terdapat beberapa lontaran aktiviti sihat daripada Pakar Perubatan Kesihatan Awam Kementerian Kesihatan, Dr. Aminah Bee Mohd Kassim untuk dijalankan bersama-sama ahli keluarga.

Setiap aktiviti berkenaan perlu membabitkan pergerakan badan dan pemakanan sihat bagi menggalakkan kesihatan fizikal, sosial, komunikasi, mental dan spiritual. Bagi menjaga kesihatan fizikal, digalakkan melakukan aktiviti cergas selama 30 minit sehari bersama ahli keluarga di dalam rumah seperti senaman regangan, senam robik, yoga atau mana-mana senamana yang bersesuaian. Aktiviti mengemas bahagian dalam dan luar rumah juga boleh dijalankan bersama-sama. Malah, berkebun di halaman rumah juga boleh dijadikan sebagai antara aktiviti meningkatkan kecergasan. Aktiviti fizikal berstruktur kanak-kanak juga boleh dilakukan, selain ibu bapa disaran memastikan pemakanan harian sekeluarga mencukupi mengikut diet seimbang. Mengenai usaha menggalakkan kesihatan sosial dan komunikasi, ibu bapa perlu meluangkan masa bersama ahli keluarga, selain menjadikan setiap aktiviti sebagai topik untuk berbual, sekali gus meningkatkan kemampuan berkomunikasi. Gunakan peluang untuk berbincang dengan anak berkaitan cerita yang ditonton atau mencuba resipi masakan baharu. Aktiviti 'satu buku sehari' juga disyorkan membabitkan buku ilmiah atau E-book. Bahan bacaan perlu sesuai dengan usia anak yang boleh dimuat turun secara percuma. Ia juga muncul sebagai peluang meneliti progres anak masing-masing. Ibu bapa boleh memenuhi masa anak dengan aktiviti di meja seperti mewarna, mengecat dan sebagainya (Muhammad Yusri Muzamir, 2020).

Menurut Abdullah Nasih Ulwan (1992) dalam hal ini sungguh indah sekiranya dapat memberikan untuk permainan iaitu hiburan hati sebagaimana garam yang ditaburkan pada makanan. Maksudnya aktiviti fizikal yang mendatangkan keseronokan, kegembiraan dan menghilangkan tekanan. Islam turut membuka ruang kepada aktiviti fizikal kerana dapat mengembalikan semangat untuk menunaikan tanggungjawab sebagai hamba Allah SWT selagi aktiviti tersebut tidak melanggar perintah syarak.

Antara aktiviti fizikal yang dapat dilaksanakan ialah seperti bergurau, bergusti, lumba lari, memanah, berenang, bermain kuda-kuda dan catur. Aktiviti lumba lari juga pernah diamalkan oleh Rasulullah ﷺ bersama dengan isterinya iaitu Aishah r.a. Rasulullah ﷺ bersabda:

سَابَقَنِي النَّبِيُّ ﷺ رَهْمَنِي اللَّحْمُ سَابَقَنِي فَسَبَقَنِي، فَقَالَ: " هَذِهِ بَيْتِكَ فَسَبَقْتُهُ، فَلَبَّسْنَا حَتَّى إِذَا

Maksudnya: Rasulullah ﷺ menjejakku dan aku mengejar baginda. Dalam beberapa ketika aku mendahului dalam perlumbaan sehingga badanku menjadi gemuk. Setelah itu kami berlumba lagi dan baginda dapat mengalahkan aku (Abu Dawud, 2009: No. 2578).

Selain dari aktiviti berlumba lari, bergusti juga antara aktiviti fizikal yang Rasulullah ﷺ terlibat dengan para sahabat. Namun dalam hal ini bergusti dengan anak-anak lelaki ialah secara bergurau dan tidak boleh mendatangkan kecederaan.

Selanjutnya aktiviti memanah juga boleh dipertimbangkan sekiranya memiliki laman rumah yang luas bagi membolehkan aktiviti ini dapat dijalankan. Namun kini terdapat juga alat pemanah yang berbentuk mainan untuk kanak-kanak juga boleh dipertimbangkan. Aktiviti memanah dan berenang ini merupakan saranan daripada Rasulullah ﷺ supaya dapat diajarkan kepada anak dan ia juga dianggap permainan yang tidak melalaikan. Rasulullah ﷺ bersabda:

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ هَوٌ وَسَهْوٌ، إِلَّا أَرْبَعُ حِصَالٍ: مَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغُرَضَيْنِ، وَتَأْدِيَةُ فَرَسِهِ، وَمَلَاعِبَتُهُ أَهْلَهُ، وَتَعَلُّمُ السَّبَاحَةِ

Maksudnya: Setiap sesuatu amalan yang tidak ada zikir atau mengingati Allah SWT maka ia adalah permainan yang melalaikan kecuali memanah, melatih kuda, bercumbu dengan isteri dan belajar berenang (al-Taabrani, 1995: No. 8147).

Selain itu, Rasulullah ﷺ bersabda:

اَوْثُوا وَارْكَبُوا

Maksudnya: Lemparkanlah panah dan tunggangi kuda

Berdasarkan hadis ini menunjukkan permainan memanah ini merupakan satu aktiviti yang dianjurkan. Antara cadangan semasa pandemik ini ialah dengan menggunakan alatan memanah yang sesuai berdasarkan keadaan lokasi dan struktur rumah. Walaupun setiap rumah di negara sebilangan besarnya tidak memiliki kolam renang, namun ibu bapa boleh membeli kolam renang boleh ubah yang berada di pasaran sebagai permulaan mengajar untuk anak-anak supaya mengetahui teknik-teknik asas dalam air contohnya seperti tidak panik ketika berada di dalam air.

Antara aktiviti lain yang boleh dijaankan adalah seperti bermain kuda-kuda dengan anak-anak menaiki dibelakang bapa. Aktiviti fizikal ini dianggap sebagai gurauan, dan merasa dekat dengan mereka sebagaimana Rasulullah ﷺ lakukan dengan cucu baginda sendiri.

رَأَيْتُ الْحُسَيْنَ وَالْحُسَيْنَ رَحِمَهُمُ اللَّهُ عَلَيْهِمَا عَلَى عَائِقَةِ النَّبِيِّ ﷺ قُلْتُ: نِعْمَ الْفَرَسُ تَحْتَكُمَا قَالَ: "وَنِعْمَ الْفَارِسَانِ هُمَا

Maksudnya: Saya melihat Hasan dan Husain berada di atas belakang Rasulullah ﷺ. Aku (Umar al-Khattab) berkata: sebaik-baik tunggangan (kuda) adalah yang berada di bawah kamu berdua. Maka Rasulullah ﷺ bersabda: Sebaik-baik penunggang kuda adalah mereka berdua Al-Bazzar, 2009: No. 293).

Hadis menunjukkan contoh aktiviti yang Rasulullah ﷺ lakukan bersama kanak-kanak iaitu cucunya baginda iaitu Husain dan Hasan. Ini memberi gambaran permainan ini memberikan keseronokan kepada kanak-kanak.

Selanjutnya permainan papan seperti catur, dam, sahiba dan lain-lain lagi. Menurut Abdullah Nasih Ulwan (1992), permainan ini membantu kecerdasan otak dan kemahiran mengatur dan konsepnya sama seperti aktiviti memanah yang memerlukan konsentrasi. Firdaus Setyanugrah & Denny Indrayana (2017) menambah, permainan *board game* sebagai medium pembelajaran dalam menangani isu-isu kebakaran. Ini menunjukkan papan permainan merupakan satu permainan yang mendatangkan kebaikan kepada anak-anak. Dalam hal ini al-Ghazali (2005) berpandangan bahawa setelah anak selesai belajar, hendaklah diberikan kepada mereka masa untuk bermain dan kesannya akan meningkatkan kecerdasan dan menghilangkan tekanan dalam hidup mereka.

Pendekatan terbaik untuk kekal tenang dan berfokus ialah mengekalkan rutin harian seperti bersenam, makan, membaca buku dan tidur apabila aktiviti ini dapat mengelakkan kebosanan, keresahan serta berfikir secara berlebihan. Namun begitu, menurut Tengku Alina Tengku Ismail, Zaharah Sulaiman (2020), faktor persekitaran seperti persekitaran rumah yang sempit atau tidak kondusif boleh menimbulkan ketegangan dan ketidakselesaan dalam keluarga. Hal ini boleh menjurus kepada keganasan rumahtangga, perbalahan dan seumpamanya.

## • Pemakanan

Aspek pemilihan makanan halal lagi baik serta tidak mengandungi syubhah perlu dititikberatkan oleh ketua keluarga dalam memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan mental ahli keluarga. Pengambilan makanan yang cukup nutrisi dan adalah bertepatan dengan sunnah Rasulullah ﷺ dan agama;

*“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”* (Al-A’raf: 31)

Islam menekankan pengambilan makanan secara berpatutan dan seimbang. Terutama apabila anda berada dalam rumah dan pergerakan juga terbatas ketika ini. Dengan itu, pembakaran kalori juga kurang berlaku. Maka, pengambilan kalori seharusnya sesuai dengan pergerakan seharian kita. Pemakanan yang sebenar adalah *“real food”* dan elak makanan *fast food*, kandungan yang tinggi bahan MSG dan kalori. Makanan tersebut meskipun halal namun tidak sihat untuk dimakan secara kerap. Makanan yang tinggi kalori membawa kesan kepada kesihatan fizikal, mental dan perilaku terutama anak-anak anda. Ini kerana, kebiasaannya kanak-kanak ini melepaskan tenaga mereka dengan bermain di luar. Namun, oleh kerana *LOCKDOWN*, maka asbab kurang pengawalan dari aspek pemakanan anak-anak ini akan menghadapi kesukaran dalam mengawal emosi dan tenaga.

- **Bertindak Ke atas Fizikal Ahli Keluarga**

Keadaan air yang tidak bergerak dikhuatiri membawa kepada kemudaratan. Begitu juga manusia. Manusia perlu bergerak, bersenam dan melakukan aktiviti regangan meskipun berada di rumah. Warga emas contohnya perlu bergerak minimum 2 jam sekali untuk kekal aktif dan mengelak kelesuan. Bawalah anak-anak dan isteri anda untuk keluar beriadah selepas subuh dan *tadabbur* alam melihat matahari dan tumbuhan dalam membina kebersamaan bersama keluarga. Sebagaimana firman Allah;

“(Katakanlah wahai Muhammad), *berjalanlah kamu semua di atas muka bumi dan perhatikanlah bagaimana Allah memulakan penciptaan sesuatu?* (Surah Al-Ankabut: 20)

Lantaran itu, sifat konsisten dalam rutin ini bakal membawa kepada suatu emosi yang baik seperti anak-anak mungkin akan kurang tantrum, ayah semakin kurang naik suara dan ibu semakin mudah memberi kasih sayang kerana emosi dan energi tersebut sudah dialirkan melalui gerakan fizikal di pagi hari.

- **Tidur Awal**

Meskipun sekolah tidak dibuka dan sebahagian besar keluarga bekerja di rumah, namun aspek tidur awal tidak boleh dipandang remeh. Rasulullah ﷺ tidur selepas Isyak. Tidur awal menjadi amalan baginda kerana berkeperluan bangun di waktu malam untuk beribadah. Malam sememangnya waktu yang terbaik dalam proses penyembuhan tubuh badan. Sebaliknya, tidur lewat memberi mudarat samada kepada fizikal dan kesihatan mental. Justeru, dinasihatkan agar menjadikan rutin anda selepas solat Isyak sebagai rutin untuk tidur. Jadualkan jam 6 petang sebagai makan malam anda, tutuplah wifi dan lampu untuk memberi tahu pada badan anda bahawa masa untuk tidur sudah tiba. Sebagaimana Hadith:

“*Aku dan ayahku masuk menemui Abi Barzah lalu aku dengar dia berkata bahawa Rasulullah ﷺ tidak suka tidur sebelum Isyak dan bercakap-cakap sesudahnya.*” (Riwayat Bukhari)

## **PENDEKATAN PSIKOLOGI KENDIRI BERASASKAN MAKLUMAT ISLAMI**

PKP ini sudah pasti meragut hak sosial dan fizikal manusia. Sekiranya sebelum ini kita boleh bertemu ibu bapa untuk mendengar dan bercerita, kini tidak lagi. Sekiranya sebelum ini kita boleh bertemu sahabat dan berkongsi kegembiraan dan pendapat kini semuanya berlaku di alam maya. Seperti yang diketahui, alam maya ini amat terbatas penggunaan deria pancaindera. Oleh itu, banyak masalah berkaitan psikologi mungkin terjadi.

- **Mendengar Dengan Telinga**

Setiap ahli keluarga perlu peka dengan emosi ahli keluarga. Apa yang akan dilakukan sekiranya salah seorang ahli keluarga kelihatan sedih, marah? Lantaran itu dengan praktikkanlah pendekatan mengajak bercerita dengan memberi perhatian yang sepenuhnya ketika mereka meluahkan masalah dan bercerita. Sekiranya ahli keluarga tidak mahu bercerita, mungkin boleh mendapatkan *circle*, kenalan lain mahupun kaunselor.

Penyediaan satu ruang yang sihat dan selamat perlu dibina untuk meluahkan perasaan dan permasalahan terutama kanak-kanak yang masih tidak tahu meluahkan masalah dan tidak tahu cara berkongsi kesedihan. Sebaiknya ibu bapa lah menjadi tempat mereka meluahkan masalah dan perasaan. Namun, untuk menjadikan situasi ini realiti, jambatan trust itu perlu diperkukuh. Kepercayaan ini akan berfungsi dengan baik sekiranya ibu bapa mempunyai masa bermain dengan anak-anak.

Di samping itu, banyakanlah aktiviti menelefon ibu bapa di kampung minima sehari seminggu. Sekiranya ibu bapa tua mempunyai 5 orang anak, boleh la setiap anak mengambil giliran untuk membuat rutin menelefon ibu ayah mereka. Hal ini sangat baik untuk dilakukan bagi mengelak penyakit kesunyian (*loneliness*) yang kerap kali dialami oleh warga emas. Kadang kala akibat sudah lama tidak bercakap kerana PKP ini, lidah menjadi keras dan tutur kata menjadi kurang baik. Oleh yang demikian, manusia perlu untuk bercakap bagi melatih kembali lidah dan pertuturan.

- **Aktiviti Intelektual**

Aktiviti yang boleh dilaksanakan juga berbentuk aktiviti intelektual yang seharusnya dijalankan bersama dengan ahli keluarga. Abdullah Nasih Ulwan (1992) menyebutkan, adalah menjadi tanggungjawab kepada suami atau bapa untuk memberikan pendidikan kepada anak-anak dan ahli keluarga dengan menyediakan prasarana dan bermanfaat. Tujuannya ialah untuk melahirkan ahli keluarga yang berfikiran matang terbentuk dari aspek intelektualnya. Menurut al-Ghazali (2005) kemuliaan manusia terletak kepada keilmuan dan keintelektualannya. Manusia berilmu memiliki kemuliaan kerana tidak berada di dalam kejahilan. Saranan ini perlu diketengahkan di dalam keluarga melalui aktiviti yang mengangkat intelektual anak-anak. Abdullah Nasih Ulwan (1992) menambah, antara aktiviti untuk

mengangkat intelektual anak-anak dan ahli keluarga ialah melalui pembacaan majalah secara mingguan dan bulanan, gambarajah, mengunjungi muzium, perpustakaan dan video.

### **PENDEKATAN SOSIAL KENDIRI BERASASKAN MAKLUMAT ISLAMI**

Sosial bermaksud segala yang berkait dari aspek sudut alam kemasyarakatan. Sekiranya perbincangan anda lebih ke arah ekonomi maka dikenali sebagai sosioekonomi. Begitu juga sosiobudaya, sosioagama dan sebagainya (Hatta Shaharom, 2018). Lantaran itu, sebagai makhluk sosial, manusia perlu hidup bersama dengan orang lain, saling bekerjasama bagi memenuhi keperluan dan matlamat hidup serta berperilaku sesuai dengan ajaran agama dan moral masyarakat.

- **Aktiviti bersama**

Hari ini, remaja lebih gemar duduk di dalam bilik dan hanya keluar sewaktu makan sahaja, suami isteri yang duduk di meja kerja dan tidak tidur pada waktu yang sama. Meskipun perkara ini dianggap remeh namun lama kelamaan boleh menyebabkan hilang “*spark*” dalam rumah tangga. Oleh yang demikian, elaklah tidur pada waktu yang berbeza, usahakan untuk makan secara berjemaah, wujudkan hobi yang boleh dibuat bersama, membuat jadual “*movie time*” bersama, berkebun bersama, memasak bersama dan juga bersenam bersama. Kebersamaan ini akan mewujudkan rasa kasih sayang dalam rumah tangga dan pasangan atau ahli keluarga. Bagi memenuhi tuntutan sosial di luar, beberapa pendekatan boleh diamalkan. Antaranya pendekatan bertukar juadah bersama jiran, memberi *surprise delivery* buat ibu ayah di kampung dan juga sahabat handai. Meskipun tidak boleh bertemu, namun banyak perkara yang boleh dilakukan untuk mewujudkan rasa kasih sayang dan ingatan.

### **PENDEKATAN SPIRITUAL KENDIRI BERASASKAN MAKLUMAT ISLAMI**

Elemen spiritual merupakan pendekatan yang mementingkan aspek kerohanian. Menurut Hatta Shaharom (2018), spiritual merujuk kepada sesuatu yang bukan fizikal atau bukan jasad yang tidak dapat diamati oleh pancaindera manusia. Domain spiritual merujuk kepada terapi keagamaan Islam, kepercayaan, nilai keagamaan seperti kebijaksanaan, kesyukuran, integriti dan belas kasihan.

- **Ruang Ibadah**

Lantaran itu, sewaktu PKP ini, bagi mengubat kerinduan kepada masjid kerana kekangan tidak boleh menghadirinya, maka tidak salah untuk melaburkan sedikit wang bagi menghias dan menyediakan suatu ruang khas di dalam rumah untuk ibadah. Ruang tersebut boleh digunakan untuk mendirikan solat secara berjemaah, membuat *ta’alim* dan boleh juga dijadikan ruang belajar anak-anak anda. Jadikan waktu senggang Maghrib dan Isyak tersebut waktu untuk membaca al-Quran dan Hadith Rasulullah. Sebaiknya dibuatkan jadual buku yang perlu dibaca supaya setiap hari lebih tersusun. Sewaktu itu juga ibu bapa boleh membaca buku kanak-kanak secara “*read a loud*” untuk anak-anak bagi membina hubungan yang baik dan menanam minat membaca dalam kalangan anak-anak anda.

Menurut Sidek Baba & Jamiah Manap (2016) model al-Ghazali dalam aktiviti yang perlu diberi perhatian dan penekanan dalam sebuah keluarga ialah pembudayaan ilmu, akidah, ibadat dan hubungan sosial. Ibu bapa turut berperanan dalam membantu perkembangan keilmuan, ibadat dan sosial kanak-kanak melalui aktiviti fizikal seperti bermain semasa perintah kawalan pergerakan disebabkan pandemik COVID-19 ini. Selanjutnya pengisian aktiviti khusus untuk anak-anak akan menjadi lebih bermanfaat dan dapat mengelakkan mereka bosan sekiranya ibu bapa menyediakan jadual di rumah iaitu peruntukan masa untuk bermain, belajar dan melakukan aktiviti sampingan sepanjang PKP ini (Nor Fatinah Jaafar, Azizah Zain, Zarina Eshak, 2020).

Melalui aktiviti kerohanian dan juga fizikal dapat menjadikan sebuah keluarga berada dalam keadaan baik kerana dapat mengurangkan tekanan semasa pandemik ini. Dalam melaksanakan aktiviti merangkumi aktiviti yang berbentuk kerohanian dan juga fizikal. Dalam suasana pandemik ini terdapat aktiviti yang dapat dilaksanakan secara bersama dan memberikan nilai positif sebagaimana saranan al-Ghazali (2005) aktiviti yang dapat dilaksanakan secara individu dan juga ahli keluarga ialah solat, puasa, membaca al-Quran, berzikir, berdoa, makan dan minum.

Berdasarkan amalan-amalan yang disarankan oleh al-Ghazali ini boleh dijadikan sebagai aktiviti secara berterusan bersama-sama ahli keluarga. Sebagaimana solat boleh dilaksanakan secara berjemaah dan mengajar ahli keluarga melaksanakan juga solat sunat yang dituntut berdasarkan Sunnah Rasulullah S.A.W. Dalam aktiviti amalan solat berjemaah ini juga dapat memberikan peluang kepada mereka untuk menjadi imam dan bilal. Mengajar mereka bagaimana untuk azan, iqamah dan juga menjadi imam.

Selain itu, ahli keluarga dapat berpuasa sunat secara bersama-sama sebagaimana berpuasa di bulan Ramadan. Dengan berpuasa sunat ini dapat memberikan peluang latihan kepada mereka untuk membiasakan diri dikala suasana pandemik ini mempunyai masa terluang kerana anak-anak terlibat dengan aktiviti sekolah secara maya.

Dalam pada itu aktiviti lain yang dapat dilakukan ialah membaca al-Quran secara bertadarus dan memberikan galakan untuk menghafal al-Quran dan mengajar mereka berzikir pagi dan petang. Pada masa yang sama juga dapat memfokuskan mereka mempelajari dan menghafal doa-doa yang mathur daripada Rasulullah ﷺ supaya dapat mendekatkan diri ahli keluarga dengan amalan-amalan cintakan Rasulullah ﷺ melalui aktiviti seperti ini.

Sebagaimana al-Ghazali (2005) yang menekankan aspek suasana keilmuan dalam aspek pendidikan dapat memberi perhatian dalam proses pembentukan adab sesama ahli keluarga seperti adab makan yang seharusnya dimulai dengan membaca *bismillah* dan diakhiri dengan *alhamdulillah*. Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ

Maksudnya: Apabila salah seorang dari kalangan kamu hendak makan, maka hendaklah ia menyebut nama Allah SWT (basamalah). Dan apabila ia lupa menyebut nama Allah SWT pada awalnya, hendaklah ia membaca bismillahi awwalahu wa akhirahu (Abu Daud, 2009: No.3767).

Menariknya al-Ghazali (2005) berpandangan supaya membaca bismillah pada setiap suapan sehingga suapan yang keempat dengan menguatkan sebutan *bismillah* agar dapat memperingati individu yang berada berdekatan supaya dengar dan tidak lupa bacaan tersebut. Dalam elemen makan secara bersama ini juga dapat menunjukkan contoh tatacara atau adab ketika makan dapat menunjukkan apabila hendak makan perlu makan dengan tangan kanan, mengutip makanan yang jatuh, mendahului ahli keluarga disebelah kanan, tidak meniup makanan panas, tidak bernafas di dalam air dan mencuci tangan setelah makan.

Selain itu, menurut Abdullah Nasih Ulwan (1992) aktiviti yang dapat menambah baik adab bersosial bermula dari kanak-kanak sehingga ia meningkat dewasa seperti menunjukkan tatacara adab ketika makan, adab bersin dan adab bergurau. Sebagaimana al-Ghazali, Abdullah Nasih Ulwan turut menyatakan adab perihal ketikan makan dan selepas makan dalam penjagaan hubungan sosial, meningkatkan kewibawaan dan menjaga kesihatan seperti mencuci tangan sebelum dan selepas makan. Sebagaimana Rasulullah ﷺ bersabda:

بِرَكَّةِ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ

Maksudnya:Keberkatan makanan itu terdapat pada sebelum dan sesudah wuduk (Musnad Ahmad, 2001: No. 23732).

Pengajian al-Quran dapat memperkukuhkan hati dan kepercayaan terhadap ajaran Islam serta dapat memperteguhkan keimanan dalam jiwa seseorang individu. Maka mereka akan bergerak dengan berpedoman dan tidak akan tersasar dari jalan yang benar. Justeru, mereka akan lebih bersedia untuk mendepani cabaran semasa dengan lebih matang dan berwaspada (Abdullah & Othman, 2017).

Aktiviti dalam kekeluarga tidak terfokus kepada permainan secara fizikal semata. Menurut Kamisah dan Herawati (2019), pembentukan aktiviti beribadah juga perlu diterapkan dan ianya dianggap sebagai pelengkap bagi pembentukan kerohanian. Ibadah merupakan refleksi dari gambaran akidah. Seorang anak ketika menyambut panggilan Tuhannya dan mentaati perintahNya, itu bererti ia sedang menyambut naluri fitrah dalam dirinya sendiri. Hanya dengan inilah akidah dapat tumbuh subur di dalam hati dan kukuh dalam menghadapi badai kehidupan. Antara bentuk aktiviti kerohanian yang perlu diterapkan pada anak-anak ialah mengajarkan mereka solat. Aspek ini merangkumi pelbagai tahap dan penerapan seperti perintah untuk mengerjakan solat, melatih solat berjemaah, mengajak anak untuk melaksanakan solat sunat dan sunat pada malam hari dan seumpamanya.

## KESIMPULAN

Insan holistik adalah insan yang menggabungkan keseimbangan antara rohani dan jasmani seseorang yang menjadinya manusia utuh. Hal ini turut disokong oleh Imam al-Ghazali yang turut menyatakan perbincangan mengenai insan yang holistik dan komprehensif adalah untuk memperlihatkan dua aspek penting dalam kehidupan manusia iaitu pembangunan spiritual dan pembangunan jasmani secara bersepadu. Kedua-duanya merupakan komponen yang amat penting dan tidak boleh terpisah kerana ia melibatkan aspek pembangunan insan yang saling lengkap-melengkapi antara satu sama lain bagi melahirkan seorang insan yang bersifat sempurna. Namun begitu, pembangunan spiritual adalah lebih dominan dan membentuk hakikat keinsanan yang hakiki. Selain itu, manusia yang seimbang juga mencakupi secara rohani, jasmani, seimbang akal fikiran, seimbang dari segi cara hidup yang teratur, seimbang dengan pengukuhan dirinya iaitu takwanya kepada Allah SWT, menyayangi jiran tetangganya, dan memelihara alam sejagat (Muhammad Zulazizi Mohd Nawi, 2018).

Lantaran itu, aktiviti bermain juga perlu diterapkan dalam institusi kekeluargaan sebagai bukan sahaja mengeratkan tautan ahli keluarga bahkan untuk meningkatkan fizikal, emosi serta psikologi. Ini kerana bermain boleh didefinisi sebagai cara kanak-kanak belajar tanpa diajari oleh orang dewasa melalui pengembaraan dan pengalaman yang

melibatkan komponen fizikal, kognitif dan sosial secara spontan. Bermain juga adalah sangat penting dalam membentuk kemahiran intera personal dan sosial kanak-kanak.

Peranan keluarga khususnya ibu ayah adalah sangat penting dalam meningkatkan kemahiran bermain anak di rumah. Sebagai orang dewasa antara peranan yang boleh membantu dalam perkembangan bermain adalah dengan memberi sokongan, tunjuk ajar, masa dan ruang untuk kanak-kanak mengembangkan kebolehan bermain mereka tanpa paksaan (<http://www.myhealth.gov.my>).

Melatih anak dengan beraktiviti akan melatih anak untuk dapat menghasilkan pengetahuan baginya. Ketika anak mulai membesar dan mulai menyibukkan diri dengan suatu pekerjaan, hal itu dapat meningkatkan kesedaran akalnya sehingga dia dapat menyaksikan bagaimana cara melatih diri. Dengan cara itulah dia dapat melakukan pekerjaan dengan baik dan mempelajarinya setahap demi setahap. Aktiviti bercerita dengan hikayat atau kisah-kisah akan memainkan peranan penting dalam menarik perhatian mereka dan membangun pola pemikirannya. Penceritaan menjadi landasan asasi kepada metode pemikiran yang memberikan impak positif pada akal anak. Penerapan cerita boleh diperbagaikan seperti kisah kenabian, para sahabat dan suri tauladan lain.

Namun, perkembangan dunia kini memerlukan kepada pertimbangan dalam penggunaan teknologi semasa agar ia tidak mengambil alih peranan dalam institusi kekeluargaan. Tidak dinafikan teknologi yang ada pada hari ini adalah satu keperluan, tetapi sekiranya disalah guna atau teknologi itu mengambil alih peranan terbabit, ia boleh menyebabkan perpecahan dalam institusi ini. Ia akan menjadikan roh atau jiwa dalam institusi kekeluargaan semakin terhakis. Ini kerana hubungan yang semakin renggang dan tiada lagi kualiti masa untuk dihabiskan bersama (Mohd Aizat Shamsuddin, 2018).

Justeru, pendekatan model keluarga yang bersifat holistik yang boleh diterapkan menerusi perbahasan al-Quran, Hadis dan pandangan sarjana Muslim diharap dapat dipraktikkan dalam mengadakan aktiviti sekeluarga di rumah dalam mendepani cabaran dalam kehidupan dimasa akan datang. Pendekatan holistik ini diharap dapat mencorak dan mendidik ahli keluarga ke arah kebahagiaan dan harmoni. Ianya perlu dihayati, didiskusi dan diinstitusikan oleh keluarga dan masyarakat itu sendiri untuk menjayakannya. Ini juga bertepatan jika dilihat dalam konsep yang lebih luas iaitu 'Keluarga Malaysia' yang telah diperkenalkan oleh Datuk Seri Ismail Sabri Yaakob (Perdana Menteri Malaysia ke 9) yang mana melibatkan fundamental rakyat Malaysia, cinta dan kasih kepada rakyat mestilah merentasi agama, kaum dalam memastikan rakyat dan negara kekal aman, damai dan harmoni.

## RUJUKAN

- Ab. Majid, M. K. (1996). Sosiologi Islam: Suatu Pengenalan. *Jurnal Usuluddin*. [http://umijms.um.edu.my/filebank/published\\_article/7938/Jurnal.Usuluddin.03.1996-06.Kamil.Sosiologi.pdf](http://umijms.um.edu.my/filebank/published_article/7938/Jurnal.Usuluddin.03.1996-06.Kamil.Sosiologi.pdf)
- Abdullah Nasih Ulwan. (1992). *Tarbiyyah al-Awlad fi al-Islam*. Iskandariah: Dar Salam Li al-Taba'ah al-Nashr wa al-Tauzia'.
- Abdulllah, S., & Othman, M. S. (2017). Al-Quran Sebagai Sumber Pembangunan Tamadun Berdasarkan Perspektif Ibn Khaldun Dalam Mendepani Cabaran Semasa. *Jurnal Peradaban Keluaran 2*, 2, 1–19.
- Abu Abdullah Ahmad bin Muhammad. (2001). *Musnad Ahmad*. Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Abu Daud Sulaiman bin al-Ash'at. (2009). *Sunan Abu Daud*. Beirut: Maktabah al-Ashriyyah.
- Al-Bazzar, Abu Bakar Ahmad bin Amr. (2009). *Musnad al-Bazzar*. Maktabah al-Ulum wa al-Hukm: Madinah.
- al-Ghazali, Abu Hamid bin Muhammad. (2014). *Ayyuhal Walad*. Beirut: Dar al-Minhaj.
- al-Ghazali, Abu Hamid bin Muhammad. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Al-Tabrani, Sulaiman bin Ahmad. (1995). *Mu'jam al-Awsat*. Kaherah: Dar Haramain.
- Fatimah Saleh, Khadijah Zon & Zurida Ismail. 1993/1994. *Kurikulum Pendidikan Awal: Ke Arah Pendidikan Holistik*. Jurnal Pendidik Dan Pendidikan. Penerbit Universiti Sains Malaysia. Vol. 12.
- Firdaus Setyanugrah, dan Denny Indrayana Setyadi. (2017). Perancangan Board Game Sebagai Media Pembelajaran Mitigasi Kebakaran Untuk Anak Sekolah Dasar Usia 8-12 Tahun Di Surabaya. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, Vol. 6, Surabaya: Pusat Publikasi Ilmiah (PPI) ITS, 62-68.
- Ibn Khaldun (2017). *Mukaddimah Ibn Khaldun*. Translated by Masturi Irham, Malik Supar and Abidun Zuhri.
- Jaapar, N. Z., & Azahari, R. (2011). Model Keluarga Bahagia Menurut Islam. *Jurnal Fiqh*, 8(1), 25–44. <https://doi.org/10.22452/fiqh.vol8no1.2>
- Kamisah & Herawati. 2019. *Mendidik Anak Ala Rasulullah (Propethic Parenting)*. Journal of Education Science (JES). Universiti RIAU. Vol 5. Bil. 1.
- Khadijah Mohd Khambali@ Hambali, Nor Adina Abdul Kadir, & Khairul Anuar Mohd Amin Khir. (2015). Relevansi pemikiran Ibn Khaldun terhadap kemahiran insaniah di dalam pengurusan pembangunan modal insan. *Pembangunan Masyarakat*, 21–46.
- Laman Sesawang <http://www.myhealth.gov.my/permainan-mengikut-tahap-perkembangan-kanak-kanak/>. Tarikh akses 26 September 2021.

- Laporan Kebahagiaan Dunia (2021). *Mental Health and The COVID-19 Pandemic*. Akses daripada: <https://worldhappiness.report/ed/2021/mental-health-and-the-covid-19-pandemic>.
- Mohd Aizat Shamsuddin. 2018. *Rasulullah SAW Teladan Terbaik Institusi Keluarga*. <https://www.bharian.com.my/rencana/agama/2018/03/400412/rasulullah-saw-teladan-terbaik-institusi-keluarga> Tarikh akses 26 September 2021.
- Muhammad Yusri Muzamir. 2020. *COVID-19: Perintah Kawalan Pergerakan, Masa Eratkan Hubungan Kekeluargaan*. <http://www.bharian.com.my/berita/nasional2020/03/667236/>. Tarikh akses 26 September 2021.
- Muhammad Zulazizi Mohd Nawi. 2018. *Komponen Sosiologi Islam Pemangkin Pembangunan Insan Holistik*. Persidangan Antarabangsa Pendidikan Islam Ilmu Wahyu 2018 (ICIRKED 2018) 27 & 28 November 2018. Jabatan Pengajian Islam, Fakulti Sains Kemanusiaan Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Nazarali Saeril. 2020. *Kekal Positif Sepanjang Pandemik*. <https://www.hmetro.com.my/sihat/2020/12/654997/kekal-positif-sepanjang-pandemik>. Tarikh akses 26 September 2021.
- Nor Fatimah Jaafar, Azizah Zain & Zarina Eshak. (2020). Peranan Ibu Bapa Dalam Membantu Perkembangan Sosial Kanak-Kanak Melalui Aktiviti Bermain Semasa Perintah Kawalan Pergerakan. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-kanak Kebangsaan (Special Issue)*, Vol. 9, Tanjung Malim: Universiti Sultan Idris, 52-60.
- Rosfazila, A. R. (2019). *Model Perpaduan Dalam Kepelbagaian Ibn Khaldun*. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/316451581\\_Model\\_Perpaduan\\_Dalam\\_Kepelbagaian\\_Ibn\\_Khaldun\\_Dalam\\_Konteks\\_Integrasi\\_Dan\\_Perpaduan\\_Masyarakat\\_Majmuk\\_Malaysia](https://www.researchgate.net/publication/316451581_Model_Perpaduan_Dalam_Kepelbagaian_Ibn_Khaldun_Dalam_Konteks_Integrasi_Dan_Perpaduan_Masyarakat_Majmuk_Malaysia).
- Sidek Baba & Jamiyah Manap. (2016). Al-Ghazali's Parenting Skills Attributes Model. *Jurnal Hadhari* 8 (1), Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, 113-131.
- Sinar Harian. (2018). *Ibnu Khaldun Pelopor Pemikiran Moden Dalam Pelbagai Bidang*. Akses daripada: <https://www.sinarharian.com.my/article/70052/lifestyle/Sinar-Islam/Ibnu-Khaldun-pelopor-pemikiran-moden-dalam-pelbagai-bidang>.
- Tengku Alina Tengku Ismail & Zaharah Sulaiman. 2020. *Kesejahteraan Rumah Tangga Semasa Perintah Kawalan Pergerakan*. <http://covid19.kk.usm.my/index.php/artikel/bacaan-umum/30-kesejahteraan-rumah-tangga-semasa-perintah-kawalan-pergerakan>. Tarikh akses 26 September 2021.
- Wan Mohd Yusuf Wan Chik, Abdul Wahab Md Ali, Ahmad Jazlan Jusoh, & Abdullah Alqari Mohd. Zabudin. (2018). Konsep Kesejahteraan Keluarga Menurut Hadis AL-SA' ADAH. *Asian People Journal (APJ)*, 1(2), 92-108. [www.journals.unisza.edu.my/apj/www.jurnal.unisza.edu.my/apj](http://www.journals.unisza.edu.my/apj/www.jurnal.unisza.edu.my/apj).