



## PENGAMALAN KEROHANIAN WANITA BEKERJA DALAM MENGHADAPI CABARAN MENGURUS KERJAYA DAN RUMAH TANGGA

### [SPIRITUAL PRACTICES OF WORKING WOMEN IN FACING THE CHALLENGES OF MANAGING A CAREER AND HOUSEHOLD]

NUR AQILAH RAMIZU<sup>1</sup> & A'DAWIYAH ISMAIL<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, MALAYSIA

Correspondent Email: ada@ukm.edu.my

*Received: 19 June 2021*

*Accepted: 19 July 2021*

*Published: 19 August 2021*

**Abstrak:** Bidang pekerjaan merupakan satu bidang yang sentiasa berkembang dan ianya melibatkan golongan wanita. Penglibatan wanita dalam bidang pekerjaan telah memberikan sumbangan besar kepada kemajuan negara. Islam membenarkan wanita bekerja dengan menggariskan beberapa syarat yang perlu dipatuhi semasa keluar bekerja. Wanita yang bekerja akan menghadapi beberapa cabaran semasa bekerja atau menguruskan rumah tangga. Jika cabaran ini tidak dapat diatasi oleh wanita dengan sebaiknya maka ia akan menimbulkan masalah dan juga tekanan dari sudut fizikal dan mental. Oleh itu artikel ini membincangkan berkenaan amalan kerohanian yang dilakukan wanita bekerja dalam menghadapi cabaran dan tekanan semasa menguruskan kerjaya dan rumah tangga. Reka bentuk kajian ini kualitatif yang berbentuk kajian tinjauan. Dapatan dalam kertas kerja ini diperolehi dari analisis dokumen yang dianalisis secara deskriptif. Hasil kajian menunjukkan aspek kerohanian dari segi amalan perlu difahami dan dilakukan wanita berkerjaya secara konsisten semasa menghadapi cabaran agar pengurusan kerjaya dan rumah tangga terurus dan seimbang. Hakikatnya kebaikan amalan kerohanian dapat mengawal diri wanita dari tekanan, memberi ketenangan jiwa, menghindari kebimbangan wanita di sepanjang melaksanakan tanggungjawab sebagai ibu, isteri dan pekerja.

**Kata kunci:** amalan rohani, cabaran, wanita, kerja, rumah tangga.

**Abstract:** The field of employment is an ever-expanding field and it involves both men and women. The involvement of women in employment has contributed to the progress of the country. Islam does not prevent women from working and has give some guidelines that must be complied with by women while going out for work . Working women will face a several challenges either while working or managing a household. If this challenge cannot be overcome properly then it will cause problems and also stress from physical and mental depletion to them. Therefore, this article discusses the spiritual practices practiced by working women in facing the challenges and pressures while managing their career and household. The design of this study was qualitative in the form of a survey study. The findings in this paper are obtained from a descriptively analyzed document analysis. The results show that the spiritual aspect in terms of practice needs to be understood and done by working women when facing challenges so that they can always managed between career and household. In addition, the goodness of spiritual practice enables women to control themselves from stress and anxiety throughout performing women's responsibilities as workers, mothers and wives.

**Keywords:** spiritual practices, challenges, women, work, household.

**Cite This Article:**

Nur Aqilah Ramizu & A'dawiyah Ismail. 2021. Pengamalan kerohanian wanita bekerja dalam menghadapi cabaran mengurus kerjaya dan rumah tangga [Spiritual practices of working women in facing the challenges of managing a career and household]. *QALAM International Journal of Islamic and Humanities Research*, 1(3), 101-113.

## **PENGENALAN**

Wanita merupakan golongan yang memainkan peranan penting di dalam sesebuah struktur keluarga, masyarakat dan organisasi. Peranannya menjangkau peringkat negara mahupun di peringkat unit terkecil di dalam sesebuah masyarakat iaitu institusi keluarga. Mereka merupakan antara golongan yang banyak membantu dari segi perkhidmatan di sektor pekerjaan. Mereka turut menyumbang ke arah pembangunan negara dan masyarakat melalui keterlibatan kerja-kerja amal yang meliputi aspek pendidikan, ekonomi dan politik (Siti Nur Husna et.al 2017). Ini sekaligus akan memberi kesan langsung kepada pembangunan ekonomi keluarga, masyarakat dan negara. Peranan seorang wanita dalam menguruskan keluarga juga merupakan antara perkara utama dan penting dalam memastikan keharmonian keluarga. Dalam apa jua situasi dan pekerjaan yang dilakukan oleh wanita, agama Islam sentiasa memberi perhatian dalam memelihara dan memuliakan mereka agar berada dalam keadaan baik dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek.

Wanita bekerja akan menghadapi pelbagai cabaran dan ini akan memberi kesan tekanan sama ada dari sudut fizikal dan mental kerana perlu melaksanakan pelbagai tugas sebagai isteri, ibu dan pekerja. Peranan wanita berkerjaya kini berganda dan bertindih antara satu dengan lain dalam satu masa. Keadaan ini memerlukan kepada semangat dan kekuatan jiwa yang tinggi agar dapat melaksanakan tanggungjawab dengan baik. Sekiranya mereka tidak dapat menguruskan diri, kerjaya dan rumah tangga dengan baik ianya akan mengakibatkan tekanan, maka agama Islam menyediakan panduan sesuai mengikut fitrah kemanusiaan iaitu dengan melakukan amalan kerohanian. Wanita adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang mempunyai hubungan langsung untuk menyerah urusan kehidupan kepada-Nya, mendekati diri, mengharapkan pertolongan sebagai persediaan ketika diuji dalam kehidupan. Justeru, terdapat persoalan apakah amalan kerohanian yang dapat meningkatkan kekuatan jasmani, emosi, rohani dan intelek? dan mengapakah amalan kerohanian penting dan diperlukan dalam kehidupan wanita yang bergelar sebagai isteri, ibu dan pekerja? Artikel ini akan mengemukakan amalan kerohanian terhadap wanita dan membincangkan keperluan dan kepentingannya ketika menghadapi cabaran dalam pengurusan dalam rumah tangga dan di tempat kerja.

## **AMALAN KEROHANIAN BERDASARKAN PANDANGAN ULAMA ISLAM**

Dalam kajian ini hanya tiga ulama dipilih untuk membincangkan berkaitan dengan aspek amalan kerohanian manusia iaitu Imam al-Ghazali, Ibn Qayyim dan juga Said Hawwa. Ketiga tiga ulama ini mempunyai pandangan yang sama berkenaan dengan kerohanian di mana untuk menguatkan kerohanian dan dalaman manusia itu perlu kepada *Tazkiyyah al nafs*. Terdapat sedikit perbezaan pandangan ketiga tiga ulama ini dalam proses *Tazkiyyah al Nafs* tetapi ianya tetap membawa kepada satu tujuan utama iaitu untuk menyucikan jiwa manusia serta menjadi hamba Allah yang lebih bertakwa.

## Imam al Ghazali

Usaha membangunkan dan menguatkan dalaman dan kerohanian seseorang perlu kepada latihan jiwa untuk merawat penyakit rohani sehingga mampu menyembuhkan tekanan dan kemurungan melalui sifat sabar, syukur, taubat, sikap berharap, takut, ikhlas, berfikir, muhasabah dan mengingati mati (Nur Zainatul Nadra et.al 2019). Menurut al-Ghazali dalam mengutarakan teori manusia, terdapat empat elemen spiritual dalam diri manusia iaitu *al-qalb*, *al-nafs*, *al-ʿaql* dan *al-rūh* (Al-Ghazālī 1998). Keempat empat elemen merupakan perkara yang berkait rapat dengan kerohanian manusia dan merupakan elemen terpenting dalam pembentukan individu seseorang.

Dalam proses *Tazkiyyah al Nafs* menurut Imam al-Ghazali terdapat dua proses utama iaitu mujahadah al nafs dan juga *Riyadah al-nafs*. Bagi kaedah mujahadah al nafs ianya sesuai diaplikasikan bagi merawat semua penyakit hati kerana dilakukan dengan kaedah bertentangan atau berlawanan. Imam al-Ghazali menyenaraikan 12 sifat tercela antaranya kasar dalam bertutur, bercakap bohong, mengumpat, buruk sangka, marah, dengki, angkuh, sedih dan kecewa dan ianya digolongkan al-Ghazali sebagai *Amrād al-Qalb* (penyakit- penyakit hati) (Zidni & Zaizul 2017). Contoh merawat kemarahan ialah kemaafan dan sombong dengan tawaduk’.

*Riyadah al-Nafs* ialah menghiasi diri dengan sifat-sifat murni. Terdapat tiga proses perlu dilakukan iaitu memantapkan keimanan, mempertingkatkan ibadah dan mengaplikasikan sifat-sifat *maḥmūdah* dalam jiwa. Keimanan merupakan suatu perkara penting dalam kehidupan manusia kerana memberikan kesan positif kepada kesihatan jiwa. Memantapkan keimanan manusia itu ialah dengan berusaha dalam meningkatkan keyakinan kepada rukun iman iaitu keimanan kepada Allah, para malaikat, rasul, Kitab al Quran, hari kiamat dan *qada’ qadar* (Al-Ghazali 2000).

Proses *Riyadah al-Nafs* melibatkan aplikasi sifat-sifat mahmudah dalam kehidupan seseorang insan bagi memberi kebahagiaan dalam kehidupan. Menurut al-Ghazali (2000) akhlak adalah suatu keadaan di dalam jiwa yang lahir suatu perbuatan dengan mudah tanpa perlu berfikir. Kaedah mengaplikasikan sifat-sifat *maḥmūdah* seperti taubat, sabar, syukur, takut, harap, *qana’ah*, zuhud, tawakal, *maḥabbah*, reda, ikhlas, benar (*ṣidq*), *murāqabah*, *muḥasabah* dan *tafakkur*. Oleh itu, pelbagai usaha dalam memperbaiki akhlak masyarakat dengan memperbaiki hati dan fikiran manusia. Jika hati dan fikiran manusia dapat diperbaiki maka segala perbuatan, percakapan dan gaya hidup akan menjadi baik.

## Ibn Qayyim

Kerosakan jiwa manusia itu disebabkan oleh penyakit hati. Apabila jiwa rosak, ia merebak ke seluruh anggota badan dan akan mempengaruhi hati sekaligus mencemarkan pemikiran seseorang individu (Qayyim 2001). Bagi proses *mujahadah al-nafs* dan *riyadah al-nafs* Ibn Qayyim tidak menjelaskan secara terperinci tetapi ianya mempunyai matlamat yang sama dalam proses *mujahadah al-nafs* iaitu untuk melawan kehendak hawa nafsu dan godaan syaitan. Menurut Ibn Qayyim, proses *riyadah al nafs* hampir sama dengan Imam al-Ghazali iaitu menekankan keimanan, ibadah dan akhlak mulia.

Manusia perlu menjaga fizikal mereka dengan memilih makanan yang sihat dan baik begitu juga untuk aspek dalaman mereka. Ibn Qayyim menyatakan makanan bagi jiwa manusia adalah iman, zikir-zikir, solat, bersedekah atau perbuatan lain yang berupa ketaatan. Antara caranya adalah dengan menjauhi perbuatan yang mendatangkan dosa dan bagi memastikan jiwa bebas daripada diresapi penyakit. Setiap manusia perlulah sentiasa bertaubat, beristighfar dan memohon keampunan daripada Allah SWT.

Oleh itu, manusia digalakkan sentiasa menjaga hati daripada segala penyakit hati yang merosakkan amalan. Hati yang bersih tidak mempunyai keinginan untuk melakukan perkara yang melanggar perintah Allah SWT sebaliknya meletakkan ketaatan, rasa takut, harapan, keredaan, taubat dan berserah diri hanya kepada Allah. Mereka juga mencintai dan membenci, memberi dan menegah kerana Allah SWT (Qayyim 2001).

### Said Hawwa

Said Hawwa menyatakan hati yang mati berpunca dari hilangnya nilai-nilai *spiritual* dan kerohanian seperti sabar, syukur dan takut kepada Allah SWT. Sifat-sifat ini sangat diperlukan untuk membina kehidupan yang lebih baik kerana jika hati manusia itu mati akan muncul sifat-sifat mazmumah seperti hasad dengki, ujub dan *ghurur* yang akan membahayakan kehidupan manusia (Said Hawwa 1999). Oleh itu terdapat beberapa cara untuk membangunkan dan menguatkan kerohanian seseorang individu tersebut.

Menurut Said Hawwa, pembangunan kerohanian dapat dilakukan melalui *tarbiyyah rabbāniyyah* dalam menjaga hubungan manusia dengan Allah SWT, iaitu dengan solat fardu tepat pada waktunya, berdoa, berzikir, solat tahajud, mengingati kematian, membayangkan tidur di dalam kubur, membayangkan azab api neraka, membayangkan syurga, mengikuti majlis ilmu, bergaul dengan orang soleh, membaca al-Quran, menambah pengetahuan keislaman dengan membaca buku, merasakan kebesaran Allah SWT atas semua ciptaan-Nya, merenung atas semua kejadian alam yang terjadi di sekeliling, khusyuk kepada Allah SWT, bersyukur dengan nikmat Allah SWT, merendah diri, tawakal dan sabar segala dugaan yang datang dari Allah SWT (Said Hawwā 2007).

*Tazkiyyah al-nafs* menurut Said Hawwa ialah sebagai satu bentuk pembersihan diri (*tathahhur*) daripada penyakit kerosakan lalu dan mencapai/merealisasikan (*tahaqquq*) tahap-tahap kesucian (*maqamat*), seterusnya ialah tahap pembentukan sifat (*takhalluq*), iaitu dengan sifat-sifat terpuji (Said Hawwa 1988). *Tazkiyah* juga bermaksud *tathahhur*, *tahaqquq* dan *takhalluq* (Said Hawwa 1996). Proses untuk melaksanakan kaedah *tahaqquq* dalam *Tazkiyah al-Nafs* perlu melalui kaedah pertama iaitu menjaga kesempurnaan dalam ibadah asas dan diikuti kaedah kedua iaitu proses *tahaqquq*.

Penerapan sempurna pada aspek ibadah asas merupakan kaedah pertama dalam proses *tahaqquq*. Ibadah asas terdiri daripada solat, zakat dan infak, puasa, haji, membaca al-Quran, zikir, *tafakkur*. Antara tujuannya adalah untuk sentiasa *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, *mu'aqabah* dapat melaksanakan amar makruf nahi munkar dan jihad. Seterusnya ialah kaedah kedua iaitu proses penyucian jiwa ianya penting untuk menyucikan diri daripada segala jenis penyakit hati. Terdapat beberapa cara untuk menyucikan jiwa iaitu dengan tauhid, ikhlas, *sidq*, *zuhud*, tawakal, *mahabbatullah*, *khawf* dan *raja'*, *takwa* dan *wara'*, syukur, sabar dan *reda*, *muraqabah* dan *musyahadah* (Nur Zainatul & Dayangku Zainab 2019).

Penjelasan tiga orang ulama' mengenai amalan kerohanian dan kepentingannya memberi kebaikan terhadap kehidupan manusia. Dengan ini, wanita bekerja boleh menjadikan amalan kerohanian menurut Islam sebagai panduan agar dapat menjaga emosi, rohani dan jasmani dalam mendekati diri kepada Allah SWT dan menyeimbangkan antara urusan duniawi dan ukhrawi. Kaedah al-Ghazali berkaitan *tazkiyah al-nafs* seharusnya diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat masa kini termasuklah para wanita yang menghadapi pelbagai masalah, ujian dan juga cabaran hidup, penyakit-penyakit hati serta kemungkarannya akibat kurangnya penghayatan terhadap nilai-nilai agama yang sering menjadikan mereka hilang pertimbangan serta sukar menikmati ketenangan dan kebahagiaan (Salasiah Hanin Hamjah 2008).

Penyucian jiwa atau *tazkiyah al-nafs* mampu menggalakkan manusia untuk sentiasa berbuat amal kebaikan dan meninggalkan segala kejahatan supaya mereka memperoleh kehidupan yang baik di hari kebangkitan kelak (Che Zarrina & Sharifah Basirah 2012). Menurut Abdul Manam jalan *taqarrub* kepada Allah SWT membawa kepada proses *tazkiyah al-nafs*, ianya adalah kesedaran rohani seseorang itu tentang kejahilan, kejauhan dan kelalaian diri terhadap Tuhannya. Kesedaran ini akan menggerakkan manusia untuk mengenali Allah dengan lebih dekat sehingga wujud ketenangan jiwa yang sebenar yang lahir daripada rohani yang bersih berpunca daripada pengenalan, pegangan dan keyakinan hati yang kuat terhadap Allah (Abdul Manam 2010). Oleh itu, ia menunjukkan betapa pentingnya bagi seorang wanita itu untuk sentiasa menjaga dirinya dari segi luaran dan dalaman kerana mereka merupakan aset negara dalam membangunkan masyarakat yang lebih baik.

## SENARIO WANITA BEKERJA DI MALAYSIA

Peranan wanita dalam institusi keluarga telah mengalami perubahan terutamanya bagi golongan wanita yang bukan sahaja dilihat sebagai seorang ibu tetapi juga seorang pekerja (Tracy Soidi & Agnis Sombuling 2016). Sebilangan besar wanita yang bekerja di Malaysia adalah untuk membantu ekonomi keluarga mereka (Nazli Hulwany et al. 2021). Statistik dari Jabatan Perangkaan Malaysia (Nur Firzana & Kee Y. Sabariah 2020) menunjukkan bahawa penyertaan wanita dalam tenaga kerja dari tahun ke tahun semakin meningkat pada tahun 2015. Jumlah wanita yang menyertai sektor pekerjaan meningkat sebanyak 0.4% mata peratus bersamaan 54.1% daripada tahun 2014, manakala pada tahun 2016 meningkat sebanyak 0.2 peratus iaitu sebanyak 54.3%. Tahun 2017 juga menunjukkan penyertaan wanita semakin meningkat 0.4 mata peratus mencapai 54.7%.

Peratusan golongan wanita yang menyertai sektor pekerjaan tidak sebanyak peratusan lelaki tetapi perkara ini jelas menunjukkan bahawa wanita sudah mulai diberi tempat dalam dunia pekerjaan. Senario ini berbeza dengan kehidupan wanita zaman dahulu yang sering dikaitkan dengan tanggungjawab menguruskan keluarga dan rumah tangga, menjaga anak-anak malah tidak lari dari berada di dapur untuk memasak (Nor Asmah Zakaria 2020). Khazanah Research Institute telah melakukan kajian pada tahun 2018 yang menyatakan ketidakseimbangan gender dalam pekerjaan di Malaysia masih berlaku apabila golongan wanita lebih tertumpu kepada bidang-bidang pekerjaan seperti jualan dan perkhidmatan (Nur Firzana & Kee Y. Sabariah 2020). Kategori bidang-bidang yang disertai oleh wanita kebanyakannya adalah pekerjaan *feminine*. Sebanyak 80% wanita bekerja dalam bidang *health association*

*professionals* seperti jururawat dan bidan manakala bidang lain ialah seperti adalah kerani umum (79.5%), 77.1% pembersih dan pembantu dan 68.6% profesional pengajar. Antara isu yang dialami kalangan wanita bekerja ialah berkenaan dengan konflik kerja-keluarga. Ianya merupakan satu bentuk konflik di antara peranan kerja dan keluarga, yang mewujudkan tekanan peranan disebabkan saling ketidakserasian antara dua peranan ini. Penglibatan dalam peranan keluarga menjadi lebih sukar dengan adanya penglibatan peranan dalam kerja. Kegagalan mengimbangi kedua-duanya akan menyebabkan wujudnya konflik pekerjaan keluarga yang akan memberi kesan negatif kepada diri mereka, keluarga dan juga organisasi (Nurul Arshikin & Salina 2016).

Menurut Hamid & Amin (2014) wanita bekerja kurang mendapat sokongan sosial sama ada daripada suami atau ketua di tempat kerja (Hamid et.al 2014). Apabila wanita mempunyai dua peranan penting dalam menguruskan rumah tangga dan kerja tidak mendapat sokongan sosial atau moral yang sepatutnya, mereka akan mengalami tekanan seterusnya memberi kesan kepada prestasi wanita tersebut. Sokongan sosial yang diberikan mempunyai kaitan dengan kepuasan kerja, motivasi bekerja, *self-improvement*, kawalan diri, dan komitmen terhadap organisasi. Walaubagaimanapun, wanita masih mendapat sokongan sosial daripada individu terdekat hingga berjaya meningkatkan potensi diri dalam membantu mengukuhkan ekonomi keluarga dan negara sekalipun berdepan dengan pelbagai cabaran.

Jabatan Perangkaan Malaysia pada 13 Disember 2019 telah mengeluarkan statistik yang menunjukkan bilangan siswazah yang bekerja pada tahun 2018 adalah seramai 3.99 juta orang berbanding tahun sebelumnya iaitu 3.69 juta orang dan ianya telah menunjukkan peningkatan sebanyak 8.2 peratus (DOSM 2019). Penglibatan wanita dalam pelbagai aspek pembangunan negara tidak dapat dipertikaikan dan ianya dilihat semakin bertambah dari semasa ke semasa apabila mereka mempunyai tahap pendidikan yang tinggi serta menyandang jawatan penting dalam bidang profesional. Hampir setiap sektor samada ekonomi, sosial, perundangan, pendidikan, politik, perubatan, keselamatan, pentadbiran, perdagangan dan sebagainya telah diceburi oleh kaum wanita (Nor Asmah Zakaria 2020).

Wanita telah mendominasi kaum lelaki bagi pencapaian dalam pendidikan di semua peringkat; rendah, menengah dan tinggi (Nor Asmah Zakaria 2020). Oleh itu, kemampuan wanita kini terbukti hampir menyamai golongan lelaki kecuali dari sudut fizikal. Walaupun begitu, setinggi mana pangkat dan kedudukan mereka, tanggungjawab terhadap keluarga tetap menjadi keutamaan. Terutama bagi wanita yang memikul tanggungjawab sebagai seorang isteri dan ibu. Bukan satu tugas yang mudah untuk mencapai titik keseimbangan tersebut.. Kegagalan wanita mengatasi tekanan dan emosi bakal memberikan impak yang besar dalam produktiviti kerja dan kesejahteraan keluarganya. Hal ini wanita mampu hadapi sebaiknya dengan mengamalkan amalan kerohanian menurut Islam bagi menguruskan kerjaya dan rumah tangga serta mencapai kesejahteraan emosi, rohani, intelek dan fizikal dalam kehidupan.

## **WANITA BEKERJA DAN CABARAN**

Kesejahteraan keluarga terbentuk dengan adanya sistem pengurusan yang baik, serta berjalannya fungsi dan peranan setiap anggota keluarga (Marzuki 2015). Keharmonian keluarga itu bukan hanya terletak pada seorang isteri atau suami tetapi ianya melibatkan setiap ahli keluarga. Antara faktor yang mendasari pembentukan keluarga bahagia adalah ketika suami,

isteri dan anak-anak dapat melaksanakan tanggungjawab dengan sebaiknya seperti yang dianjurkan agama Islam (A'dawiyah Ismail et.al 2015). Kajian menunjukkan bahawa semakin banyak peranan yang dipegang oleh wanita dan ibu semakin tinggi konflik peranan dan cabaran yang dihadapi. Konflik peranan di antara wanita berkerjaya dan keluarga (*Work-Family Conflict*) telah menjadi isu yang sering dibincangkan kerana ketidakseimbangan peranan tersebut akan menyumbang kepada tekanan sehingga mengganggu kedua-duanya. (Ambreen et.al 2019).

Konflik peranan ini akan menjadi lebih kritikal apabila tidak mendapat sokongan daripada keluarga, pasangan yang tidak memahami, majikan yang mendesak serta organisasi tidak menghargai. Kehidupan seorang wanita berkerjaya mempunyai cabaran dan konflik tersendiri dalam mencari keseimbangan kerja dan kehidupan terutamanya apabila mereka memikul tanggungjawab sebagai seorang isteri dan ibu. Bukan sesuatu tugas yang mudah kepada mereka dalam mencapai titik keseimbangan semasa hadapi konflik peranan serta ia perlu kepada langkah hadapi dengan sebaiknya.

### **Cabaran Wanita dalam Rumah tangga dan Kerjaya**

Wanita bekerja mempunyai tanggungjawab lain iaitu sebagai isteri dan ibu dalam menguruskan hal rumah tangga seperti membersihkan rumah, mengurus keperluan ahli keluarga dan sebagainya (Maswita 2017). Namun, terdapat sebahagian wanita yang melakukan tanggungjawab di rumah tidak mendapat pertolongan dan sokongan daripada suami. Hakikatnya, wanita sangat memerlukan sokongan dan bantuan daripada suami bagi mengelakkan konflik peranan dalam kerjaya dan rumah tangga.

Wanita bekerja akan menghadapi konflik peranan iaitu peranan dalam rumah tangga dan peranan sebagai pekerja. Wanita yang sudah berkahwin mempunyai tanggungjawab lebih besar kerana mempunyai tanggungjawab bukan sahaja terhadap anak-anak tetapi perlu membantu daripada segi kewangan keluarga kerana perbelanjaan setiap tahun meningkat (Vinita Shah & Prachi Shah 2016). Oleh itu, peluang kenaikan pangkat adalah perkara yang diinginkan oleh pekerja wanita kerana dapat sedikit sebanyak ianya membantu dalam meningkatkan tahap kewangan mereka. Ini menunjukkan bahawa golongan yang mengalami tekanan (*stress*) lebih tinggi adalah wanita disebabkan oleh gaya hidup yang seringkali mendesak dan menekan telah menjadi penyebab utama kepada tekanan emosi, mental dan fizikal (Rose & Mustafa 2018).

Pada umumnya wanita memerlukan sokongan daripada suami, ibu bapa dan keluarga untuk membina keyakinan untuk bekerja. Oleh kerana tidak mendapat sokongan, ramai wanita memilih untuk berhenti kerja. Situasi ini berkait rapat dengan kewujudan stereotaip masyarakat terhadap wanita berkerjaya. Mempunyai dua tanggungjawab merupakan perkara yang agak berat untuk digalas oleh wanita berkahwin kerana untuk mengimbangi kehidupan antara kerjaya dan keluarga adalah mencabar. Wanita bekerja juga terdedah kepada gangguan seksual. Ianya merupakan suatu fenomena negatif di tempat kerja berlaku sama ada terhadap lelaki dan wanita yang boleh memberikan kesan buruk kepada pekerja yang menjadi mangsa. Ianya juga merupakan satu pengalaman yang amat mengerikan dan menyiksa perasaan mangsa dan akan menghadapi perasaan tertekan, benci, marah, cemas, gelisah, dan hilang pertimbangan sehingga menjejaskan emosi, psikologikal, kesihatan dan fizikal mereka (Ishak et.al 2004).

Cabaran sering dihadapi oleh wanita bekerja ialah tekanan dari sudut emosi. Mempunyai peranan berganda bukanlah satu perkara yang mudah. Apabila tekanan yang dihadapi tidak dapat diuruskan dengan baik ianya akan menimbulkan masalah lain seperti depresi, pengabaian tanggungjawab terhadap keluarga dan prestasi kerja yang merosot. Oleh itu, wanita sentiasa perlu kepada pengurusan emosi yang baik salah satunya dengan memperkuat dalaman diri melalui amalan rohani dan meningkatkan lagi penghayatan kepada agama.

## **AMALAN KEROHANIAN WANITA BEKERJA MENGURUS KERJAYA DAN RUMAH TANGGA**

Islam adalah agama rahmat bagi seluruh alam yang membawa petunjuk, hidayah dan memberi ketenangan jiwa kepada umat Islam. Jiwa manusia sentiasa berbolak-balik dan manusia perlu kepada pergantungan diri kepada Allah SWT. Mencari ketenangan dalam kehidupan itu hendaklah kembali mengingati Allah swt firman-Nya dalam Surah al-Ra'd ayat 28: Maksudnya: Iaitu orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah, Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia

Tindakan seseorang mempunyai hubungan rapat dengan akal dan pemikirannya (Fuad 2017). Jika seseorang itu menggunakan akal dan ilmunya dengan cara yang benar selari dengan tuntutan agama maka ianya akan membawa kebaikan untuk diri sendiri. Pembangunan insan yang tidak seimbang akan merosakkan potensi-potensi manusia yang merangkumi roh, *nafs*, *qalb* dan *aqal* (Al-Ghazali 1982). Pembangunan utama yang perlu diberi perhatian adalah pembangunan kerohanian menerusi amalan kerohanian antaranya melakukan *tazkiyah al-nafs*. Tanpa pegangan agama yang kuat akan menyebabkan seseorang itu tidak mempunyai hala tuju kehidupan dan merasa kurang kasih sayang daripada Allah SWT (Siti Norlina et al. 2018).

Pengurusan emosi menurut al-Quran mampu mencipta kebaikan dan perubahan terhadap keperibadian atau tingkah laku seseorang (Nora & A'dawiyah 2017). Al-Quran mampu mengubah fikiran serta perilaku manusia yang asalnya jahil ke arah petunjuk. Kemahiran mengendali atau menguruskan emosi menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengawal emosi sehingga mampu meningkatkan perkembangan emosi dan intelek (Nurhayati 2016). Apabila seseorang mempunyai penghayatan kepada agama ia akan membantu dalam mengaplikasikan strategi daya tindak yang berkesan dan seterusnya dapat membentuk keadaan mental yang baik, kehidupan yang lebih sejahtera serta kebahagiaan yang lebih bermakna dalam kehidupan (Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham 2020).

Muhammad Uthman Najati (2001) dalam karyanya *al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs* telah memberikan saranan yang boleh diterima pakai oleh umat Islam dalam menyelesaikan masalah kejiwaan manusia. Menurut beliau keteguhan dan keimanan dalam akidah tauhid, segala zahirnya perlakuan, perkataan dan hati akan menenteramkan jiwa manusia (Najati 2001). Selain itu, benih ketakwaan yang disemai akan menumbuhkan hasil yang positif dalam memperbaiki perilaku manusia. Keimanan dan akidah yang kukuh dapat melahirkan manusia yang memiliki kekuatan *spiritual* (Farhana Ahmad 2015) seperti mana firman Allah SWT dalam surah al-Ahzab ayat 70-71 yang bermaksud:

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan katakanlah perkataan yang tepat benar (dalam segala perkara) supaya ia memberi taufik dengan menjayakan amal-



amal kamu, dan mengampunkan dosa-dosa kamu. Dan (ingatlah) sesiapa yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah berjaya mencapai sebesar-besar kejayaan.

Kaedah rawatan bagi mengatasi gangguan emosi menurut Islam adalah dengan mengambil wuduk dan solat sunat dua rakaat dengan *khusyuk*' sambil meminta dan mengharapkan diberkati oleh Allah SWT dengan keamanan jiwa dan fikiran (Harun 2002). Pelaksanaan ibadah dalam waktu-waktu tertentu secara teratur mengajar orang mukmin untuk taat kepada Allah SWT, firmanNya dalam surah Surah al-An'am ayat 162-163 yang bermaksud: Katakanlah Sesungguhnya sembahyangku dan ibadatku, hidupku dan matiku, hanyalah untuk Allah Tuhan yang memelihara dan mentadbirkan sekalian alam. Tiada sekutu bagi-Nya, dan dengan yang demikian sahaja aku diperintahkan, dan aku (di antara seluruh umatku) adalah orang Islam yang awal

Menurut Sharifah Hayaati (2017) pendekatan *Al-Tadayyun* bermaksud penghayatan beragama (*religious conscience*) dari asal perkataan *Din* iaitu agama. Ukuran yang boleh memberikan gambaran kepada penghayatan ini yang utamanya adalah pengamalan berasaskan kefahaman dan pengetahuan agama dalam kalangan umat Islam. Ianya boleh diukur melalui pelbagai amalan antaranya melalui pelaksanaan 10 ciri dan amalan terbaik bagi wanita dan lelaki menerusi Surah al Ahzab ayat 35 yang bermaksud (Sharifah Hayaati 2017): Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk', laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.

Sepuluh ciri amalan terbaik tersebut ialah Islam, beriman, taat, benar, sabar, merendahkan diri, bersedekah, berpuasa, menjaga kehormatan, menyebut nama Allah SWT sebanyaknya. Ayat ini unik kerana ianya terletak pada gandingan sepuluh ciri yang merangkumi tanggungjawab bagi wanita dan lelaki. Ayat tersebut memperlihatkan susunan yang menggambarkan keutamaan bagi ciri dan amalan terbaik untuk wanita dan lelaki. (Hayaati 2017). Ini menunjukkan bahawa pentingnya agama dalam kehidupan manusia dari sekecil kecil perkara sehingga sebesar-besar perkara. Sepuluh ciri serta amalan ini juga adalah gabungan kepada tiga sendi Islam iaitu akidah, akhlak dan syariat. Islam, iman dan taat adalah dalam kelompok ciri akidah. Manakala benar, sabar dan merendahkan diri adalah dalam kelompok ciri akhlak. Namun masyarakat memerlukan peranan wanita dalam bidang-bidang kehidupan dan alam pekerjaan yang bersesuaian (Najah et.al 2017) . Oleh itu antara beberapa amalan kerohanian yang boleh dilakukan bagi menguatkan wanita dari sudut rohani ialah:

- i. Pergantungan diri kepada Allah swt dan dipimpin oleh rasa *ubudiyah* kerana kebergantungan seorang mukmin kepada-Nya menjadi bukti kekuatan iman dan keyakinan kepada Allah swt. Terdapat sebahagian daripada manusia yang mempersoalkan takdir yang menyimpannya seolah-olah tidak reda dengan apa yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Perasaan ini akan menyebabkan manusia berputus asa daripada rahmat Allah SWT. Begitu juga dengan wanita bekerja yang mempunyai masalah di rumah ditambah pula dengan masalah di tempat kerja yang menyebabkan wujud rasa putus asa dan sebagainya. Apabila mereka meletakkan Allah SWT sebagai

- tempat bergantung dan yakin dengan janji-Nya maka mereka menghadapinya dengan tabah dan kuat.
- ii. *Tazkiyyah al-nafs* iaitu penyucian jiwa dengan menekankan aspek pendidikan kerohanian dalam jiwa manusia. Ia satu kaedah kecerdasan spiritual dan penerapan akhlak melalui proses penghapusan akhlak mazmumah dan menggantikannya dengan akhlak mahmudah. Tujuannya untuk memurnikan jiwa dengan memahami konflik dalam diri dan ianya juga untuk mendidik hati supaya menjadi lebih tenang dan rasional (Abu Dardaa Mohamad et al. 2017).
  - iii. Memperbanyakkan solat dan melazimi zikir seperti mana Allah SWT telah menitipkan arahan kepada Maryam dalam Surah al Imran ayat 3 yang bermaksud: Wahai Maryam! Taatlah kepada Tuhanmu, dan sujudlah serta rukuklah (mengerjakan sembahyang) bersama-sama orang-orang yang rukuk
  - iv. Solat adalah faktor yang mendorong kepada ketabahan dan keteguhan individu dalam menghadapi ujian. Solat menunjukkan rasa kehambaan manusia terhadap Allah SWT dan menyedari bahawa hanya dengan mengingati Allah SWT hati manusia itu akan berasa tenang (Ibn Kathir 2005). Perbuatan rukuk dan sujud dalam solat melambangkan kerendahan hati hamba terhadap Penciptanya kerana ketika itu manusia perlu menggambarkan dalam hati Zat Allah SWT yang Maha Sempurna. Melazimi solat solat sunat seperti tahajud, taubat dan sebagainya juga merupakan salah satu amalan yang boleh dilakukan kerana selain mendekatkan diri kepada Allah SWT ia mendidik jiwa supaya sentiasa tenang, sabar dan kuat dalam menghadapi ujian dan cabaran dalam kehidupan.
  - v. Beruzlah iaitu menjauhi persekitaran dan punca tekanan, tekanan berlaku adalah berpunca daripada individu itu sendiri atau melibatkan kelompok (Siti Noorshafenas & Ahmad Yunus 2016). Malah tuntutan persekitaran yang melampaui keupayaan diri dan kegagalan individu menyesuaikan tuntutan tersebut akan menyebabkan individu rasa tidak puas hati dalam memenuhi keperluannya sendiri dan mendorong berlakunya tekanan (Salasiah Hanin Hamjah & 'Adawiyah Ismail 2012). Suasana kerja yang kurang selesa boleh menyebabkan tekanan kepada seseorang itu tidak kira lelaki atau perempuan dan akan menjejaskan prestasi kerja individu tersebut. Langkah yang boleh diambil ialah dengan menjauhi punca tekanan tersebut dan cuba mencari masa untuk diri sendiri. Wanita perlu bersungguh-sungguh dalam melakukan pekerjaan mereka perlu sentiasa sedar tujuan bekerja beribadah kerana Allah SWT, berkhidmat, membantu kewangan keluarga dan berbelanja keperluan sendiri. Hasil pekerjaan wanita yang bermanfaat tetap ada ganjaran kebaikan di dunia dan akhirat.

## KESIMPULAN

Wanita bekerja mempunyai pelbagai peranan sebagai pekerja, ibu dan isteri di rumah. Konflik peranan akan terjadi apabila wanita berkerjaya gagal menyeimbangkan pengurusan dan peranan termasuk penjagaan emosi akan memberi kesan kepada prestasi di tempat kerja serta di rumah. Konflik peranan kerja dan keluarga yang dialami oleh wanita boleh diatasi dengan amalan kerohanian. Amalan tersebut dapat menguatkan rohani dan mereka dan mendekatkan diri kepada pencipta. Pelbagai pihak seperti pasangan, keluarga, masyarakat, majikan dan kerajaan

se wajarnya memberi dorongan dan sokongan dalam bentuk kemudahan, penghargaan, cuti rehat, khidmat nasihat dan kaunseling. Pengisian program kerohanian perlu dipertingkatkan di sepanjang masa untuk membantu wanita berkerjaya menyeimbangkan tanggungjawab demi kesejahteraan diri, keluarga, masyarakat dan negara.

## RUJUKAN

- A'dawiyah Ismail, Rosma Aisyah Abd.Malek, Jawiah Dakir, Siti Rugayah Tibek, Noor Aziah Mohd.Awal, Fariza Md.Sham, S.H.H.& R.M.R. 2015. The Role of Exemplary Family in the Formation of a Happy Family According to Islam. *Al - Hikmah* 7(2): 88–97.
- Abdul Manam Bin Mohamad al-Merbawi. 2010. *Tazkiyat Al-Nafs: Jalan Taqarrub Kepada Allah*. Negeri Sembilan: Jabatan Mufti Negeri Sembilan.
- 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): 87–98.
- Ambreen Khursheed, Faisal Mustafa, Iqra Arshad, & S.G. 2019. Work Family Conflict among Married Female Professionals in Pakistan. *Management Studies and Economic Systems* 4(2): 123–130.
- Che Zarrina Sa'ari & Sharifah Basirah Syed Muhsin. 2012. Cadangan model psikoterapi remaja islam berasaskan konsep tazkiyah Al-Nafs. *Jurnal Usuluddin* 36: 49–74.
- Farhana Ahmad. 2015. Pengurusan Stress Menurut al-Quran dan al-Sunnah dalam kalangan Ibu Tunggal di Bandar Baru Bangi. Disertasi Sarjana, Fakulti Pengajian Islam:Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Fuad, O.M. 2017. Pendidikan Rohani Berasaskan Sains al-Quran. *ASEAN Comparative Education Research Journal on Islam and Civilization* 1(1): 64–77.
- Hamid, R. A., & Amin, S.M. 2014. Work-Family Conflict and Work-Family Enrichment and Their Consequences in Malaysia. *Middle-East Journal of Scientific Research* 7 (7): 29–73.
- Al-Ghazali, Abu Hamid, M. 2000. *Ihya' 'Ulum alDin*. Kaherah: Dar al- Taqwa li al-Turath.
- Al-Ghazālī, A.H. 1998. *Ihya' 'Ulūm al-Dīn*. Terj. TK.H.Ismail Yakub.Singapura: Pustaka Nasional.
- Al-Ghazali, A.H.M. 1982. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Edisi ke-3. Beirut: Dar al Ma'rifah.
- Harun Arrasyid Tuskan. 2002. *Kaedah Rawatan Mengatasi Gangguan Stress & Emosi Menurut Islam*. Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn Bhd.
- Hawwa, Sa'id. 1999. *al-Tarbiyyah al-Ruhiyyah*. al-Qahirah: Dar al-Salam.
- Hawwa, Sa'id. 1988. *Al-Mustakhlis fi Tazkiyah al-Anfus*. Kaherah: Dar al-Salam.
- Hawwa, Said. 1996. *Al-Mustakhlis Fi Tazkiyah al-Anfus*. Dar al-Salam: Robbani Press.
- Hayaati, S. & Ismail, S. 2017. Mengurus Antara Keluarga dan Kerjaya Organisasi: Analisis Melalui Pendekatan al-Tadayyun, al-Maqasid dan al-Wasatiyyah (Managing between Family and Organisational Career: Analysis through al-Tadayyun, al-Maqasid and al-Wasatiyyah Approaches). *Akademika* 87(3): 197–210.
- Ibn Kathir, A. al-F.I. 2005. *Tafsir al-Qur'an al-Azim Juz 2*. Beirut: Ibn Kathir, Abu al-Fida' Ismail. 2005. *Tafsir al-Qur'an al-Azim. Juz 2*. Beirut: Dar al-Fikr.

- Ishak, M. S., & Ching, L.L. 2004. Gangguan seksual di tempat kerja dan hubungannya dengan tekanan kerja dan kepuasan kerja. *Jurnal Teknologi* (34): 54-64.
- Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM). 2019. Statistik Siswazah 2018
- Marzuki, S.N. 2015. Peran Lembaga Pemberdayaan Masyarakat dalam Meningkatkan Pendapatan Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Cina Kabupaten Bone Sulawesi Selatan. *An-Nisa'. Jurnal Studi Gender dan Islam* 7(1): 59–78.
- Maswita. 2017. Wanita Bekerja dan Mengatur Keperluan Keluarga. *Jurnal Penelitian, Pemikiran dan Pengabdian* 5(2)
- Najah Nadiah Amran, Fazilah Idris, Haziyah Hussin, 'Adawiyah Ismail, L.A. & Majid, R.I.W.N. 'Ashiqin W.M. 2017. Pengabdian sosial keluarga Imran. In. Isu isu Kontemporari dalam Zakat, Wakaf dan Filantropi Islam,. *Pengabdian sosial keluarga Imran. In. Isu isu Kontemporari dalam Zakat, Wakaf dan Filantropi Islam* hlm. 456–467. Shah Alam: Akademi Pengajian Islam Kontemporari UiTM.
- Najati, M.U. 2001. *Al-Quran wa Ilm al-Nafs*. Edisi ke-7. Al Qaherah: Dar al-Syuruq.
- Nazli Hulwany Abdullah, Noraida Ismail & Norhazimah Ismail. 2021. A Study of the Work-Life Balance among the Female Academics at Polytechnics. *Civilizational Studies and Human Sciences BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 4(1): 130–145.
- Nor Asmah Zakaria. 2020. Realiti dan Cabaran Wanita Bekerjaya. Terengganu Strategic & Integrity Institute (TSIS). Terengganu, 31 Mei.
- Nora Ahmad @ Aziz & A'dawiyah Ismail. 2017. Jenis-Jenis Pesakit Kanser Wanita Di Persatuan Kebangsaan Kanser Malaysia (PKMM) Kuala Lumpur. *Jurnal al-Hikmah* 10(2): 63–74.
- Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham. 2020. Pendekatan tazkiyat al-nafs dalam menangani masalah kemurungan. *Al-Hikmah* 12(1): 3–18.
- Nur Firzana Rosman & Kee Y. Sabariah Binti Kee Mohd Yussof. 2020. Fenomena Siling Kaca Dalam Kalangan Penolong Penguasa Kastam Wanita di Jabatan Kastam Diraja Malaysia. *Jurnal of Social Sciences and Humanities* 17(6): 222–235.
- Nur Zainatul Nadra Zainol, Dayangku Zainab Pengiran Haji Tuah, I.F.S.& S.M. 2019. Sumbangan Sheikh Sa'id Hawwa (1935-1989): sorotan awal proses tazkiyah al-nafs sebagai wadah pembersihan jiwa. *Teraju* 1(02): 73–78.
- Nur Zainatul Nadra Zainol & Dayangku Zainab Pangiran Haji Tuah. 2019. Model Tahaqquh Dalam Tazkiyah Al-Nafs Oleh Said Hawwa Bagi Merawat Jiwa Muslim. *Perada* 2(2): 115–126.
- Nurhayati. 2016. Klasifikasi Dan Pengurusan Emosi Remaja Daripada Ibu Bapa Yang Bercerai. Disertasi Sarjana: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Nurul Arshikin Mohamad Jalil & Salina Mohammed Rashid. 2016. Tahap Konflik Pekerjaan Keluarga dalam Kalangan Pensyarah di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. *Prosiding dalam 2nd International Conference on Economics & Banking 2016 (2nd ICEB)*. Selangor.
- Qayyim, I. 2001. *Tibb al-Qulub*. Damsyiq: Dār al-Qalam.

- Rose, N.N. & Mustafa, M.Y. 2018. Tekanan dalam kalangan Wanita Bekerja : Khidmat Bantu Kaunseling Menggunakan Konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi Abstrak Stress Among Working Women: Counselling Services Using the Lazarus Stress Theory and the Practice of Solu. *Asian Social Work Journal* 3(1): 28–34.
- Said Hawwā. 2007. *Tazkiyatun Nafs: Inti sari Ihya Ulumuddin*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Salasiah Hanin Hamjah. 2008. Pendekatan Da'wah Al-Irsyad Al-Nafsiyy Menurut Al-Ghazali: Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan. Universiti Sains Malaysia.
- Salasiah Hanin Hamjah & 'Adawiyah Ismail. 2012. Kaedah mengatasi tekanan dalam kalangan wanita bekerjaya dari perspektif al-Ghazali. *Jurnal al-Hikmah* 4: 64–75.
- Sharifah Hayaati Syed Ismail. 2017. Mengurus Antara Keluarga dan Kerjaya Organisasi: Analisis Melalui Pendekatan al-Tadayyun, al-Maqasid dan al-Wasatiyyah (Managing between Family and Organisational Career: Analysis through al-Tadayyun, al-Maqasid and al-Wasatiyyah Approaches). *Akademika* 87(3): 197–210.
- Siti Noorshafenas Safe & Ahmad Yunus Mohd Nor. 2016. Pengurusan stress menurut al Quran dan Hadith. *Jurnal Al-Hikmah* 8(1): 3–18.
- Siti Norlina Muhammad, Fariza Md Sham, S.A.P.A., Rahman, Farahwahida Mohd Yusuf, Akmaliza Abdullah, H. & Rahman, A. 2018. Aplikasi Kaedah Latihan Ibadah Menurut Psikoterapi Miskawiyh Dan Keberkesanannya Dalam Menangani Stres. Aplikasi Kaedah Latihan Ibadah Menurut Psikoterapi Miskawiyh Dan Keberkesanannya Dalam Menangani Stres. Dlm. Zaini Said Md Noor Saper, Zainab Ismail, S. *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam 2018* hlm. 43–53. Seremban: Percetakan Cahaya Murni.
- Siti Nur Husna Abd Rahman, M.I.A.M.K.& M.A.P. 2017. Peranan Wanita Dalam Institusi Kekeluargaan: Perbincangan Dari Perspektif Islam *I2*(3)
- Tracy Soidi & Agnis Sombuling. 2016. Pengaruh Konflik Kerja dan Keluarga terhadap Kepuasan Keibubapaan dalam kalangan Ibu Bekerja. *Southeast Asia Psychology Journal* 4: 17–23.
- Vinita Shah & Prachi Shah. 2016. Work Family Balance A Challenge For A Women. *Indian Journal of Technical Education* (Special Issue)
- Zidni Nuran Noordin & Zaizul Ab.Rahman. 2017. Perbandingan Proses Tazkiyah al-Nafs Menurut Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim. *Jurnal al-Turath* 2(1): 37–46.