

## Kestabilan Emosi dan Cabaran Kehidupan Golongan Armalah

Nuur Syafiqah Abirerah<sup>1</sup> & Najah Nadiah Amran (corresponding author)<sup>2</sup>

Email: <sup>1</sup>p95479@siswa.ukm.edu.my; <sup>2</sup>najah@ukm.edu.my

<sup>1</sup>Calon sarjana, Pusat Kajian al-Quran dan al-Sunnah, FPI, UKM

<sup>2</sup>Pensyarah kanan, Pusat Kajian al-Quran dan al-Sunnah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

### Abstrak

Peranan berganda sebagai ibu tunggal atau armalah menimbulkan pelbagai bentuk dan cabaran emosi yang memberikan tekanan mental, emosi dan fizikal kepada mereka. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bentuk-bentuk dan cabaran-cabaran emosi dalam kalangan armalah. Ia menggunakan pendekatan kajian kualitatif yang berbentuk analisis kandungan. Sorotan literatur dijalankan bagi mengenalpasti definisi armalah, bentuk dan cabaran kehidupan golongan tersebut. Hasil analisis kajian mendapati bahawa terdapat dua kategori emosi yang iaitu kategori emosi yang stabil dan kategori emosi tidak stabil. Bagi kategori pertama terdapat tiga bentuk emosi stabil manakala kategori kedua iaitu emosi tidak stabil ada lima bentuk. Kajian ini juga mendapati golongan armalah berhadapan dengan cabaran kehidupan. Ini termasuklah cabaran kewangan yang tidak kukuh, gangguan emosi dan penyesuaian diri, peranan berganda sebagai ibu yang menggalas tugas bapa, stigma masyarakat, proses mahkamah yang panjang dan dilema tanggungjawab yang bertambah dalam lingkungan domestik dan keluarga besar. Berdasarkan bentuk dan cabaran yang dihadapi oleh golongan ini maka pelbagai pihak harus mengambil perhatian dan tindakan. Ini kerana golongan armalah adalah sebahagian masyarakat dan mereka mempunyai peranan dalam kesejahteraan anak-anak, keluarga, masyarakat dan negara.

**Kata kunci:** Armalah; Ibu Tunggal; Kestabilan Emosi; Cabaran Emosi; Kesejahteraan Keluarga

## Single Mothers Emotional Stability and Life Challenges

### Abstract

Additional roles and life burdens may bring mental, emotional and physical pressures on single parents. The aim of this article is to explore different types of emotions and challenges dealt by the single parents in their life. The article is based on a qualitative study that emphasising content analysis approach. Review of the selected articles and reports is done with the aims to understand the definition of single parent and explore the emotional types and challenges that they have to adapt and dealt after the demise of their partners. The study discovers that there two categories of emotional stability addressed by the literature which are emotionally stable and non-emotionally stable. For the former category, there are three traits associate with the balanced emotion and for the latter it has five traits. The study underlines challenges dealt by the single parents and that include financial instability, emotional distractions, double burdens in adjusting the missing roles of a father in a family, stigma from the society, hassle and delayed legal process and dilemma in fulfilling additional domestic and family responsibilities. Single parents have important roles in children upbringing, family, social and nation well-being. Therefore, a joint responsibility, collaboration and consideration from many agencies is crucial.

**Keywords:** Armalah, Emotional Stability, Emotional Challenges, Family Well-Being, Single Parent

### 1. Pengenalan

Kehilangan seorang suami atau bapa di dalam sesebuah institusi keluarga telah menyebabkan pelbagai gangguan emosi yang melanda golongan armalah (Siti Nur Zakirah Mohd Hashim 2014, Tyas Diana Uswatun Hasanah et. al 2014, Dinda Putri Perdana et. al 2015, Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017, Anastasia Karisa Paskarina 2018, Siti Marziah Zakaria et. al 2019). Pelbagai gangguan emosi seperti ketiadaan sokongan di dalam sesebuah institusi keluarga mahupun masyarakat, peranan berganda sebagai seorang ibu dan juga bapa, stigma masyarakat terhadap status armalah, mendidik, membesarkan dan mengawal anak-anak secara bersendirian (Diyana Isahak et. al 2009, Dinda Putri Perdana et. al 2015) telah memberikan suatu hambatan

mental buat mereka (Helena Remeo 2014). Perkara ini telah dibuktikan oleh Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan ke-III pada tahun 2006 yang menunjukkan bahawa majoriti yang menderitai gangguan mental adalah dalam kalangan armalah atau duda yang mencapai peratusan sebanyak 29.3 peratus berbanding pasangan yang telah berkahwin dan hidup bersama dengan pasangan mereka (Rose Fazilah Ismail et. al 2018). Malah, armalah juga merupakan antara golongan yang paling ramai hadir dalam sesi kaunseling individu dibandingkan dengan bapa tunggal (Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017).

Tanpa sokongan fizikal dan emosi yang kuat, golongan armalah ini menjadi mudah dan lebih cenderung untuk mengalami tahap tekanan yang lebih tinggi berbanding ibu-ibu yang lain (Siti Marziah Zakaria et. al 2018). Sejajar dengan objektif ketiga pelan pemerkasaan ibu tunggal 2015-2020 oleh kementerian pembangunan wanita iaitu untuk meningkatkan penyelidikan dan penyelidikan dalam kalangan armalah, satu langkah yang strategik melalui penyelidikan adalah mengkaji berkaitan kesejahteraan armalah bagi meneliti pengalaman dan kesejahteraan fizikal, psikologi dan emosi dalam kehidupan mereka (Pelan Tindakan Pemerkasaan Ibu Tunggal 2015-2020, Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017). Oleh yang demikian, artikel ini bertujuan untuk mengkaji bentuk-bentuk dan cabaran-cabaran emosi yang dialami oleh golongan armalah atau ibu tunggal ini bagi membantu mereka memahami dan menguruskan emosi mereka dengan baik. Artikel ini mempunyai tiga bahagian yang bermula dengan pengenalan emosi dan armalah menurut Islam dan Barat. Kemudian, dikemukakan hasil dapatan kajian yang merangkumi bentuk-bentuk dan cabaran-cabaran emosi yang dialami oleh golongan armalah dan seterusnya berakhir dengan kesimpulan dapatan kajian.

## 2. Definisi Emosi

Michael Cabanac (2002) di dalam kajiannya berpendapat bahawa emosi itu merupakan suatu perkara yang berlaku secara tiba-tiba disebabkan oleh pengalaman seseorang individu seperti ketakutan, kejutan, kegembiraan dan sebagainya atau suatu perasaan kasih sayang seperti rasa sakit, keinginan dan harapan. Rainer Reisenzein (2007) pula mengatakan bahawa emosi itu adalah suatu proses dari segi mental seperti penilaian, kecenderungan tindakan, pengalaman subjektif dan juga tingkah laku seperti tindak balas fisiologi, ekspresi wajah dan juga suara. Berlainan pula dengan Klaus R. Scherer (2005) yang berpendapat bahawa emosi itu merupakan suatu perubahan yang mempunyai hubungan di antara satu sama lain dan dikumpulkan perubahan itu dari semua atau sebahagian besar dari lima subsistem organisma untuk memberi tindak balas dalam menilai atau bertindak balas terhadap sesuatu peristiwa dalaman atau luaran yang bersesuaian dengan keprihatinan utama organisma tersebut. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, emosi itu boleh dikatakan sebagai suatu tindak balas dalaman yang terhasil melalui tindakan luaran secara fisiologi, ekspresi wajah, suara dan sebagainya

Menurut Mu'jam 'Ilm al-Nafs, Fakhir 'Akil (1985) mentakrifkan emosi sebagai *infi'al* iaitu keadaan dalaman yang menunjukkan pengalaman dan perbuatan yang dizahirkan dalam sesuatu peristiwa yang berlaku seperti perasaan takut, marah dan gembira dan boleh menyebabkan aktiviti-aktiviti harian terganggu. Gangguan jiwa ini berlaku apabila terjadinya pertembungan di antara dua jiwa iaitu jiwa yang beriman kepada Allah dan jiwa yang mengikut hawa nafsu (Muhammad Uthman Najati 1992).

Dimensi jiwa yang terdapat di dalam diri manusia ini secara umumnya diistilahkan sebagai *qalb* iaitu hati yang berperanan sebagai organ spiritual dalam badan manusia (Zafar Afaq Ansari 2003). Al-Ghazali (1988) mentakrifkan hati sebagai sesuatu yang lathifah (halus) tentang hakikat kejadian manusia dan mempunyai sifat rabbaniyah (ketuhanan) serta ruhaniyyah (kerohanian). Hati manusia ini mempunyai dua tentera yang berperanan penting dalam membentuk keperibadian diri manusia. Tentera yang pertama adalah tentera zahir iaitu anggota badan yang dapat disaksikan mata. Manakala tentera kedua pula adalah tentera batin yang hanya boleh disaksikan dengan mata hati iaitu nafsu syahwat dan emosi. Oleh yang demikian, emosi dan hati mempunyai hubungkait yang kuat di antara satu sama lain. Di dalam al-Quran, kalimah al-Qalb (hati) telah disebutkan sebanyak 144 kali yang dikhususkan kepada emosi antaranya dalam ayat 159 Surah al-Imran.

## 3. Definisi Armalah

Armalah merupakan istilah yang merujuk kepada ibu tunggal Di sisi pengkaji Barat ia dipanggil 'single parent family' iaitu sebuah keluarga yang diketuai oleh ibu atau bapa secara berseorangan dan bertanggungjawab untuk menjaga dirinya serta mengasuh dan mendidik anak-anak (Neil J. Salkind et. al 2006). Nidhi Kotwal et. al (2009) berpendapat bahawa 'single parent' adalah sebuah keluarga yang terdiri daripada seorang ibu atau bapa dan mempunyai anak tanggungan mereka sendiri yang terdiri daripada golongan wanita yang kematian

suami, wanita yang bercerai dengan suami (Nidhi Kotwal et. al 2009) dan wanita yang tidak pernah berkahwin tetapi mempunyai anak hasil dari perhubungannya dengan lelaki lain tanpa melalui perkahwinan (Neil J. Salkind et. al 2006). *Single parent* juga termasuk wanita yang melahirkan anak melalui inseminasi penderma (Susan Golombok et. al 2016).

Perkataan armalah itu berasal daripada perkataan bahasa arab *أرمل* iaitu 'janda'. Perkataan ini mempunyai sedikit perbezaan pada maksud dari sudut bahasa Arab. Menurut al-Mu'jam al-Wasit *أرمل* atau masdarnya *الأرمل* membawa maksud 'wanita yang kematian suami' (Ibrahim Mustafa et.al 1972). Berbeza pula dengan Kamus al-Marbawi yang mengatakan perkataan *أرمل* itu ditakrifkan sebagai 'janda perempuan' dan 'lelaki yang lemah' (al-Marbawi 1998). Kamus al-Miftah pula mentakrifkan *أرمل* sebagai 'janda' atau 'balu' (Mohd Khairi Zainuddin et.al 2008). Meskipun definisi-definisi armalah ini terdapat sedikit perbezaan, namun, semua definisi yang dikemukakan oleh mereka ini hampir sama maksudnya iaitu armalah bermaksud 'janda' atau ibu tunggal.

Islam membahagikan armalah kepada dua kategori iaitu armalah yang masih dalam tempoh iddah iaitu isteri yang ditalak, isteri yang ditalak sewaktu hamil dan isteri yang kematian suami (al-Talaq 65:4) dan kedua, armalah yang telah melepasi tempoh iddah iaitu menjadi ibu tunggal dalam tempoh waktu yang panjang dan masih lagi bergelar janda selagi mana mereka tidak berkahwin dengan lelaki lain (Norhidayah Md Salleh et. al 2017).

#### 4. Bentuk-Bentuk Emosi Stabil Dan Tidak Stabil

Apabila mengalami kemahiran ahli keluarga khususnya pasangan, seseorang isteri itu berhadapan dengan emosi. Terdapat dua pembahagian emosi yang dibincangkan oleh pengkaji lepas berkaitan bentuk emosi yang dialami oleh mereka iaitu emosi yang stabil dan tidak stabil. Armalah yang mampu untuk berhadapan dengan tekanan emosi yang tinggi merupakan armalah yang mempunyai emosi yang stabil. Ini kerana pengurusan emosi yang dilakukan oleh armalah tersebut membantu dirinya menjadi lebih kuat dalam mengharungi kehidupannya pada masa-masa yang mendatang (Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017). Namun, armalah yang tidak dapat menguruskan emosinya dengan baik akan mengalami permasalahan emosi yang tidak stabil disebabkan oleh kehilangan pasangan hidup mereka (Helena Romeo 2014). Bentuk-bentuk emosi yang stabil dan tidak stabil ini perlu dikenalpasti dan diketahui agar permasalahan-permasalahan emosi yang dialami oleh mereka ini dapat diberikan kaedah atau langkah pengurusan emosi mengikut bentuk-bentuk emosi yang dialami (Salasiah Hanin Hamjah 2017). Emosi-emosi tersebut adalah seperti berikut:

##### ***Bentuk Emosi yang Stabil***

###### *(a) Tenang dan Sabar*

Setengah armalah memilih untuk menjalani kehidupan mereka dengan bersabar dan tetap tersenyum walaupun dalam keadaan yang boleh menimbulkan emosi yang negatif (Tyas Diana Uswatun Hasanah et. al 2014). Malah, mereka juga merasa tenang apabila berfikir bahawa semua perkara yang terjadi dalam kehidupan mereka ini merupakan takdir Tuhan dan mereka perlu meneruskan hidup demi masa hadapan anak-anak mereka (Tyas Diana Uswatun Hasanah et. al 2014, Erlina Anggraini 2015). Armalah yang mempunyai emosi ini mampu untuk menjalani hubungan interpersonal antara masyarakat dengan hubungan yang baik (Tyas Diana Uswatun Hasanah et. al 2014). Al-Ghazali (1988) menyifatkan bahawa hati yang tenang ini merupakan hati yang mempunyai sifat ketaqwaan, suci daripada segala sifat-sifat tercela, sentiasa ingin melakukan kebaikan dan bersih daripada perkara-perkara kejahatan sepertimana yang terdapat di dalam al-Quran:

“Iaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang” (Terjemahan makna Surah al-Ra'd, 13: 28).

“Dan sungguh Kami akan berikan ujian kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (iaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah” (Terjemahan makna Surah al-Baqarah, 2: 155).

*(b) Pasrah dan Memaafkan*

Armalah yang menerima ketentuan yang telah ditentukan oleh Allah berpandangan bahawa sesuatu yang datang daripada Allah, maka, ia juga harus kembali kepada Allah. Mereka ini adalah orang-orang yang ikhlas dalam menerima ketentuan dan takdir Allah (Anastasia Karisa Paskarina 2018). Ini kerana mereka meyakini dan mempercayai Allah sebagaimana yang terdapat di dalam al-Quran:

Bermaksud: “Tidak ada sesuatu kesusahan (atau bala bencana) yang ditimpakan di bumi dan tidak juga yang menimpa diri kamu melainkan telah sedia ada di dalam kitab (pengetahuan kami) sebelum Kami menjadikannya. Sesungguhnya mengadakan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kamu diberitahu tentang itu) supaya kamu tidak bersedih hati akan apa yang telah luput daripada kamu dan tidak pula bergembira (secara sombong dan bangga) dengan apa yang diberikan kepada kamu. Dan (ingatlah) Allah tidak suka kepada setiap orang yang sombong takbur lagi membanggakan diri” (Terjemahan makna Surah al-Hadid, 57: 22-23).

Mereka juga tidak mudah tersinggung dan memaafkan masyarakat terhadap penghinaan status armalah yang diberikan kepada mereka. Bagi armalah tersebut, sekiranya mereka melakukan perbuatan baik terhadap orang lain, maka, ganjaran yang baik juga akan menjadi balasan terhadap mereka (Anastasia Karisa Paskarina 2018). Al-Ghazali (1988) mengatakan bahawa orang yang suka memaafkan orang lain di atas kesalahan yang dilakukan terhadap dirinya merupakan individu yang mempunyai budi pekerti yang tinggi. Emosi pemaaf ini adalah sepertimana yang telah disebutkan oleh Allah di dalam al-Quran:

Bermaksud: “Hendaklah engkau pemaaf dan menyuruh mengerjakan yang baik dan tinggalkanlah orang-orang yang tidak berpengetahuan itu” (Terjemahan makna Surah al-A'raf, 7: 199).

*(c) Syukur dan Bahagia*

Perasaan syukur yang dirasakan oleh armalah selepas kehilangan suaminya adalah bersyukur kerana jika suami mereka meninggal disebabkan oleh kesakitan yang dialami setelah sekian lama, maka, mereka bersyukur bahawa Allah telah menghilangkan beban kesakitan tersebut dengan pemergiannya (Anastasia Karisa Paskarina 2018). Al-Ghazali (1988) mengatakan bahawa tanda seseorang itu bersyukur adalah dengan melazimi dirinya untuk berzikir kepada Allah sebagai tanda berterima kasih terhadap Allah yang Maha Pemberi Nikmat. Berkenaan dengan emosi kesyukuran ini telah disebutkan oleh Allah di dalam al-Quran:

Bermaksud: “Dan (ingatlah) ketika Tuhan kamu memberitahu; Demi sesungguhnya! Jika kamu bersyukur, nescaya Aku akan tambahi nikmatKu kepada kamu dan demi sesungguhnya jika kamu kufur (ingkar), sesungguhnya azabKu amatlah keras” (Terjemahan makna Surah Ibrahim, 14: 7).

***Emosi yang Tidak Stabil****(a) Bimbang dan Resah*

Kebimbangan yang dialami oleh golongan armalah ini antaranya adalah disebabkan oleh kehidupan yang bakal dilaluinya secara bersendirian tanpa kehadiran seorang suami di sisi (Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017). Mereka juga bimbang terhadap status diri mereka sebagai armalah, bimbang tentang bagaimana membesarkan dan mendidik anak-anak tanpa peranan seorang ayah, bimbang tentang masa hadapan anak-anak, bimbang tentang hutang-hutang yang belum dilunaskan dan bimbang terhadap kewangan yang tidak mencukupi (Salasiah Hanin Hamjah 2010). Perkara ini telah dinyatakan oleh Allah di dalam al-Quran:

Bermaksud: “Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut); Apabila ia ditimpa kesusahan, dia sangat resah gelisah” (Terjemahan makna Surah al-Ma'arij, 70: 19-20).

### *(b) Rasa Bersalah*

Sekiranya pasangan tersebut mati disebabkan oleh masalah kesihatan atau kemalangan, maka, seorang armalah akan mudah mempunyai perasaan bersalah kerana tidak melakukan yang terbaik ketika pasangannya masih hidup (Mary R. Donahue 1993). Perasaan bersalah ini membuatkan dirinya tidak mahu mempercayai akan kehilangan suaminya (Dinda Putri Perdana et. al 2015). Bagi individu yang tidak selesai (unfinished business) dengan orang yang telah meninggal pula akan terus mengalami perasaan bersalah yang mendalam di dalam diri mereka (Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017). Manakala bagi armalah yang mempunyai perasaan bersalah disebabkan oleh penceraian pula adalah kerana melihat anak-anak mereka tidak mendapat kasih sayang yang cukup dari seorang bapa (Hamidah Ab Rahman et. al 2013). Perasaan bersalah ini dikenali sebagai al-nafsu al-lawwamah (emosi yang suka mencela perbuatan yang buruk) (Siti Faridah et. al 2013).

### *(c) Marah*

Emosi kemarahan yang dialami oleh armalah ini adalah disebabkan oleh faktor ekonomi, keadaan fizikal yang penat selepas seharian bekerja, keadaan rumah yang tidak terurus atau sikap anak yang suka boros ketika berbelanja (Tyas Diana Uswatun Hasanah et. al 2014). Mereka juga marah terhadap bekas suami mereka yang tidak mengendahkan nafkah anak atas alasan tiada wang, namun, bekas suaminya mampu pula untuk berkahwin dengan wanita lain. Ini membuktikan bahawa bekas suami tersebut sebenarnya mempunyai kemampuan daripada segi kewangan, tetapi hanya beralih apabila nafkah anak dituntut (Siti Marziah Zakaria et. al 2019). Mereka juga marah terhadap bekas suami mereka kerana telah meninggalkan diri mereka (Anastasia Karisa Paskarina 2018). Mereka yang dipengaruhi oleh emosi ini boleh melakukan sesuatu perkara berdasarkan dorongan hawa nafsu dan boleh menyebabkan individu tersebut berada di dalam kesusahan dan kesempitan hidup.

### *(d) Keterlaluan Mencintai*

Sebahagian armalah tidak mendapat hak penjagaan anak mereka dan anak tersebut dijaga oleh bekas suami mereka. Disebabkan oleh itu, perasaan cinta dan rindu terhadap anak tersebut membuatkan armalah ini bertambah tertekan dan terganggu dengan tugas-tugas hariannya (Siti Nur Zakirah Mohd Hashim 2014). Emosi ini merupakan bentuk emosi yang paling besar di dalam kehidupan seseorang kerana mereka mencintai harta dunia dengan cinta yang berlebihan. Cinta yang berlebihan ini akan menyebabkan berlakunya pelbagai sifat-sifat yang negatif.

### *(e) Terlalu Bersedih*

Kesedihan yang dialami oleh armalah ini antaranya adalah disebabkan keadaan kewangan keluarga yang tidak mencukupi, pengasuhan anak-anak yang perlu dilakukan seorang diri dan hubungan interaksi dengan masyarakat sekeliling berkenaan dengan statusnya (Tyas Diana Uswatun Hasanah et. al 2014). Malah, kesepian kerana berpisah dengan suami juga boleh menghasilkan suatu reaksi emosional seperti kesedihan dan kekecewaan (Mary R. Donahue 1993). Bagi armalah yang kematian suami disebabkan oleh masalah kesihatan, mereka akan merasa sedih dan kecewa disebabkan oleh sikap suaminya yang mengabaikan perhatian mereka terhadap kesihatan suami yang menyebabkan kematian suami tersebut (Dinda Putri Perdana et. al 2015).

## **5. Cabaran Dalam Kehidupan Armalah**

### ***Cabaran Kewangan***

Kekangan kewangan merupakan masalah paling utama terhadap golongan armalah ini (Elizabeth A. Hahn et. al 2013) terutamanya apabila mereka memerlukan keperluan asas seperti makanan, pakaian, yuran sekolah, mengekalkan taraf hidup semasa bersama pasangan dan mencari perbelanjaan untuk simpanan peribadi (Nidhi Kotwal et. al 2009). Perkara ini berlaku kerana tiada pekerjaan yang dilakukan oleh golongan armalah tersebut semasa bersama-sama dengan pasangan (Mary R. Donahue 1993, Nidhi Kotwal et. al 2009, Susan Golombok et. al 2016). Armalah yang telah kehilangan sumber pendapatannya terpaksa menanggung kos kehidupan mereka secara bersendirian dengan melakukan pekerjaan di luar dan terpaksa menapak dari satu agensi ke satu agensi kebajikan yang lain untuk mendapatkan bantuan bagi meringankan bebanan yang ditanggung (Siti Nur

Zakirah Mohd Hashim 2014). Agama Islam telah menetapkan suatu penetapan khusus terhadap golongan armalah apabila berlakunya perceraian atau kematian suami di dalam sesebuah institusi keluarga. Perkara ini telah diceritakan oleh Allah di dalam al-Quran berkenaan dengan hak pewarisan harta pusaka:

Bermaksud: “Dan bagi kamu satu per dua dari harta yang ditinggalkan oleh isteri-isteri kamu jika mereka tidak mempunyai anak. Tetapi jika mereka mempunyai anak, maka, kamu beroleh satu per empat dari harta yang mereka tinggalkan, selepas ditunaikan wasiat yang mereka wasiatkan dan selepas dibayarkan hutangnya. Dan bagi mereka (isteri-isteri) pula satu per empat dari harta yang kamu tinggalkan jika kamu tidak mempunyai anak, tetapi jika kamu mempunyai anak, maka, bahagian mereka (isteri-isteri) kamu adalah satu per lapan daripada harta yang kamu tinggalkan. Selepas ditunaikan wasiat yang kamu wasiatkan dan selepas dibayarkan hutang kamu dan jika si mati yang diwarisi itu, lelaki atau perempuan yang tidak meninggalkan anak atau bapa dan ada meninggalkan seorang saudara lelaki (seibu) atau saudara perempuan (seibu) maka, tiap-tiap seorang dari keduanya adalah satu per enam, kalau pula mereka (saudara-saudara) seibu itu, maka, mereka bersekutu pada satu per tiga (dengan mendapat) sama banyak lelaki dan perempuan selepas ditunaikan wasiat oleh si mati dan selepas dibayarkan hutangnya, wasiat-wasiat tersebut haruslah tidak menandatangani mudarat kepada waris-warisnya. Setiap dari sesuatu itu adalah ketetapan dari Allah, ingatlah, Allah lagi Maha Mengetahui lagi Maha penyabar” (Terjemahan makna Surah al-Nisa’, 4: 12).

### ***Gangguan Emosi***

Bagi armalah yang kehilangan suami akibat kematian, mereka terpaksa menyesuaikan diri dengan situasi yang baru atau dengan kata lain kehilangan tempat pergantungan, orang yang dicintai dan peneman suka dan duka. Manakala, bagi mereka yang bercerai pula terpaksa mengisi ‘kekosongan’ yang ditinggalkan oleh bekas suami (Diyana Isahak et. al 2009, Hazirah Hashim 2013, Hamidah Ab Rahman et. al 2013, Siti Nur Zakirah Mohd Hashim 2014, Nur Syahirah Ahmad Bastari 2017). Penyesuaian diri armalah ini termasuklah permasalahan emosi yang dialami oleh mereka seperti tidak berdaya dan tiada harapan untuk hidup, kurang keyakinan diri dan identiti, merasa tidak bermakna untuk hidup, perasaan rindu yang membuak-buak serta mudah untuk meluahkan perasaan marah (Nidhi Kotwal et. al 2009).

Kesedihan akibat kehilangan seseorang yang disayangi ini memerlukan masa kurang dari tujuh minggu untuk menyesuaikan diri bagi menerima hakikat sebenar kejadian yang telah berlaku (Amran Hassan 2015). Proses penyesuaian diri mereka ini melalui empat fasa utama iaitu kelumpuhan emosi dan tidak percaya bahawa kematian telah berlaku, perasaan mengharap dan mencari-cari, tidak teratur dan berputus asa serta memerlukan pengaturan semula yang mungkin lebih besar atau berkurang (Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017).

Individu yang mengalami penyesuaian diri (*psychological adjustment*) adalah pada masa tiga bulan pertama atau sehingga satu tahun pertama (Dinda Putri Perdana et. al 2015). Agama Islam mengkhususkan ruang kepada armalah untuk menyesuaikan diri mereka selepas mengalami fasa kehilangan yang menyakitkan. Bagi armalah yang kehilangan suami akibat perceraian, tempoh penyesuaian diri diberikan selama tiga bulan dan bagi armalah yang kematian suami pula tempohnya adalah sebanyak empat bulan sepuluh hari:

Bermaksud: “Dan para isteri yang diceraikan (wajib) menahan diri mereka (menunggu) tiga kali quru’ (haid). Tidak boleh bagi mereka menyembunyikan apa yang diciptakan Allah di dalam rahim mereka, jika mereka beriman kepada Allah dan hari akhirat. Dan para suami mereka lebih berhak kembali kepada mereka dalam (masa) itu jika mereka ingin berbaik semula. Dan mereka (para perempuan) mempunyai hak seimbang dengan kewajibannya menurut cara yang betul. Tetapi para suami mempunyai kelebihan ke atas mereka, Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”. (al-Baqarah, 2: 228).

Bermaksud: “Dan orang-orang yang mati di antara kamu serta meninggalkan isteri-isterinya hendaklah mereka (isteri-isteri) menunggu empat bulan sepuluh hari. Kemudian apabila telah sampai (penghujung) iddah mereka, maka, tiada dosa bagi mereka terhadap apa yang mereka lakukan terhadap diri mereka dengan cara yang betul. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu lakukan”. (al-Baqarah, 2: 234).

### ***Peranan Berganda Sebagai Ibu Tunggal***

Seorang wanita yang telah bertukar status menjadi armalah perlu menghadirkan peranan mereka sebagai seorang ayah dan bertindak sebagai ketua keluarga yang dihormati serta menjadi tempat pergantungan terhadap anak-anak mereka. Perkara ini termasuklah untuk membuat sesuatu keputusan yang tepat dalam urusan keluarga, memenuhi keperluan kasih sayang anak-anak mereka, menjaga dan mendidik anak-anak serta mengendalikan kemarahan atau depresi yang dialami oleh anak-anak atau dirinya sendiri (Tyas Diana Uswatun Hasanah et. al 2014, Dinda Putri Perdana et. al 2015, Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017).

Peranan sebagai ibu dan juga bapa ini termasuklah dari sudut membesarkan anak-anak dan merencana masa hadapan mereka serta mendisiplinkan mereka dengan baik (Nidhi Kotwal et. al 2009, Susan Golombok et. al 2016). Kajian Nidhi Kotwal et. al (2009) menyatakan bahawa 60% armalah mengalami kesusahan dalam mendisiplinkan anak-anak kerana ketiadaan peranan seorang lelaki di dalam sesebuah keluarga. Disebabkan oleh perkara tersebut, ramai di kalangan anak-anak mereka bertindak di luar kawalan dan tidak menerima didikan yang diberikan oleh armalah tersebut (Nidhi Kotwal et. al 2009). Perkara ini berlaku kerana anak-anak lelaki akan lebih cenderung untuk berfikir negatif terhadap tanggungjawab seorang bapa. Mereka menjadi keliru apabila diminta untuk menjadi seorang lelaki yang bertanggungjawab sedangkan contoh dan teladan yang terdekat dengan mereka menunjukkan perkara yang sebaliknya (Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017).

Penjagaan anak-anak dalam Islam tidaklah hanya diberatkan kepada seorang ibu sahaja apabila mereka kehilangan suami. Akan tetapi, sanak-saudara atau waris terdekat juga dituntut untuk menggalas tanggungjawab tersebut sebagaimana yang terdapat di dalam al-Quran yang bermaksud: “Dan Ibu-ibu kandung hendaklah menyusukan anak mereka selama dua tahun genap iaitu bagi orang yang hendak menyempurnakan penyusuan itu dan kewajipan bapa pula ialah memberi makan dan pakaian kepada ibu itu menurut cara yang sepatutnya. Tidaklah diberatkan seseorang melainkan menurut kemampuannya. Janganlah menjadikan seseorang ibu itu menderita kerana anaknya, dan (jangan juga menjadikan) seseorang bapa itu menderita kerana anaknya dan waris juga menanggung kewajipan yang tersebut (jika si bapa tiada)”. (al-Baqarah, 2: 233).

### ***Stigma Dalam Masyarakat***

Masyarakat umum menganggap keluarga armalah ini merupakan keluarga yang tidak sempurna (Mohd Ismail Mustari et. al 2004, Siti Nur Zakirah Mohd Hashim 2014, Nur Syahirah Ahmad Bastari 2017, Siti Marziah Zakaria et. al 2018). Perkara ini berlaku kerana keluarga tunggal ini mempunyai anak-anak yang bermasalah (Hazirah Hashim 2013) disebabkan oleh ketiadaan fungsi keluarga asas yang lengkap sebagaimana yang digambarkan oleh masyarakat sebagai keluarga yang bahagia dan gembira. Perkara ini terbukti apabila seorang armalah itu mempunyai masa yang sangat terhad untuk menjalankan tugas mereka sebagai ibu dan juga bapa kepada anak-anaknya. Kadang kala mereka tidak mampu memenuhi semua tuntutan tugas tersebut dengan baik kerana keterbatasan masa, kudrat dan kesihatan mereka (Mohd Ismail Mustari et. al 2004, Siti Marziah Zakaria et. al 2018).

Golongan armalah ini sentiasa dipinggir dan dilabel dalam kalangan masyarakat sebagai perampas dan pemusnah rumah tangga orang lain (Siti Marziah Zakaria et. al 2018). Stigma ini menyebabkan mereka memilih untuk menjauhi aktiviti sosial kerana merasa kurang keyakinan diri dan identiti serta masalah kewangan yang membuatkan mereka tidak mahu berhadapan dengan masyarakat (Nidhi Kotwal et. al 2009). Stigma negatif yang diterima daripada masyarakat sekeliling ini mengeruhkan lagi keadaan kehidupan armalah dan semakin memberikan tekanan emosi kepada golongan tersebut (Siti Marziah Zakaria et. al 2019). Sedangkan, di dalam Islam, golongan armalah ini berhak mendapat layanan yang baik daripada semua pihak. Hak mereka sebagai wanita untuk mendapat layanan dan pergaulan yang baik ini merupakan suatu perkara yang umum dan tidak terbatas kepada sesetengah golongan sahaja serta tidak bergantung kepada status wanita berkenaan sama ada mereka adalah seorang armalah atau pun tidak, sebaliknya meliputi segenap lapisan masyarakat (Norhidayah Md Salleh et. al 2017). Rasulullah SAW ada menyatakan bahawa masyarakat yang membantu golongan armalah ini akan diberikan ganjaran yang besar dari Allah sebagaimana berikut:

السَّاعِي عَلَى الْأَرْمَلَةِ وَالْمُسْكِينِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ الْقَائِمِ اللَّيْلِ الصَّائِمِ النَّهَارَ

(Kitab Shahih al-Bukhari, Bab Kelebihan Memberi Nafkah Terhadap Ahli Keluarga, Nombor 4934)

Bermaksud: “Orang yang membantu janda dan orang-orang miskin adalah sama seperti pejuang pada jalan Allah atau seperti orang yang sentiasa bersembahyang pada waktu malam dan berpuasa di siang hari”.

Berdasarkan hadith di atas, Ibnu Hajar al-‘Asqalani (1996) mengatakan bahawa orang Islam yang membantu armalah dan orang-orang miskin, pahala bantuan tersebut adalah sama dengan pahala mereka yang berjihad atau yang sentiasa bertahajud dan berpuasa kerana pertolongan tersebut memerlukan kekuatan kesabaran dan terpaksa mengeluarkan wang dan harta yang banyak.

### ***Proses Mahkamah yang Panjang***

Proses mahkamah yang panjang ini termasuklah proses perceraian, proses tuntutan nafkah, proses tuntutan hak penjagaan anak dan sebagainya yang memberikan tekanan kepada pihak wanita dari aspek kewangan yang membuatkan diri mereka merasa dizalimi, diabaikan dan tidak dibantu oleh pihak mahkamah dan masyarakat sekeliling (Siti Marziah Zakaria et. al 2019). Disebabkan terlalu banyak kesusahan dan permasalahan yang perlu dialami oleh kaum wanita selepas bercerai, maka, Islam memandang perceraian itu sebagai suatu perkara yang perlu dijauhi dan dielakkan sebagaimana hadith yang diriwayatkan oleh Ibnu Umar bahawa Rasulullah SAW bersabda:

أَبْغَضُ الْحَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى الطَّلَاقُ

(Kitab Sunan Abu Daud, Bab Perkara Yang Dibenci Dalam Talak, No 1863, Hadith Sahih)

Bermaksud: “Perkara halal yang paling dibenci oleh Allah adalah perceraian”.

### ***Dilema Pertambahan Tanggungjawab***

Struktur keluarga yang berlaku perubahan peranan secara tiba-tiba menyebabkan golongan armalah ini berada di dalam dilema tanggungjawab iaitu dilema untuk menyeimbangkan kehidupan mereka sebagai seorang pekerja dan seorang ketua keluarga secara sihat (Dharatun Nissa Puad Mohd Kari 2017). Malah, sebahagian armalah pula menghadapi dilema untuk menjaga ahli keluarga mereka yang uzur seperti ibu atau bapa atau adik-beradik atau cucu (Siti Marziah Zakaria et. al 2018).

## **6. Kesimpulan**

Secara kesimpulannya, kehilangan pasangan sama ada bercerai hidup atau mati telah membentuk emosi yang stabil dan tidak stabil dalam diri setiap individu yang bergelar armalah. *Emosi yang stabil adalah emosi yang seharusnya ada dalam diri setiap golongan armalah tersebut seperti emosi ketenangan, emosi kesabaran, emosi kepasrahan dan berbaik sangka, emosi kemaafan, emosi kesyukuran dan kebahagiaan serta emosi bersalah. Manakala emosi yang tidak stabil pula adalah emosi yang seharusnya diuruskan dengan baik agar sesuatu perkara yang tidak diinginkan tidak berlaku terhadap diri, keluarga dan masyarakat sekeliling. Emosi tersebut antaranya adalah emosi iri hati, emosi kebimbangan dan keresahan, emosi kemarahan, emosi kecintaan yang berlebihan, emosi ketakutan yang berlebihan dan emosi kesedihan yang berlebihan.* Bentuk-bentuk emosi ini terhasil adalah disebabkan oleh cabaran kehidupan yang dialami oleh mereka antaranya adalah sumber kewangan yang tidak kukuh, gangguan emosi dan penyesuaian diri, peranan berganda sebagai ibu dan juga bapa, stigma atau tanggapan buruk masyarakat, proses mahkamah yang panjang dan dilema tanggungjawab sebagai ibu dan juga anak. Sekiranya cabaran-cabaran ini tidak dapat diatasi dengan emosi yang stabil, maka, pelbagai impak yang buruk akan berlaku terhadap pembentukan diri, keluarga dan masyarakat. Sehubungan dengan itu, artikel ini diharapkan dapat menarik perhatian pihak berkuasa untuk membantu golongan armalah dalam menguruskan emosi mereka dengan baik dan menyedarkan masyarakat agar tidak menambahkan beban yang telah sedia tergalas di bahu mereka. Artikel ini juga diharapkan dapat menyedarkan golongan armalah bahawa emosi-emosi yang dihadapi oleh mereka ini perlu dikenalpasti dan diuruskan dengan baik agar kualiti kehidupan mereka terus terjaga dan mendapat kebahagiaan yang aman dan sejahtera.



## Rujukan

- Ibrahim Mustafa, Ahmad Ziyad, Hamid Abdul Qadir & Muhammad An-Najar. 1972. *Mu'jam al-Wasit*. Kaherah: Maktabah al-Islamiyyah.
- Muhammad Idris Abdul Rauf al-Marbawi. 1998. *Qamus Idris al-Marbawiyy, Arabiyy-Malayuwiyy*. Kuala Lumpur: Darul Nukman.
- Mohd Khairi Zainuddin, Mohd Nazri Zainuddin & Mohd Fuad Mohd Isa. 2008. *Kamus al-Miftah*. Cetakan Kedua. Negeri Sembilan: Al-Azhar Media Enterprise.
- Abd. Rauf Haji Hassan, Abdul Halim Salleh, Khairul Amin Mohd Zain & Wan Norainawati Hamzah. 2011. *Kamus Oxford Fajar*. Edisi Kedua. Shah Alam: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Ibnu Hajar Al-'Asqalani. Syaikh Abdul Aziz Abdullah bin Baz. 2009. *Fathul Baari: Penjelasan Kitab Shahih al-Bukhari*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Ghazali. 1988. *Ihya Ulumiddin*. Kuala Lumpur: Victory Ajensi.
- Fakhir 'Akil. 1985. *Mu 'jam Ilm al-Nafs*. Beirut. Dar El-Ilm Lil Malayin.
- Ahmad Munawar Ismail & Mohd Nor Shahizan Ali. 2017. *Kaedah penyelidikan sosial daripada perspektif penyelidikan pengajian Islam*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Muhammad Uthman Najati. 1992. *Al-Quran wa Ilm al-Nafs*. Kaherah: Dar al-Syuruq.
- Zafar Afaq Ansari. 2003. *Al-Quran Bicara Tentang Jiwa*. Bandung: Penerbit Arasy Kelompok Mizan.
- Salasiah Hanin Hamjah. 2017. *Modul Kaunseling Islam Menurut Al-Ghazali*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Neil J. Salkind, Lewis H. Margolis, Kimberly DeRuyck, Kristin Rasmussen. 2006. *Encyclopedia of Human Development*. London: Sage Publications.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. *Pelan Pemerkasaan Ibu Tunggal 2015-2020*. Putrajaya: KPWKM.
- Helena Remeo. 2014. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan konsep sendiri dalam kalangan ibu tunggal tidak bekerja di Johor Bharu*. Tesis Ijazah Universiti Teknologi Malaysia.
- Hazirah Hashim. 2013. *Cabaran dan lokus kawalan dalam kalangan ibu tunggal di daerah Muar, Johor*. Tesis sarjana Universiti Teknologi Malaysia.
- Siti Nur Zakirah Mohd Hashim. 2014. *Hubungan antara tingkah laku tegas diri dengan tekanan dalam kalangan ibu tunggal bekerja yang berdaftar di pertubuhan ibu tunggal C.A.R.E negeri Johor*. Tesis Ijazah Universiti Teknologi Malaysia.
- Dharatun Nissa Binti Puad Mohd Kari. 2017. *Strategi daya tindak dalam kalangan ibu tunggal kematian pasangan*. Tesis Ijazah Universiti Malaya.
- Anastasia Karisa Paskarina. 2018. *Penerimaan diri wanita yang menjanda setelah suami meninggal*. Tesis Sarjana Universiti Sanata Dharma Yogyakarta.
- Rose Fazilah Ismail, Rusdi Abd. Rashid, Zahari Ishak & Haris Abd. Wahab. 2018. *Wanita dan kemurungan dari perspektif jurang gender: simptom dan faktor*. *The Malaysian Journal of Social Administration*. 13. 79.
- Amran Hassan. 2015. *Analisis gangguan kesejahteraan psikologi dan pengaruhnya terhadap kehibaan (grieving) dalam kalangan keluarga mangsa di Malaysia*. *Jurnal Perspektif*. 6(2). 51-65.
- Tyas Diana Uswatun Hasanah & Erlina Listyanti Widuri. 2014. *Regulasi emosi pada ibu single parent*. *Jurnal Psikologi Integratif*. 2(1). 86 – 92.
- Salasiah Hanin Hamjah. 2010. *Kaedah mengatasi kebimbangan dalam kaunseling: analisis dari perspektif al-Ghazali*. *Jurnal Hadhari*. 3(1). 41-57.
- Nur Syahirah Ahmad Bastari. 2017. *Isu dan cabaran ibu tunggal dalam menghadapi perubahan globalisasi*. 3.

- Erlina Aggraini. 2015. Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan. *Jurnal Teologia*. 26(2). 205-286.
- Hamidah Sulaiman, Zawawi Ismail & Rorlinda Yusof. 2013. Kecerdasan emosi menurut al-Quran dan al-Sunnah: Aplikasinya dalam membentuk akhlak remaja. *Journal Online of Islamic Education*. 1(2). 51-52.
- Dinda Putri Perdana & Kartika Sari Dewi. 2015. Hidup terus berlanjut: Pergulatan emosi pada wanita karir yang ditinggal mati suami. *Jurnal Empati*. 4(2): 2-3.
- Michel Cabanac. 2002. What Is Emotion?. *Behavioural Processes*. 60: 3.
- Klaus R. Scherer. 2005. What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information*. 44(4): 697.
- Rainer Reisenzein. 2007. What is a definition of emotion? And are emotions mental-behavioral processes?. *Social Science Information*. 46(3): 3.
- Katherine B. Camelley, Camille B. Wortman, Niall Bolger & Christopher T. Burke. 2006. The Time Course of Grief Reactions to Spousal Loss: Evidence From a National Probability Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*. 91(3). 489-491.
- Mary R. Donahue. 1993. *Widowhood The Psychological Traps How To Deal With Them*.
- Nidhi Kotwal & Bharti Prabhakar. 2009. Problems Faced by Single Mothers. *J Soc Sci*, 21(3): 197-204.
- Susan Golombok, Sophie Zadeh, Susan Imrie, Venessa Smith & Tabitha Freeman. 2016. Single Mothers by Choice: Mother–Child Relationships and Children’s Psychological Adjustment. *Journal of Family Psychology*.
- Elizabeth A. Hahn, Kelly E. Cichy, Brent J. Small & David M. Almeida. 2013. Daily Emotional and Physical Reactivity to Stressors Among Widowed and Married Older Adults. *Journal of Gerontology*. 69(1):
- Diyana Isahak, Doris Padmini Selvaratnam & Nor Aini Haji Idris. 2009. Isu dan cabaran ibu tunggal dalam menghadapi perubahan persekitaran global. *Prosiding Perkem 4 (Jilid 1)*, hlm. 327-331.
- Siti Marziah Zakaria, Noremy Md Akhir & Faradillah Iqmar Omar. 2018. Kesejahteraan psikologi ibu tunggal: Cabaran sebagai ibu tunggal dan tekanan hidup. *e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan 2018*, hlm. 581-585.
- Norhidayah Md Salleh & Zuliza Mohd Kusrin. 2017. Hak ibu tunggal menurut syarak. *Isu Syariah Dan Undang-Undang (Siri 22)*, hlm. 6-7.
- Mohd Ismail Mustari, Robiah Ya'akob, Syarifah @ Noriana Chik, Kamarul Azmi Jasmi & Ahmad Kilani Mohamed. 2004. Permasalahan Ibu Tunggal dalam Melaksanakan Tanggungjawab Pendidikan Anak-anak: Satu Kajian Kawasan Sura, Dungun, Terengganu. *Seminar Pembangunan Keluarga*. 1-6.