

Artikel

Pendekatan Terapi Syukur dalam Mengurus Tekanan Emosi Ibu Tunggal Menurut Perspektif Psikospiritual Islam

(The Approach of Gratitude Therapy in Managing Emotional Stress of Single Mothers from The Perspective of Islamic Psychospirituality)

Khairah Ismail^{1*}, Muhamad Zariff Ilias², Siti Nor Haliza Abd Zamani¹ & Norakmal Abdul Hamid¹

¹Pusat Asasi, Universiti Teknologi MARA Cawangan Selangor, Kampus Dengkil,
43800 Dengkil, Selangor, Malaysia

²Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya,
50603, Kuala Lumpur, Malaysia

*Pengarang Koresponden: khair032@uitm.edu.my

Diserah: 31 Julai 2025

Diterima: 21 Oktober 2025

Abstrak: Tekanan emosi merupakan antara isu kesihatan mental yang kian meningkat, termasuk dalam kalangan ibu tunggal yang sering berdepan dengan cabaran seperti kekangan kewangan, stigma sosial dan beban pengurusan anak secara bersendirian. Pendekatan terapi syukur menurut perspektif psikospiritual Islam menawarkan penyelesaian holistik dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologi dalam mengurus tekanan emosi tersebut. Kajian ini bertujuan mengenal pasti komponen terapi syukur, mekanisme pengurusannya, serta mencadangkan modul intervensi berasaskan Islam khusus bagi golongan ibu tunggal. Dari segi metodologi, kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif melalui analisis kandungan terhadap sumber primer seperti al-Quran, al-Hadis, serta karya tokoh sarjana Muslim terdahulu. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terapi syukur berfungsi sebagai elemen spiritual yang membawa kepada ketenangan jiwa, penerimaan terhadap takdir, dan pengukuhan hubungan dengan Allah, sekali gus meningkatkan daya tahan emosi dan spiritual. Secara keseluruhan, kajian ini mencadangkan agar terapi syukur diintegrasikan ke dalam program sokongan psikososial berteraskan Islam bagi memperkasakan kesejahteraan ibu tunggal secara menyeluruh dan holistik.

Kata kunci: Ibu Tunggal; terapi syukur; psikospiritual Islam; tekanan emosi; spiritual

Abstract: Emotional stress is an increasingly prevalent mental health issue, including among single mothers who frequently face challenges such as financial constraints, social stigma and the burden of raising children alone. The gratitude therapy approach, grounded in the Islamic psychospiritual perspective offers a holistic solution by integrating spiritual and psychological dimensions to manage emotional stress. This study aims to identify the components of gratitude therapy, the management mechanisms and propose an Islamic-based intervention module for single mothers. This study employs a metode of qualitative design through content analysis of primary sources including the Quran, Hadis and works of previous Muslim scholars. The findings indicate that gratitude therapy serves as a spiritual element that fosters inner peace, acceptance of divine decree and a strengthened relationship with Allah, thereby enhancing emotional and spiritual resilience. Conclusion, the study recommends the integration of gratitude therapy into Islamic-based psychosocial support programs to holistically empower the well-being of single mothers.

Keywords: Single Mother; gratitude therapy; Islamic psychospirituality; emotional stress; spirituality

Pengenalan

Ibu tunggal merupakan satu kelompok yang sering mengalami pelbagai cabaran dalam kehidupan. Mereka bukan sahaja perlu menanggung tanggungjawab membesarkan anak-anak tanpa pasangan, tetapi juga berdepan dengan tekanan kewangan, pengurusan sosial serta kebergantungan yang terhad terhadap sokongan emosi dan komuniti. Kajian terkini mendapati tekanan emosi dalam kalangan ibu tunggal semakin meningkat dan boleh menjejaskan kesejahteraan mental mereka. Kajian oleh Mazlan et al. (2022) menunjukkan bahawa 20.2% ibu tunggal Melayu di Perak mengalami simptom kemurungan manakala tekanan kewangan dan pengurusan sosial menjadi faktor utama yang menyumbang kepada stres. Selain itu, Rahman dan Yusof (2023) melalui kajian mereka mendapati ibu tunggal berpendapatan rendah menghadapi tekanan yang berat. Ianya berpunca daripada masalah ekonomi, stigma sosial dan tanggungjawab membesarkan anak tanpa sokongan pasangan.

Menurut definisi rasmi Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWK, 2015), ibu tunggal merangkumi wanita yang mengetuai isi rumah dan termasuk dalam salah satu daripada tiga kumpulan utama: (i) janda atau bercerai/berpisah secara kekal dan tinggal bersama anak-anak yang belum berkahwin; (ii) mempunyai suami yang sakit atau tidak mampu bekerja dan tinggal bersama anak-anak yang belum berkahwin; serta (iii) tidak berkahwin tetapi mempunyai anak sama ada anak angkat atau anak luar nikah. Walau bagaimanapun, dalam konteks sosioekonomi semasa, definisi ini juga turut merangkumi wanita yang menjadi penyumbang ekonomi utama keluarga atau yang tidak menerima sokongan kewangan daripada pasangan dalam perkahwinan poligami (Amin et al., 2023). Situasi ini memperlihatkan bebanan emosi dan tanggungjawab yang semakin kompleks, khususnya bagi ibu tunggal daripada kumpulan B40 yang terdedah kepada masalah kemurungan, kebimbangan dan rasa keseorangan (Siti Marziah et al., 2023).

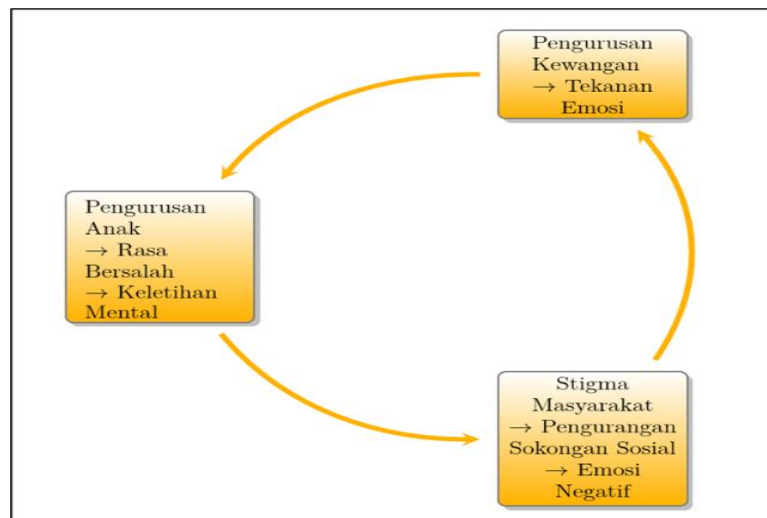
Walaupun terdapat pelbagai intervensi psikologi bagi membantu ibu tunggal menangani tekanan emosi, pendekatan tersebut sering kali tidak mengambil kira dimensi spiritual yang menjadi teras kesejahteraan jiwa. Kajian oleh Ismail dan Haron (2023) menegaskan bahawa kekuatan spiritual seperti kebergantungan kepada Allah SWT, redha dan tawakkal memainkan peranan penting dalam membentuk ketenangan dalaman serta membantu individu menilai semula makna di sebalik ujian hidup. Justeru, pendekatan psikospiritual Islam dilihat sebagai alternatif holistik yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosi dan spiritual dalam proses rawatan kepulihan diri.

Salah satu elemen utama dalam pendekatan psikospiritual Islam ialah terapi syukur. Konsep syukur bukan hanya melibatkan ungkapan lisan, tetapi merangkumi penghayatan yang mendalam terhadap keimanan kepada Allah SWT dalam setiap situasi, sama ada nikmat ataupun ujian. Kajian oleh Abdullah et al. (2023) dan Shah et al. (2024) mendapati amalan syukur berasaskan nilai Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi, menurunkan tahap kemurungan serta membina daya tahan emosi terhadap tekanan hidup. Bagi ibu tunggal, amalan ini membantu mengalihkan tumpuan daripada kekurangan kepada keberkatan yang masih dimiliki seperti kesihatan, anak-anak dan peluang untuk terus berusaha. Dalam konteks terapi psikospiritual, syukur berfungsi sebagai elemen pemulihan kerohanian yang menghubungkan individu dengan ketenangan hati (*sakinah al-qalb*) melalui kesedaran bahawa setiap ujian adalah peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Justeru itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor utama yang menyebabkan tekanan emosi ibu tunggal dan meneroka secara mendalam bagaimana pendekatan psikospiritual Islam, khususnya melalui terapi syukur dapat digunakan sebagai alternatif rawatan dalam mengurus tekanan emosi mereka. Secara operasional, objektif kajian ini adalah untuk: (i) mengenal pasti komponen terapi syukur berdasarkan sumber Islam; (ii) menganalisis mekanisme pengurusan tekanan emosi ibu tunggal melalui pendekatan psikospiritual Islam; dan (iii) mencadangkan modul intervensi praktikal berasaskan terapi syukur. Dengan merujuk kepada sumber Islam seperti al-Quran, al-Hadis dan penulisan ilmiah kontemporari, kajian ini diharap dapat menyumbang kepada pembangunan model intervensi psikospiritual Islam yang lebih berkesan dan kontekstual bagi golongan ibu tunggal.

Sorotan Literatur

Kajian mendapati terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi emosi ibu tunggal iaitu pengurusan kewangan, stigma masyarakat dan pengurusan anak. Hubungan ini bersifat asosiatif (bukan hubungan sebab-akibat), di mana contohnya stigma masyarakat boleh mengurangkan sokongan sosial yang seterusnya membawa kepada emosi negatif seperti kebimbangan (Crosier et al., 2007).



Rajah 1. Sorotan literatur tekanan emosi ibu tunggal
Sumber: Olahan pengkaji berdasarkan Noraini & Zainab (2018)

Rajah 1 diatas menunjukkan tiga faktor utama tekanan emosi ibu tunggal. Salah satu cabaran utama yang menyumbang kepada tekanan emosi ibu tunggal ialah pengurusan kewangan. Kebanyakan ibu tunggal perlu menanggung beban kewangan secara bersendirian termasuklah menampung keperluan asas anak-anak seperti makanan, pendidikan dan tempat tinggal. Keadaan ini menjadi lebih teruk apabila mereka tidak mempunyai pekerjaan tetap atau berpendapatan rendah terutama bagi mereka yang sebelum ini bergantung sepenuhnya kepada suami. Menurut Ismail et al. (2024), ramai ibu tunggal tidak menyedari bantuan yang disediakan oleh kerajaan atau menghadapi kekangan dalam mendapatkan hak melalui sistem perundangan seperti tuntutan nafkah yang seterusnya memburukkan lagi kedudukan kewangan mereka. Hal ini menyebabkan mereka terperangkap dalam kitaran tekanan emosi dan keletihan mental apabila perlu bekerja lebih masa tanpa sokongan yang mencukupi.

Tambahan pula, peningkatan kos sara hidup memberi impak besar terhadap kelangsungan hidup ibu tunggal. Kajian oleh Norlela et al. (2017) menunjukkan bahawa majoriti ibu tunggal di Negeri Sembilan berada dalam kedudukan kewangan yang tidak stabil. Hal ini dibebankan lagi dengan kenaikan harga barang serta bebanan tanggungan keluarga menyukarkan mereka untuk menabung atau merancang kewangan jangka panjang. Kesan daripada ketidakstabilan ekonomi ini, ibu tunggal terdedah kepada tekanan perasaan, kebimbangan dan kemurungan. Crosier et al. (2007) dan Stack et al. (2017) juga menyokong bahawa ketidakstabilan ini berkait rapat dengan gangguan kesihatan mental dan psikologi terutama bagi ibu tunggal yang diceraikan. Ini menunjukkan tekanan mental yang dialami oleh ibu tunggal yang diceraikan lebih berpanjangan berbanding mereka yang kehilangan pasangan akibat kematian (Kühn et al., 2023). Tambahan pula, kegagalan memenuhi keperluan asas anak seperti pendidikan dan makanan boleh mencetuskan emosi negatif seperti kebimbangan, kemurungan dan kecenderungan kepada pemikiran melampau (Stack & Meredith, 2018). Oleh itu, pengurusan kewangan yang lemah bukan sahaja menjejaskan keupayaan ibu tunggal untuk menyara keluarga, tetapi turut membawa kesan mendalam terhadap kesejahteraan emosi mereka.

Selain daripada cabaran pengurusan kewangan, ibu tunggal juga turut berhadapan dengan cabaran hubungan sosial masyarakat iaitu tanggapan dan stigma masyarakat sekeliling berhubung status mereka.

Walaupun negara semakin maju, persepsi masyarakat berhubung status janda atau ibu tunggal ini masih berterusan. Kajian terdahulu banyak membincangkan perkara ini mengakui bahawa wanita yang menjadi janda atau ibu tunggal terutamanya akibat perceraian, sering dipandang sinis dengan pelbagai tanggapan negatif masyarakat terhadap mereka. Janda, balu atau ibu tunggal sering terpinggir dan mendapat label yang tidak baik dalam masyarakat serta sentiasa dipandang serong (Mustari et al., 2006). Menurut Crosier et al. (2007) kesan stigma masyarakat menyebabkan ibu tunggal menghadapi tekanan dan kesukaran untuk mendapatkan sokongan sosial berbanding wanita yang bersuami.

Manakala Dharatun Nissa (2017) pula berpandangan bahawa golongan ibu tunggal yang menghadapi masalah kesihatan mental didapati kurang keyakinan diri untuk bersosialisasi dengan orang lain kerana menghadapi kekangan untuk memenuhi tuntutan sosial dalam kehidupan mereka. Mereka mudah dipandang rendah oleh masyarakat sekeliling tanpa mengira punca perpisahan dengan suami mereka samada bercerai hidup atau disebabkan kematian, mudah terdedah kepada pembulian sehingga mendatangkan trauma kepada mereka (Cheing & Masarah, 2024). Stigma masyarakat terhadap golongan ibu tunggal merupakan bentuk cabaran mental terbesar yang perlu dihadapi oleh mereka untuk bergerak bebas dalam masyarakat kerana terpaksa menghadkan aktiviti untuk mengelakkan diri menjadi bualan negatif dan fitnah dalam kalangan masyarakat sekeliling (Idris, 2018, Zakaria et al., 2019).

Satu kajian secara kualitatif ke atas lapan orang ibu tunggal menguatkan lagi kewujudan situasi ini (Zakaria et al., 2019). Majoriti ibu tunggal yang ditemubual menyatakan cabaran utama yang dihadapi mereka ialah stigma masyarakat yang terus berlaku tanpa mengira usia, jawatan atau pekerjaan dan jumlah anak yang mereka miliki. Aktiviti mereka menjadi terbatas akibat persepsi negatif masyarakat sekeliling. Terdapat informan meluahkan bahawa wujud jiran-jiran yang kurang senang sekiranya ibu tunggal berbual dengan suami mereka. Komunikasi secara bukan lisan seperti melalui SMS (*short message service*) dan aplikasi *whatsApp* walaupun atas urusan bukan peribadi juga boleh mendatangkan tanggapan negatif kepada isteri-isteri tersebut. Mereka juga perlu mempertimbangkan niat untuk mengikuti program kemasyarakatan seperti program keagamaan kerana bimbang disalah erti oleh jiran-jiran. Situasi ini menjadikan interaksi sosial ibu tunggal dengan masyarakat menjadi terhad bagi mengelakkan fitnah. Akibatnya, stigma ini memberi tekanan emosi kepada ibu tunggal sehingga cenderung untuk mengasingkan diri daripada terlibat dalam aktiviti sosial dan kemasyarakatan di kawasan mereka (Ahmah et al., 2022).

Selain itu, pengurusan anak merupakan antara cabaran utama yang memberi tekanan emosi kepada ibu tunggal. Ketiadaan pasangan menyebabkan mereka perlu memikul tanggungjawab penuh terhadap anak-anak tanpa sokongan suami. Dalam situasi ini, ibu tunggal terpaksa memainkan dua peranan serentak iaitu sebagai ibu dan sebagai seorang bapa. Namun, perbezaan peranan dan kekangan masa akibat komitmen kerja menjadikan mereka sukar menyeimbangkan kedua-dua peranan ini secara berkesan. Kebanyakan ibu tunggal yang bekerja hanya mempunyai masa yang terhad bersama anak-anak. Kebiasaannya hanya pada waktu malam, sekali gus menyukarkan usaha mendidik dan membina hubungan yang kukuh. Justeru itu, keadaan ini boleh mencetuskan tekanan emosi seperti keletihan mental, keresahan dan rasa tidak berdaya (Zakaria et al., 2019).

Tambahan pula, pengurusan anak-anak yang masih kecil atau sedang membesar dalam situasi tanpa kehadiran bapa turut memberi impak kepada perkembangan psikososial mereka. Ketiadaan seorang bapa dalam rumah tangga boleh menyebabkan anak-anak mengalami kekosongan emosi, kekeliruan identiti dan kecenderungan untuk memberontak, terutamanya ketika menghadapi cabaran remaja. Kajian yang dilakukan oleh Rohayu et al. (2000) menyatakan bahawa remaja dalam keluarga induk tunggal yang tinggal di bandaraya dan juga mempunyai kualiti keibubapaan yang lebih rendah adalah berisiko untuk terlibat dengan perilaku anti-sosial. Hal ini seterusnya menjadi tekanan tambahan kepada ibu tunggal yang terpaksa menanggung rasa bersalah dan bimbang jika anak-anak terjebak dalam gejala sosial atau prestasi akademik yang merosot (Siti Marziah & Noremy, 2018).

Selain itu, ibu tunggal turut berhadapan dengan cabaran dalam mengimbangi masa antara mencari nafkah dan memberikan perhatian kepada anak-anak. Kesibukan kerja menyebabkan mereka mempunyai masa yang terhad untuk mendengar permasalahan anak, membantu dalam urusan pembelajaran, serta menunjukkan kasih sayang secara langsung. Kekangan masa, kudrat dan kesihatan sering kali menjadi

penghalang untuk melaksanakan tanggungjawab ini dengan sempurna (Siti Marziah & Noremy, 2018). Ketiadaan masa berkualiti antara ibu dan anak boleh mewujudkan jurang komunikasi yang akhirnya menjejaskan keharmonian dan keutuhan hubungan kekeluargaan.

Menurut Jamil et al. (2022) komunikasi berkesan antara ibu bapa dan anak amat penting dalam membina keyakinan diri dan prestasi akademik anak-anak. Interaksi secara konsisten seperti memberi nasihat, motivasi dan panduan mampu memupuk perkembangan emosi dan sosial yang sihat. Namun, apabila ibu tunggal gagal memenuhi keperluan ini, mereka berisiko mengalami tekanan emosi yang lebih tinggi, terutamanya apabila terpaksa berdepan dengan tingkah laku anak yang bermasalah tanpa sokongan emosi daripada pasangan. Situasi ini bukan sahaja menambah beban mental, malah boleh mengganggu kestabilan psikologi dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Tuntasnya, tekanan emosi yang dihadapi oleh ibu tunggal dalam menguruskan anak-anak bukanlah sesuatu yang boleh dipandang ringan. Ia memerlukan sokongan holistik bukan sahaja dari aspek sosial, tetapi juga daripada sudut spiritual dan emosi. Tanpa sokongan dan panduan yang bersesuaian, ibu tunggal berisiko mengalami kemurungan, keletihan emosi dan hilang kawalan dalam mendidik anak-anak. Oleh itu, pendekatan psikospiritual Islam seperti terapi syukur boleh menjadi satu alternatif rawatan emosi yang relevan dalam membantu ibu tunggal membina ketahanan diri dan mengurus tekanan emosi dengan lebih berkesan.

Metodologi

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengaplikasikan kaedah analisis kandungan terhadap kajian literatur dan dokumen yang bersesuaian. Pendekatan ini dipilih bagi membolehkan pengkaji menganalisis secara mendalam kandungan yang berkaitan dengan psikospiritual Islam serta konsep terapi syukur dalam mengurus tekanan emosi ibu tunggal. Bagi tujuan pengumpulan data, dua kaedah utama telah digunakan iaitu kajian literatur dan analisis dokumen. Kajian literatur dilakukan dengan protokol carian sistematik di pangkalan data seperti *Google Scholar*, *Scopus*, *JSTOR*, dan *MyJurnal*, dari tarikh 1 Januari 2000 hingga 31 Disember 2025 dengan menggunakan kata kunci dalam bahasa Melayu, bahasa Inggeris dan bahasa Arab seperti 'terapi syukur' OR '*gratitude therapy*', 'psikospiritual Islam' OR '*Islamic psychospiritual*', 'tekanan emosi ibu tunggal' OR '*emotional stress single mothers*' dan 'شكر في الإسلام' OR 'العلاج النفسي الروحي الإسلامي'. Sebanyak 156 dokumen disaring awal berdasarkan tajuk dan abstrak, 89 dikecualikan kerana tidak relevan atau duplikasi, 67 dibaca penuh dan 42 dipilih untuk analisis berdasarkan kriteria inklusif (sumber primer Islam dan kajian empirikal berkaitan). Kaedah ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai peranan elemen-elemen psikospiritual, khususnya terapi syukur sebagai satu bentuk intervensi dalam mengatasi tekanan emosi. Di samping itu, sorotan literatur turut meneliti penggunaan terapi syukur dalam konteks digital dan tradisional sebagai perbandingan untuk mengenal pasti kekuatan dan keberkesanan pendekatan tersebut.

Seterusnya, analisis dokumen dilaksanakan dengan meneliti sumber-sumber primer dan sekunder seperti kitab klasik Islam, buku ilmiah, modul terapi psikologi serta panduan amalan spiritual kontemporari yang berkaitan dengan konsep kesyukuran dan kesejahteraan emosi. Analisis kandungan menggunakan pendekatan induktif dan deduktif, dengan analisis merangkumi konsep syukur, tekanan emosi, dan aplikasi bagi ibu tunggal. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan dua pendekatan iaitu induktif dan deduktif. Pendekatan induktif digunakan untuk mengenal pasti tema dan pola yang muncul daripada pelbagai sumber berkaitan amalan syukur dalam Islam dan kesannya terhadap keseimbangan emosi ibu tunggal, seterusnya membentuk satu rumusan yang bersifat umum dan teoritikal. Contohnya tema 'penerimaan takdir' dan 'kesedaran nikmat' yang diberikan oleh Allah SWT daripada petikan ayat al-Quran surah al-Baqarah ayat 155. Pendekatan deduktif pula diaplikasikan dengan menggunakan teori psikospiritual Islam dan konsep terapi syukur untuk dianalisis dalam konteks khusus iaitu pengurusan tekanan emosi dalam kalangan ibu tunggal. Tema akhir termasuk komponen syukur (zikir, muhasabah), mekanisme (perubahan perspektif) dan cadangan intervensi. Proses ini turut disokong dengan perbandingan pandangan sarjana dalam bidang psikospiritual Islam bagi memastikan kesesuaian dan ketepatan elemen terapi yang dikenal pasti. Hasilnya, pendekatan ini dapat membentuk asas yang kukuh untuk pemahaman teori serta aplikasi terapi syukur dalam membantu kesejahteraan emosi ibu tunggal secara bersepadu dan kontekstual.

Hasil Kajian dan Perbincangan

1. Konsep Tekanan Emosi Ibu Tunggal

Ibu tunggal merujuk kepada wanita yang mempunyai anak dan memikul tanggungjawab utama terhadap keluarga tanpa kebergantungan sepenuhnya kepada pasangan. Di Malaysia, kategori ibu tunggal merangkumi wanita yang mengetuai isi rumah dan termasuk dalam salah satu daripada tiga kumpulan berikut iaitu janda atau bercerai/berpisah secara kekal dan tinggal bersama anak-anak yang belum berkahwin, mempunyai suami yang sakit atau tidak mampu bekerja dan tinggal bersama anak-anak yang belum berkahwin dan tidak berkahwin tetapi mempunyai anak sama ada anak angkat atau anak luar nikah (Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, 2015 seperti yang dipetik dalam *Malay Mail*, 2023). Definisi ini juga boleh merangkumi wanita yang menjadi penyumbang ekonomi utama keluarga termasuk dalam perkahwinan poligami atau situasi di mana suami tidak menyumbang sokongan kewangan (Rohaty & Muhammad Rais, 1999). Takrifan ini mencerminkan bahawa status ibu tunggal bukan semata-mata berpunca daripada kehilangan pasangan, tetapi merangkumi pelbagai bentuk realiti sosial yang menjadikan seseorang wanita memikul peranan sebagai ketua keluarga secara bersendirian.

Salah satu cabaran besar yang dihadapi oleh ibu tunggal ialah tekanan emosi. Tekanan emosi merujuk kepada keadaan jiwa yang bergolak seperti keresahan, kebimbangan atau kemurungan yang sukar dikawal akibat peristiwa tertentu (Fakhir, 1985). Menurut Wolman (1973), tekanan emosi melibatkan perubahan dalam sistem saraf autonomi yang mengganggu keseimbangan mental. Manakala Lazarus dan Folkman (1984) mengaitkannya dengan ketidakupayaan individu untuk menangani tekanan yang berpanjangan sehingga menyebabkan berlaku gangguan spiritual. Tekanan emosi boleh berlaku dalam bentuk akut (tindak balas sementara terhadap ancaman mendadak, biasanya pulih cepat) atau kronik (berpanjangan, memudaratkan kesihatan mental seperti hilang keyakinan diri dan pemikiran negatif), dengan implikasi intervensi seperti terapi syukur yang lebih sesuai untuk bentuk kronik melalui pembinaan ketahanan jangka panjang (Hoe et al., 2013).

Menurut perspektif psikospiritual Islam, Al-Ghazali (2011) dan Al-Qusyairi (2002) mentakrifkan tekanan emosi sebagai kegelisahan jiwa yang meliputi perasaan takut, bimbang dan kecewa yang boleh diatasi melalui amalan spiritual seperti syukur dan tawakal. Bagi ibu tunggal, tekanan emosi sering berpunca daripada beban kewangan, tanggungjawab mendidik anak tanpa sokongan pasangan dan stigma sosial (Noraini & Zainab, 2018). Menurut Hoe et al. (2013) pula, tekanan emosi boleh berlaku dalam dua bentuk iaitu tindak balas sementara terhadap ancaman mendadak yang biasanya pulih dengan cepat atau tekanan berpanjangan yang boleh memudaratkan kesihatan mental sehingga menyebabkan hilang keyakinan diri, berfikiran negatif bahkan lebih teruk lagi kecenderungan kepada tindakan melampau seperti bunuh diri.

Berdasarkan Laporan Banci Penduduk dan Perumahan 2020 (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2021), jumlah ibu tunggal di Malaysia mencecah 910,091 individu bersamaan 8.3% daripada penduduk. Hal ini menunjukkan peningkatan ketara berbanding 235,240 pada 2010 (Azizah, 2012, seperti yang dipetik dalam *The Star*, 2012). Peningkatan ini menggambarkan perubahan dinamik sosial dan ekonomi yang mempengaruhi struktur keluarga. Oleh kerana ibu tunggal menghadapi cabaran seperti kehilangan sokongan pasangan dan tekanan pelbagai tanggungjawab, pendekatan psikospiritual Islam seperti terapi syukur diterokai sebagai intervensi untuk membantu mereka mengurus tekanan emosi, meningkatkan daya tahan dan mencapai keseimbangan emosi serta fizikal.

2. Pendekatan Terapi Syukur Dalam Menangani Tekanan Emosi Ibu Tunggal Menurut Psikospiritual Islam

Rawatan psikospiritual Islam merupakan satu bentuk intervensi yang menggabungkan elemen kerohanian dan psikologi dalam usaha menangani tekanan, kecelaruan emosi dan ketidakstabilan jiwa (Sharifah Basirah, 2017). Dalam kerangka Islam, kesejahteraan emosi dan ketenangan jiwa dikenali sebagai *sakinah* yang diperoleh melalui hubungan yang erat dengan Allah SWT (Farah et al., 2022). Terapi psikospiritual memberi penekanan kepada pendekatan ibadah, zikir, tadabbur ayat al-Quran dan amalan kerohanian seperti syukur, sabar serta tawakal dalam mengurus tekanan hidup (Ahmad A'toa' & Mardiana, 2021). Pendekatan ini tidak

hanya menekankan aspek rawatan secara simptomatik, tetapi juga pemulihan spiritual yang menyeluruh dan berakar kepada tauhid (Abdul Rahman, 2014).

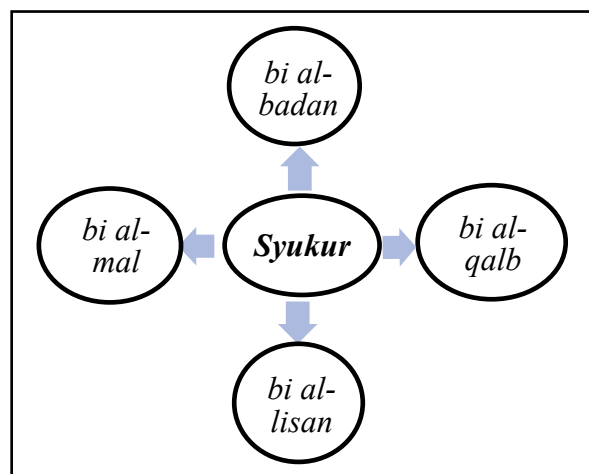
Manakala terapi syukur dalam konteks psikospiritual Islam merujuk kepada usaha menyemai rasa syukur kepada Allah SWT sebagai satu mekanisme dalaman dalam mengurus tekanan dan gangguan emosi (Ahmad Rusdi, 2016). Al-Quran banyak menekankan kepentingan syukur, antaranya dalam surah Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۝

Terjemahan: Dan ingatlah tatkala Tuhanmu memaklumkan: Sesungguhnya jika kamu bersyukur pasti Kami akan tambahkan (nikmat) kepadamu dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku adalah sangat pedih.

Syukur bukan sekadar merujuk kepada nikmat, tetapi juga satu bentuk latihan kerohanian yang dapat mengalihkan tumpuan daripada kesempitan hidup kepada pengiktirafan akan kebaikan dan rahmat Allah SWT. Kajian oleh Emmons dan Mishra (2011) juga menunjukkan bahawa amalan terapi syukur yang dilakukan secara konsisten dapat mengurangkan tekanan, meningkatkan kesejahteraan emosi dan memperbaiki hubungan sosial.

Dalam konteks psikospiritual Islam, secara umumnya istilah syukur merujuk kepada suatu perasaan tenang yang terhasil daripada keyakinan kepada Allah SWT tentang segala yang terjadi adalah berpunca dari Allah SWT, bukan daripada makhlukNya. Rasa bersyukur adalah dengan menggunakan nikmat Allah menurut kehendak Allah SWT sebagai pemberi nikmat. Syukur dilihat sebagai kekuatan rohani yang membentuk daya tahan psikologi (*psychological resilience*) terhadap tekanan hidup. Terdapat banyak pandangan ulama mengenai pembahagian syukur. Menurut al-Sya'rawi (2004) beliau menyatakan syukur terbahagi kepada empat bahagian, iaitu pertama syukur dengan anggota tubuh (*bi al-badan*). Yang dikatakan syukur dengan anggota badan dengan tidak menggunakan seluruh anggota badan kecuali hanya untuk menunaikan segala perintahNya. Kedua syukur dengan hati (*bi al-qalb*) iaitu dengan memperbanyakkan zikir kepada Allah. Ketiga syukur dengan lisan (*bi al-lisan*) iaitu memperbanyakkan memuji Allah SWT. Keempat syukur dengan harta (*bi al-mal*). Yang dimaksudkan syukur dengan harta ialah menafkahkan harta di jalan redha dan cinta kepadaNya. Daripada kesemua itu, dapat dijelaskan dalam rajah 2 di bawah:



Rajah 2. Pembahagian syukur
Sumber: Olahan pengkaji

Manakala al-Ghazali pula menyatakan syukur mempunyai tiga perkara; pertama, pengetahuan (ilmu) mengenai segala nikmat adalah berasal dari Allah. Selain daripada-Nya hanyalah sekadar perantara untuk sampainya nikmat tersebut. Kedua, hal iaitu keadaan spiritual atau sikap jiwa yang utuh dan tidak berubah sebagai hasil dari pengetahuannya yang mendidik diri untuk selalu senang dan mencintai pemberi nikmat

melalui kepatuhan kepada perintah Allah. Ketiga, amal perbuatan. Hal ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan. Sebagaimana firman Allah dalam Surah Ibrahim ayat 28;

لَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ بَدَّلُوا نِعْمَتَ اللَّهِ كُفْرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ ۖ

Terjemahan: Tidakkah engkau melihat (dan merasa ajaib) terhadap orang-orang kafir yang telah menukar kesyukuran nikmat Allah SWT dengan kekufuran dan yang telah menempatkan kaum mereka dalam kebinasaan?

Melalui pandangan al-Ghazali ini, dapat dirumuskan bahawa mempraktikkan rasa syukur dengan melakukan kebaikan, pujian kepada Allah dengan lisan dan keinginan untuk melakukan kebaikan. Ditambah juga dengan menjauhi perbuatan maksiat kepada Allah setelah mengenal kebijaksanaan Allah dalam menciptakan seluruh makhlukNya. Tegas beliau lagi, syukur termasuk salah satu *maqam* para penempuh jalan rohani (*salik*). Syukur terdiri dari ilmu, *ahwal* (kondisi spiritual), dan amal perbuatan. Ilmu adalah dasar terhadap sesuatu dan darinya melahirkan *ahwal* (kondisi spiritual), dan *ahwal* melahirkan amal perbuatan. Yang dimaksudkan dengan ilmu adalah mengetahui segala kenikmatan berasal dari Allah sang pemberi nikmat. Manakala keadaan (*hal*) adalah kegembiraan atas nikmat yang diperolehinya dan amal perbuatan pula adalah mengerjakan perbuatan yang dicintai Allah. Amal perbuatan tersebut berkaitan dengan hati, anggota badan, dan lisan. Ini jelas menunjukkan bahawa al-Ghazali menekankan tiga aspek penting dalam menilai seseorang itu bersyukur atas segala yang dikurniakan oleh Allah. Jika tiada ilmu maka tiadalah lahir keadaan (*hal*) dalam diri untuk menilai sesuatu sebagai ujian atau nikmat. Maka perbuatan yang dilakukannya adalah bukan berdasarkan tumpuan kepada Allah semata-mata. Selain daripada itu, syukur turut difahami sebagai penzahiran nikmat yang dikurniakan oleh Allah melalui tiga kaedah iaitu dengan mengiktiraf dan memuji melalui lidah, dengan hati melalui penyaksian (*syuhud*) dan kecintaan, dengan anggota badan melalui (*inqiyad*) dan ketaatan.

Bagi ibu tunggal yang terdedah kepada pelbagai bentuk tekanan emosi seperti kesunyian, kewangan, stigma sosial dan mengurus anak, terapi syukur membantu mereka untuk membina naratif positif dalam hidup serta meningkatkan penerimaan terhadap takdir Allah SWT. Hal ini selari dengan dapatan kajian yang menunjukkan bahawa wanita muslim yang mengamalkan zikir dan doa syukur menunjukkan tahap tekanan yang lebih rendah dan kestabilan emosi yang lebih baik (Wahab, 2017). Maka, terapi syukur bukan sahaja meningkatkan ketenangan batin tetapi juga mengukuhkan hubungan individu dengan Tuhan. Kajian saintifik oleh Rusdi (2016) mendapati bahawa amalan syukur dapat menurunkan kadar hormon stres (*kortisol*) sehingga 23%, meningkatkan dopamin dan serotonin yang dikaitkan dengan perasaan bahagia dan ketenangan.

Sehubungan dengan itu, kajian-kajian lepas menunjukkan potensi amalan syukur untuk menurunkan kadar hormon stres (*kortisol*) sehingga 23%, meningkatkan dopamin dan serotonin yang dikaitkan dengan perasaan bahagia dan ketenangan (Rusdi, 2016; rujukan primer: Emmons & McCullough, 2003, yang mengukur kesan diari syukur pada peserta dewasa). Kajian oleh Rahmad dan Wahyuni (2021) menunjukkan bahawa individu yang mengamalkan zikir 'Alhamdulillah' secara konsisten selama 15 minit sehari mengalami penurunan kadar *kortisol* sebanyak 18% dan peningkatan aktiviti sistem saraf parasimpatetik yang menggalakkan relaksasi. Namun begitu, ini menunjukkan terapi syukur berfungsi sebagai alat kognitif dan emosi yang membantu individu memaknai cabaran hidup sebagai ujian yang memperkukuh iman dan resiliensi (Safitri et al., 2019).

Berlandaskan konsep syukur sebagai alat penyucian jiwa, terapi ini merangkumi amalan praktikal seperti muhasabah, zikir dan penulisan diari kesyukuran yang semuanya bertujuan memupuk kesedaran terhadap nikmat Allah. Muhasabah misalnya, melibatkan perenungan harian terhadap nikmat seperti kesihatan, keluarga atau rezeki yang sering diabaikan sehingga mengurangkan keluhan dan sikap tidak puas hati. Seterusnya, penulisan diari kesyukuran di mana individu mencatat tiga perkara yang disyukuri setiap hari dapat membantu mengalihkan tumpuan dari aspek negatif ke positif, selari dengan ajaran Islam yang menggalakkan melihat hikmah dalam setiap ujian (Rahmad & Wahyuni, 2021). Amalan ini bukan sahaja meningkatkan kesihatan mental tetapi juga memperkukuh hubungan kerohanian dengan Allah SWT kerana individu dilatih untuk sentiasa bergantung kepadaNya selari dengan konsep tawakkal (IKRAM, 2024).

Rentetan itu, protokol intervensi yang dicadangkan terdiri daripada enam hingga lapan sesi mingguan dengan tempoh antara 60 hingga 90 minit bagi setiap sesi. Setiap sesi merangkumi beberapa komponen utama, iaitu zikir terarah selama 15 minit dengan lafaz 'Alhamdulillah', penulisan diari syukur yang menekankan pencatatan tiga perkara setiap hari, tadabbur ayat al-Quran bertemakan kesyukuran seperti Surah Ibrahim ayat 7, muhasabah diri berasaskan konsep tawakkal dan reda, serta pengurusan stigma melalui perbincangan kumpulan. Bagi tujuan penilaian susulan, indikator hasil yang digunakan merangkumi tahap stres dan kebimbangan (*DASS-21*), kesejahteraan serta daya tindak (*WHO-5* dan *Connor-Davidson Resilience Scale*), selain tahap pengalaman spiritual yang diukur melalui *Daily Spiritual Experience Scale*.

Menariknya, terapi syukur juga selari dengan *maqasid syariah* khususnya dari aspek pemeliharaan jiwa (*hifz al-nafs*) yang merupakan salah satu daripada lima prinsip utama syariah Islam. Dalam konteks ini, ianya bertujuan untuk memastikan kelangsungan dan kesejahteraan hidup manusia bukan sahaja dari sudut fizikal tetapi juga dari aspek emosi, spiritual dan mental. Pemeliharaan jiwa merangkumi usaha untuk mengelakkan diri daripada tekanan, kemurungan, kebimbangan dan kecenderungan kepada tingkahlaku yang negatif. Maka dengan amalan terapi syukur, ia dapat menjadi mekanisme perlindungan jiwa dengan melatih diri untuk fokus kepada nikmat kurniaan Allah SWT dalam setiap ujian yang menimpa. Bagi ibu tunggal yang sering berada dalam keadaan tekanan emosi akibat bebanan kehidupan, terapi syukur dapat berperanan sebagai benteng spiritual yang menjaga kestabilan jiwa sekaligus mengelakkan diri daripada sifat-sifat negatif seperti putus asa dan tingkahlaku yang buruk. Justeru, pengaplikasian terapi syukur bukan sahaja berperanan sebagai amalan kerohanian semata, tetapi juga menyumbang kepada pelaksanaan *maqasid syariah* dalam bentuk praktikal iaitu menjaga jiwa (al-Syatibi, 1997, Kamali, 2008).

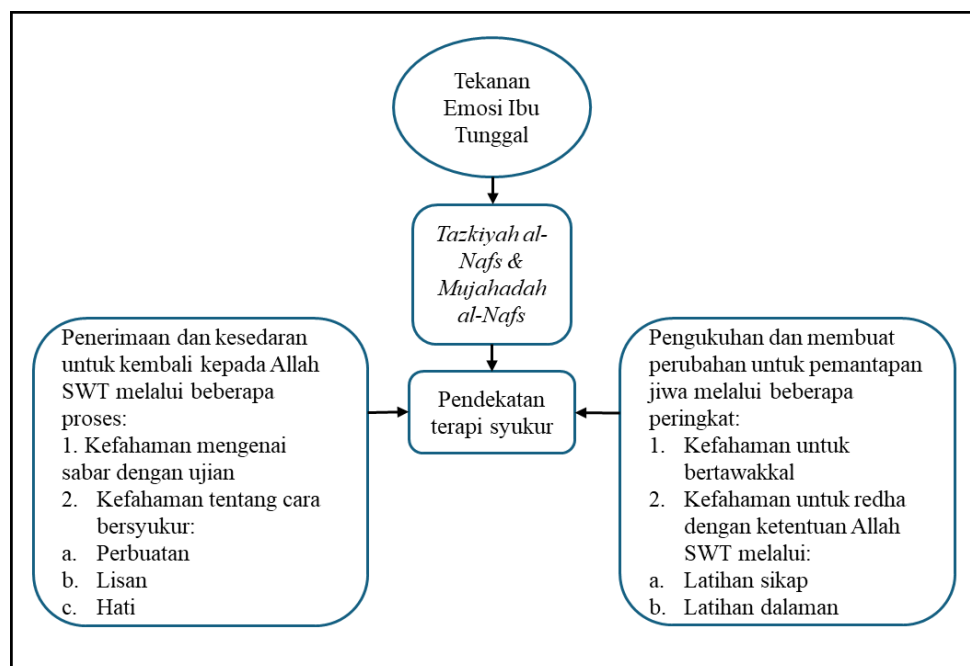
Tambahan lagi, terapi syukur juga merupakan sebahagian daripada latihan penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*). *Tazkiyah al-nafs* merujuk kepada proses penyucian jiwa daripada sifat-sifat tercela seperti kecewa, putus asa, hasad, dan sebagainya serta menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, redha, tawakkal dan lain-lain. Dalam konteks ini, amalan syukur bertindak sebagai latihan spiritual yang menyedarkan individu tentang kebergantungan mutlak kepada Allah SWT, sekali gus membentuk kerendahan hati, keinsafan dan ketenangan batin (Al-Ghazali, 2000).

Menurut pandangan Al-Ghazali (2000) pembersihan hati melalui *tazkiyah al-nafs* merupakan prasyarat penting untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki dan ketenteraman spiritual (*al-sa'adah*). Syukur bukan sahaja menunjukkan kesedaran terhadap nikmat, tetapi juga mencerminkan hubungan yang rapat dengan Allah SWT yang menjadi asas kepada akhlak yang baik. Latihan ini dapat membentuk kestabilan emosi dan mengukuhkan integriti moral individu dalam menghadapi ujian hidup. Oleh itu, terapi syukur bukan sekadar alat pengurusan emosi, tetapi merupakan sebahagian daripada kerangka besar pembangunan spiritual yang bertujuan mendekatkan manusia kepada Allah SWT dan menjauhkan mereka daripada kecelaruan jiwa (Al-Ghazali, 2000, Nasr, 2004).

Kesimpulan

Terapi syukur dalam Islam melibatkan pengakuan nikmat Allah melalui hati, lisan dan perbuatan serta penghayatan dalaman terhadap ketentuan Ilahi. Kajian mendapati bahawa amalan syukur mampu mengubah persepsi ibu tunggal terhadap cabaran hidup, membantu mereka mencari makna positif dan membina ketenangan emosi. Berdasarkan sumber al-Quran, al-Hadis, dan pandangan ulama seperti al-Ghazali, al-Qusyairi dan al-Makki, syukur bukan sahaja menjadi terapi untuk penyucian jiwa, tetapi juga meningkatkan ketahanan mental melalui kesedaran bahawa segala ujian dan nikmat datang daripada Allah SWT. Dalam konteks ibu tunggal, terapi syukur dapat diaplikasikan melalui dua fasa utama iaitu penerimaan dan kesedaran untuk kembali kepada Allah, serta pengukuhan dan perubahan untuk memantapkan jiwa. Fasa pertama melibatkan kesabaran dan zikir seperti 'Alhamdulillah' untuk menenangkan hati, manakala fasa kedua menggabungkan tawakkal dan reda untuk membina kekuatan mental. Dapatan kajian juga memperlihatkan bahawa amalan terapi syukur mampu mengurangkan tekanan emosi dengan mengalihkan fokus daripada kekurangan kepada penghargaan terhadap nikmat yang masih dimiliki, seperti kesihatan dan keberadaan anak-

anak. Secara tidak langsung, ia turut membantu mengurangkan impak negatif daripada faktor luaran seperti stigma sosial dan krisis kewangan. Keseluruhan dapatan ini dapat digambarkan melalui rajah 3 berikut:



Rajah 3. Pendekatan terapi syukur dalam mengurus tekanan emosi ibu tunggal
Sumber: Analisis kajian berdasarkan al-Ghazali, 2011; & Emmons & Stern, 2013

Kajian ini bagaimanapun mempunyai beberapa keterbatasan. Pertama, reka bentuknya masih bersifat konseptual kerana bergantung sepenuhnya pada analisis literatur tanpa sokongan data lapangan. Kedua, terdapat variabiliti dalam pentafsiran teks sumber Islam yang boleh mempengaruhi generalisasi dapatan. Ketiga, pemilihan sumber lebih tertumpu kepada perspektif ulama Sunni klasik, yang berpotensi menimbulkan bias. Justeru, bagi mengatasi keterbatasan ini, kajian lanjutan boleh dilaksanakan dengan beberapa agenda utama, pertama ialah menjalankan kajian kualitatif melibatkan ibu tunggal melalui temu bual mendalam atau perbincangan berfokus (*FGD*) bagi mengesahkan pengalaman sebenar. Kedua, melaksanakan kajian rintis berbentuk pra–pasca untuk menilai keberkesanan modul terapi syukur (6 hingga 8 sesi mingguan), dan yang ketiga, menjalankan kajian susulan dalam tempoh 1 hingga 3 bulan bagi menilai kelestarian hasil intervensi.

Sebagai kesimpulan, pendekatan terapi syukur menurut psikospiritual Islam bukan sahaja relevan tetapi juga praktikal dalam membantu ibu tunggal mengurus tekanan emosi. Dengan mengintegrasikan elemen spiritual dan psikologi, terapi syukur menawarkan rawatan holistik yang menyokong ketahanan emosi dan kesejahteraan mental. Oleh itu, penerapan terapi syukur perlu diperluaskan dalam kalangan ibu tunggal melalui saluran sokongan seperti program keagamaan dan kaunseling berasaskan Islam, bagi memastikan mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang, bermakna, dan penuh keberkatan.

Penghargaan: Penulis merakamkan penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat serta membantu dalam menyiapkan artikel ini.

Konflik kepentingan: Pengarang tidak memiliki sebarang konflik kepentingan berkaitan kajian ini.

Rujukan

- Abd al-Karim al-Qusyairi. (2008). *Al-Risalah al-Qusyairiyyah*. Darul-Khayr.
Abdullah, N., Ismail, N., & Hamjah, S. H. (2023). Gratitude and mental well-being among Muslims: spiritual psychology perspective. *Journal of Religion and Health*, 62(5), 2310–2324.

- Abu Hamid al-Ghazali. (1983). *Taubat, sabar dan syukur* (Terj. Nur Hickmah R.H.A. Suminto). PT Tintamas Indonesia. (Asal karya diterbitkan 1095 M)
- Abu Hamid al-Ghazali. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din* (Jil. 4). Maktabat al-Tijariyyah al-Kubra.
- Abu Talib al-Makki. (1990). *Qut al-Qulub fi Mu'amalah al-Mahbub wa Wasf Tariq al-Murid ila Maqam al-Tawhid*. al-Matba'at al-Maymaniyyah.
- Ahmad A'toa' Mokhtar, & Mardiana Mohd Noor. (2021). Zikir dan tafakkur asas psikoterapi Islam: Zikir and tafakkur as a basic of Islamic psychotherapy. *Jurnal Pengajian Islam*, 30(2), 204–217. <https://jpi.uis.edu.my/index.php/jpi/article/view/67?utm>
- Ahmad Rusdi. (2016). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37–54.
- Ahmad Yani. (2007). *Be excellent: Menjadi pribadi terpuji*. Al-Qalam.
- Ahmah, N. A., & Ibrahim, N. (2022). Social isolation and mental health among single mothers in Malaysia. *Journal of Social Sciences*, 18(3), 123–135.
- Al-Gharib al-Asfahani. (n.d.). *Mufradat fi Gharib al-Quran*. Dar al-Qalam.
- Al-Ghazali, A. H. (2011). *Ihya' Ulumuddin* (Terj. M. R. Al-Bayumi). Darul Falah.
- Al-Ghazali. (2000). *Ihya' 'Ulum al-Din*. (Vol. 4). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Makki, A. T. (1997). *Qut al-Qulub fi Mu'amalat al-Mahbub wa Wasf Tariq al-Murid Ila Maqam al-Tawhid* (Jil. 2). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qusyairi, A. (2002). *Ar-Risalah Al-Qusyairiyyah* (Terj. A. H. Mahmud). Dar al-Ma'arif.
- Al-Shatibi, I. (1997). *Al-Muwafaqat fi Usul al-Shariah* (Vol. 2). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Amin, W. M. A. W., Rahman, N., & Mohd Noor, M. (2023). The well-being and resilience of single mothers in Malaysia: Socioeconomic and psychological challenges. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(2), 115–129.
- Anuar Puteh. (2001). Perkembangan dan pembentukan remaja menurut perspektif Islam. *Journal of Malaysian Studies*, 19(2), 1–20.
- Asila Nur Adlynd Mohd Shukry, Siti Marziah Zakaria & Wan Nurdiyana Wan Yusof. (2024). Cabaran Ekonomi Ibu Tunggal B40 di Selangor semasa Pandemik Covid-19. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, 21(3). <https://doi.org/10.17576/ebangi.2024.2103.38>.
- Azizi Yahaya, et al. (2006). *Punca dan rawatan: Kecelaruhan tingkah laku*. PTS Professional.
- Che Zarrina Sa'ari, & Sharifah Basirah Syed Muhsin. (2012). Cadangan model psikoterapi remaja Islam berasaskan konsep tazkiyatun al-nafs. *Jurnal Usuluddin*, 36, 1–25.
- Che Zarrina Sa'ari, Sharifah Basirah Syed Muhsin, & Mohd Manawi Mohd Akib. (2012). Konsep redha dan kaitannya dengan pembangunan insan menurut Al-Makki: Analisis dari perspektif pendekatan psikoterapi Islam. *Jurnal al-Basirah*, 2(2), 45–60.
- Che Zarrina Sa'ari. (2002). Purification of soul according to Sufis: A study of al-Ghazali's theory. *Jurnal Afkar*, 3, 45–60.
- Che Zarrina, & Nor Azlinah. (2016). Terapi spiritual melalui kaedah tazkiyah al-nafs oleh Syeikh Abdul Qadir al-Mandili dalam kitab Penawar bagi hati. *Jurnal Afkar*, 18(Special Issue), 1–20.
- Crosier, T., Butterworth, P., & Rodgers, B. (2007). Mental health problems among single and partnered mothers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(1), 6–13. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0125-4>
- Dharatun Nissa, M. (2017). Self-esteem and social support among single mothers. *Asian Journal of Social Sciences*, 15(2), 89–102.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., text rev.). (2013). American Psychiatric Association.
- Diyana Isahak, Doris Padmini Selvaratnam, & Nor Aini Haji Idris. (2009). Isu dan cabaran ibu tunggal dalam menghadapi perubahan persekitaran global. *Prosiding PERKEM IV*, 1, 324–336.
- Diyana Isahak. (2009). *Psychological resilience among single mothers in Malaysia*. Universiti Malaya Press.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Faiz Hadi Sanadi, Mazlan Ibrahim, Noraziah Mohamad Zin & Arif Yahya. (2025). Quran-Based Spiritual Psychotherapy: Insights from Islamic Scholarship and Modern Psychology on Obsessive-Compulsive Disorder (Was-Was). *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, 22(1), <https://doi.org/10.17576/ebangi.2025.2201.48>.
- Fakhir, A. (1985). *Psikologi kesihatan mental*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Hamjah, S. H., & Mat Akhir, N. (2014). Pendekatan psikospiritual dalam kaunseling Islam: Satu analisis. *Jurnal Hadhari*, 6(1), 45–58.
- Hoe, I., Ling, T. W., & Ahmad, Z. (2013). Emotional stress and mental health: A study on coping mechanisms. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 22(1), 45–53.
- Hooley, J.M., et. al., (2017). *Abnormal Psychology 17th Edition*, (United State: Pearson Education Limited) <http://macfea.com.my/wp-content/uploads/2018/11/Artikel-3-JPM-Jilid-29-Dis-2017.pdf>
- Ibn Qayyim. (2005). *Kemuliaan sabar dan keagungan syukur* (Terj. Mitra).
- Idris, A. (2018). Social stigma and its impact on single mothers in Malaysia. *Journal of Family Studies*, 24(4), 345–360.
- IKRAM, (2024). *Kesihatan mental & emosi: Konteks psikospiritual Islam*. <https://ikram.org.my>
- Ismail, M., Khairul Nizam, M. A., & Rabu, N. (2024). Isu dan cabaran ibu tunggal: KIT BAN TOW sebagai inisiatif awal. *Jurnal 'Ulwan*, 3(1), 1–15.
- Ismail, R., & Haron, Z. (2023). The role of spirituality in coping with stress among Muslim women in Malaysia. *International Journal of Islamic Studies*, 15(3), 44–58.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2010). *Laporan Banci Penduduk dan Perumahan Malaysia 2010*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2021). *Laporan Banci Penduduk dan Perumahan Malaysia 2020*.
- Jamil, N. A., et al. (2022). The role of communication in child development within single-parent families. *Journal of Educational Psychology*, 28(5), 67–82.
- Jamil, N. A., Kariuddin, N. A. F., Abdul, M. A., Arof, N. M., & Mohamad, I. (2022). Penglibatan ibu bapa dalam rutin perbualan harian bersama anak: Satu analisis keperluan. *Jurnal Sains Sosial*, 7(1), 53–60.
- Kamali, M. H. (2008). *Maqasid al-Shariah: The objectives of Islamic law*. Islamic Texts Society.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM). (2015). *Definisi dan kategori ibu tunggal di Malaysia*. Putrajaya: KPWKM.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. (2015). *Laporan status ibu tunggal di Malaysia*. KPWKM.
- Khairunnas Rajab. (2006). Islam dan psikoterapi moden. *Jurnal Afkar*, 7, 1–20.
- Kühn, A., et al., (2023), Long-term mental health outcomes among divorced versus widowed single mothers. *Journal of Clinical Psychology*, 79(6), 1450–1465. <https://doi.org/10.1002/jclp.23489>
- Kühn, M., Metsä-Simola, N., & Martikainen, P. (2023). Pathways into single motherhood, re-partnering, and trajectories of antidepressant medication purchases. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(3), 409–420.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maymunah Ismail, et al. (2023). Socioeconomic challenges and mental health of single mothers in Malaysia. *Malaysian Journal of Social Policy*, 19(2), 34–49.
- Mazlan, N., Yusoff, N., & Abdullah, M. (2022). Determinants of depression among Malay single mothers living in community in Perak, Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(2), 42–49.
- Mohamad Yasein. (2003). Islamic psychotherapy: Isfahani's treatment of anger, fear dan sorrow. *Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam*, 4, 1–15.

- Mohammad Takdir. (2017). Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altirus: Perspektif psikologi Qur'ani dan psikologi positif. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 45–60.
- Mohd Roslan Mohd Nor. (2011). Menangani cabaran umat Islam era moden. *Jurnal al-Tamaddun*, 6, 1–20.
- Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi. (2004). *Syrah Asma' Allah al-Husna*. Maktabah Taufiqiyyah.
- Muhammad Salih al-Munajjid. (2005). *Silsilah 'Amal al-Qulub*. Dar al-Fajr li al-Turath.
- Muhammad, M. I. (2003). *Membentuk jiwa tauhid dan akhlak mulia petunjuk Rasulullah*. Al Hidayah Publishers.
- Mustari, M. N., et al. (2006). Social perceptions of widowed and divorced women in Malaysia. *Asian Journal of Women's Studies*, 12(3), 78–92.
- Nasr, S. H. (2004). *The heart of Islam: Enduring values for humanity*. HarperOne.
- Nidhi Kotwal, & Bharti Prabhakar. (2009). Problems faced by single mothers. *Journal of Social Sciences*, 21(3), 197–204.
- Noraini, M., & Zainab, I. (2018). Cabaran ibu tunggal dalam mendidik anak: Satu kajian di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(2), 12–25.
- Norlela, A. R., Husniya, A., & Mohammad Fazli, S. (2017). Financial well-being among single mothers in Negeri Sembilan. *Journal of Economics and Development*, 10(1), 22–35.
- Rahman, S., & Yusof, N. (2023). Coping with financial stress: A thematic analysis of low-income single mothers in Northern Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(3), 178–192.
- Rohaty, M., & Muhammad Rais, A. R. (1999). *Ibu tunggal: Cabaran dan realiti*. Penerbit Universiti Malaya.
- Rohayu, A., et al. (2000). Antisocial behavior among adolescents in single-parent households. *Journal of Youth Studies*, 5(2), 89–104.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 2(2), 37–54.
- Safitri, R., et al. (2019). Gratitude intervention in Islamic context: Effects on resilience. *Journal of Positive Psychology*, 14(4), 512–523.
- Shah, M. A., Rahman, A., & Al-Attas, S. M. (2024). Gratitude to God and its psychological benefits in Islamic contexts: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 27(1), 1–15.
- Sharifah Basirah Syed Muhsin. (2017). *Kepulihan al-halu' berasaskan maqamat Abu Talib al-Makki (W.386H)*. Tesis doktorat, Universiti Malaya.
- Siti Marziah Zakaria, & Noremy Md Akhir. (2018). Kesejahteraan psikologi ibu tunggal: Cabaran sebagai ibu tunggal dan tekanan hidup. *e-Prosiding PASAK3 2018*, 1–15.
- Siti Marziah Zakaria, A., Ibrahim, F., & Mohd Isa, N. (2023). Krisis kesihatan mental ibu tunggal B40 semasa pandemik COVID-19: Kajian kes di Pulau Pinang. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 37(1), 55–70.
- Siti Marziah Zakaria, et al. (2019). Emotional stress and coping mechanisms among single mothers. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 33(4), 56–70.
- Siti Marziah Zakaria, et al. (2024). Parenting challenges and child development in single-mother families. *Malaysian Journal of Family Studies*, 12(1), 12–25.
- Stack, R. J., & Meredith, A. (2018a). Emotional health risks among single mothers due to financial instability. *Journal of Family Psychology*, 32(5), 678–688.
- Stack, R. J., & Meredith, A., (2018), The Impact of Financial Hardship on Single Parents: An Exploration of the Journey From Social Distress to Seeking Help. *Journal of Family and Economic Issues*, 39(2), 233–242. <https://doi.org/10.1007/s10834-017-9551-6>
- Stack, R. J., et al. (2017). Financial strain and psychological distress among single parents. *British Journal of Psychiatry*, 210(3), 189–195.
- Wolman, B. B. (Ed.). (1973). *Dictionary of behavioral science*. Van Nostrand Reinhold.
- Zainal, N., Abdul Rahim, H., & Sabri, M. F. (2017). Kesejahteraan kewangan dalam kalangan ibu tunggal di negeri Sembilan. *Jurnal Pengguna Malaysia*, 29, 39–51.
- Zakaria, S. M., et al. (2019a). Qualitative insights into the social challenges faced by single mothers in Malaysia. *Journal of Qualitative Research*, 5(1), 23–38.

- Zakaria, S. M., Shafuridin, N. S., Akhir, N. M., Hoesni, S. M., & Manap, J. (2019b). Cabaran hidup ibu tunggal: Kesan terhadap kesejahteraan emosi. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(24), 69–84.
- Zakiah Derajat. (1988). *Kesehatan mental* (Cet. ke-3). CV Haji Masagung.