



MALAYSIAN JOURNAL OF ISLAMIC DEVELOPMENT

<https://e-journal.uum.edu.my/index.php/myjid>

How to cite this article:

Hashim, R. (2026). Pendekatan *al-Munjiyat* untuk kesejahteraan emosi guru: Analisis psikospiritual Islam. *Malaysian Journal of Islamic Development*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.32890/myjid2026.1.1.1>

PENDEKATAN *AL-MUNJIYAT* UNTUK KESEJAHTERAAN EMOSI GURU: ANALISIS PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Roshiza Hashim

Jabatan Pendidikan Islam dan Moral
Institut Pendidikan Guru Kampus Darul Aman, Kedah, Malaysia

Corresponding author: roshiza@ipgm.edu.my

Received: 7/5/2026

Revised: 12/6/2026

Accepted: 16/6/2026

Published: 31/7/2026

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk meneliti pemeraksanaan kesejahteraan emosi guru melalui pendekatan *al-Munjiyat* yang diasaskan oleh Imam Abdullah al-Haddad dalam kerangka psikospiritual Islam. Guru masa kini berhadapan dengan pelbagai cabaran emosi akibat tekanan tugas, tuntutan profesional dan ekspektasi sosial yang semakin kompleks sehingga memberi kesan terhadap kualiti pengajaran dan pembelajaran. Dalam konteks ini, pendekatan *al-Munjiyat* yang menekankan elemen taubat, muhasabah, tawakkal, keikhlasan dan penghayatan hubungan kehambaan kepada Allah SWT dilihat berpotensi sebagai mekanisme pengukuhan emosi dan pembangunan kesejahteraan spiritual guru secara holistik. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kaedah temu bual separa berstruktur yang melibatkan lima orang guru Muslim. Data kajian dianalisis menggunakan analisis tematik bagi mengenal pasti pengaruh amalan *al-Munjiyat* terhadap kesejahteraan emosi guru. Dapatan kajian menunjukkan bahawa penghayatan prinsip-prinsip *al-Munjiyat* membantu guru mengurus tekanan emosi dengan lebih positif melalui pembinaan sifat tawakkal, amalan refleksi sendiri secara berterusan serta pengikhlasan dalam melaksanakan amanah pendidikan. Selain itu, pendekatan ini turut menyumbang kepada pembentukan daya tahan emosi, peningkatan hubungan interpersonal dengan pelajar serta mewujudkan suasana pembelajaran yang lebih harmoni dan kondusif. Kajian ini memberikan sumbangan kepada bidang psikospiritual Islam khususnya dalam memperkukuh kesejahteraan emosi guru berasaskan pendekatan kerohanian Islam. Implikasi kajian mencadangkan agar elemen *al-Munjiyat* diintegrasikan dalam program pembangunan profesionalisme guru sebagai usaha memperkukuh ketahanan emosi, keseimbangan spiritual dan pembentukan keperibadian pendidik yang lebih sejahtera. Kajian ini juga membuka ruang kepada penyelidikan lanjutan

berkaitan pendekatan psikospiritual Islam dalam pengurusan emosi bagi pelbagai bidang profesional yang lain.

Kata kunci: *Al-Munjiyat*, Imam Abdullah al-Haddad, kesejahteraan emosi guru, pengurusan emosi guru, psikospiritual Islam.

ABSTRACT

This study aims to examine the empowerment of teachers' emotional well-being through the al-Munjiyat approach founded by Imam Abdullah al-Haddad within the psychospiritual framework of Islam. Today's teachers are faced with various emotional challenges due to job pressure, professional demands and increasingly complex social expectations, which have an impact on the quality of teaching and learning. In this context, the al-Munjiyat approach, which emphasizes elements of repentance, reflection, trust, sincerity and appreciation of the relationship of servitude to Allah SWT, is seen as a potential mechanism for strengthening emotions and developing teachers' spiritual well-being holistically. This study uses a qualitative approach through semi-structured interviews involving five Muslim teachers. The study data was analyzed using thematic analysis to identify the influence of al-Munjiyat practices on teachers' emotional well-being. The study findings show that the appreciation of the principles of al-Munjiyat helps teachers manage emotional stress more positively through the development of trust, continuous self-reflection practices and sincerity in carrying out the educational mandate. In addition, this approach also contributes to the formation of emotional resilience, improved interpersonal relationships with students and creating a more harmonious and conducive learning environment. This study contributes to the field of Islamic psychospirituality, especially in strengthening teachers' emotional well-being based on an Islamic spiritual approach. The implications of the study suggest that the al-Munjiyat element be integrated into teacher professionalism development programs as an effort to strengthen emotional resilience, spiritual balance and the formation of a more prosperous educator personality. This study also opens up space for further research related to the Islamic psychospiritual approach in emotional management for various other professional fields.

Keywords: *Al-Munjiyat*, Imam Abdullah al-Haddad, teacher emotional well-being, teacher emotional management, Islamic psychospirituality.

PENGENALAN

Guru merupakan tulang utama dalam sistem pendidikan dan memainkan peranan penting dalam membentuk generasi masa depan yang berilmu, berakhlak dan berdaya saing. Namun, tanggungjawab besar ini sering kali menimbulkan tekanan emosi, terutama dalam menghadapi pelbagai cabaran seperti beban kerja yang tinggi, disiplin pelajar, kekangan masa dan harapan masyarakat yang tinggi terhadap pencapaian akademik (Zidan Fajri & Husni Hamdani, 2024). Ketidakeimbangan emosi yang dialami oleh guru boleh menjejaskan bukan sahaja kesejahteraan diri mereka tetapi juga kualiti pengajaran dan pembelajaran dalam bilik darjah. Kesejahteraan pekerjaan guru dipengaruhi oleh faktor seperti keupayaan peribadi, kecekapan sosioemosi, tindak balas peribadi terhadap keadaan kerja dan hubungan professional (Nwoko et al., 2023). Oleh itu, keseimbangan emosi adalah elemen yang amat penting bagi memastikan keberkesanan peranan mereka sebagai pendidik.

Keseimbangan emosi membantu guru untuk mengawal tindak balas mereka terhadap tekanan harian dengan lebih baik, seterusnya mewujudkan persekitaran bilik darjah yang kondusif untuk pembelajaran. Guru yang stabil emosinya dapat menangani situasi cabaran pelajar dengan lebih sabar dan berhikmah, sekali gus membina hubungan yang lebih baik dengan pelajar (Zakaria Mohd Arif, 2015). Hubungan yang harmoni ini memupuk kepercayaan pelajar kepada guru, meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dan menyumbang kepada proses pengajaran yang lebih efisien. Sebaliknya, guru yang mengalami ketidakstabilan emosi cenderung untuk bertindak balas secara negatif, yang bukan sahaja menjejaskan suasana bilik darjah tetapi juga memberi kesan buruk kepada pengalaman pembelajaran pelajar.

Dalam konteks ini, pendekatan psikospiritual Islam menawarkan solusi holistik untuk membantu guru mencapai keseimbangan emosi. Psikospiritual Islam menekankan aspek rohani seperti keimanan, tawakkal, taubat dan ikhlas sebagai landasan utama dalam pengurusan emosi (al-Ghazali, 1998, 2021). Salah satu tokoh ulama yang memberikan panduan mendalam dalam aspek ini ialah Imam Abdullah al-Haddad melalui konsep *al-Munjiyat*. Konsep ini menekankan amalan-amalan rohani yang bukan sahaja mendekatkan manusia kepada Allah SWT tetapi juga membawa kepada ketenangan jiwa dan kestabilan emosi (al-Haddad, 2011). Oleh itu, aplikasi konsep *al-Munjiyat* dalam kehidupan guru berpotensi menjadi mekanisme yang berkesan untuk membantu mereka mengatasi tekanan emosi dan meningkatkan kualiti pengajaran mereka.

Artikel ini bertujuan untuk meneroka konsep *al-Munjiyat* seperti yang dihuraikan oleh Imam Abdullah al-Haddad dan menilai bagaimana konsep ini dapat diaplikasikan dalam konteks kesejahteraan emosi guru. Dengan mengintegrasikan pendekatan psikospiritual Islam ke dalam kehidupan profesional guru, kajian ini diharapkan dapat menyumbang kepada pembangunan model pengurusan emosi yang lebih menyeluruh dan berasaskan nilai-nilai Islam.

PERNYATAAN MASALAH

Guru memainkan peranan yang sangat penting dalam membentuk generasi masa depan melalui pendidikan. Namun, profesion perguruan semakin mencabar apabila guru dihadapkan dengan pelbagai tekanan emosi yang berpunca daripada tanggungjawab besar mereka. Antaranya termasuk beban kerja yang tinggi, cabaran mendisiplinkan pelajar, pengurusan pentadbiran yang kompleks serta harapan masyarakat dan ibu bapa terhadap pencapaian akademik pelajar. Semua faktor ini menyumbang kepada tekanan emosi yang boleh menjejaskan kesejahteraan mental guru (Ajilin Tawan et.al, 2020). Dalam jangka masa panjang, tekanan emosi yang tidak diurus dengan baik boleh menyebabkan gejala seperti keletihan, kebimbangan, kemurungan dan sindrom keletihan kerja (*burnout*), yang akhirnya memberi kesan kepada kualiti pengajaran dan pembelajaran di bilik darjah.

Selain itu, tekanan emosi yang dialami guru turut memberi kesan terhadap hubungan mereka dengan pelajar, rakan sekerja dan pentadbir sekolah. Guru yang gagal mengawal emosi cenderung bertindak secara impulsif, mudah marah dan kurang sabar, sekali gus boleh mencetuskan konflik serta menjejaskan suasana pembelajaran yang kondusif (Zakaria Mohd Arif, 2015). Keadaan ini amat membimbangkan kerana tekanan kerja dalam kalangan guru di Malaysia menunjukkan trend yang semakin meningkat. Kementerian Pendidikan Malaysia melaporkan bahawa seramai 2,123 daripada 48,258 orang guru (4.4%) mengalami tekanan kerja pada tahap sederhana tinggi pada tahun 2018. Selain itu, kajian Universiti Putra Malaysia mendapati bahawa 7.1% guru di Selangor dan Kuala Lumpur mengalami tekanan kerja, manakala guru wanita didapati mengalami tekanan hampir dua kali ganda lebih tinggi berbanding guru lelaki. Malah, tekanan yang berpanjangan turut dikaitkan dengan peningkatan kecenderungan guru untuk bersara awal

apabila Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia (NUTP) melaporkan hampir 10,000 guru memilih persaraan awal berbanding 4,360 guru yang direkodkan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (Rohman, 2018; Raieh, 2023). Situasi ini menunjukkan bahawa ketidakstabilan emosi guru bukan sahaja memberi impak negatif terhadap perkembangan akademik dan sahsiah pelajar, bahkan turut menjejaskan keberkesanan sistem pendidikan serta reputasi profesion perguruan secara keseluruhan. Oleh itu, terdapat keperluan yang mendesak untuk membangunkan pendekatan yang lebih holistik dan berkesan bagi membantu guru mengurus tekanan emosi mereka, khususnya melalui intervensi berasaskan psikospiritual Islam yang mampu memperkukuh kesejahteraan emosi dan ketahanan diri guru (Amir Nason et al., 2021). Namun, kebanyakan program pembangunan profesional guru pada masa kini lebih tertumpu kepada peningkatan kemahiran pedagogi, teknologi dan pengetahuan subjek, tanpa memberi penekanan yang mencukupi kepada aspek kesejahteraan emosi dan spiritual guru. Pendekatan yang bersifat teknikal ini tidak mampu menyelesaikan masalah emosi yang bersifat mendalam dan kompleks. Guru memerlukan panduan yang lebih menyeluruh yang bukan sahaja membantu mereka mengurus tekanan emosi, tetapi juga memperkukuh kestabilan rohani sebagai asas kesejahteraan jiwa.

Dalam konteks ini, pendekatan psikospiritual Islam menawarkan solusi yang holistik dengan mengintegrasikan aspek rohani dan emosi. Walaupun terdapat pelbagai kajian tentang manfaat psikospiritual Islam dalam pengurusan emosi, konsep ini masih belum diterapkan secara meluas dalam program latihan dan pembangunan profesional guru di Malaysia. Sebagai contoh, prinsip *al-Munjiyat* oleh Imam Abdullah al-Haddad, yang menekankan keimanan, taubat, muhasabah dan ikhlas, mempunyai potensi besar untuk membantu guru mengatasi tekanan emosi (al-Haddad, 2011). Namun, panduan rohani ini masih kurang diberi perhatian dalam konteks pendidikan formal.

Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengisi jurang yang wujud dengan meneroka aplikasi konsep *al-Munjiyat* dalam konteks kesejahteraan emosi guru. Pendekatan ini diharap dapat memberikan panduan praktikal yang bukan sahaja membantu guru mengurus tekanan emosi, tetapi juga meningkatkan kualiti pengajaran mereka dengan lebih holistik. Dengan mengintegrasikan elemen psikospiritual Islam ke dalam program pembangunan profesional guru, profesion perguruan dapat diperkasa untuk menghadapi cabaran masa kini.

BIODATA IMAM ABDULLAH AL-HADDAD

Imam Abdullah al-Haddad, yang nama penuhnya ialah Abdullah bin Alawi al-Haddad, dilahirkan pada tahun 1044 Hijrah (1634 Masihi) di Tarim, Hadramaut, Yaman. Beliau berasal daripada keluarga Bani Alawi, sebuah keturunan yang terkenal dengan keilmuan, keutamaan akhlak dan sumbangan dalam bidang keagamaan. Imam al-Haddad dibesarkan dalam suasana yang penuh dengan nilai keislaman, yang mempengaruhi perjalanan hidupnya sebagai seorang ulama, sufi dan pembimbing spiritual. Sejak kecil, beliau menunjukkan minat yang mendalam terhadap ilmu agama, khususnya dalam bidang tasawuf dan kerohanian (al-Haddad, 2005, 2011).

Pendidikan dan Ketokohan dalam Psikospiritual Islam

Imam al-Haddad mengalami masalah penglihatan sejak kecil yang akhirnya menjadikannya buta sepenuhnya. Namun, kekurangan ini tidak menghalangnya daripada menuntut ilmu. Beliau mendalami pelbagai cabang ilmu agama, termasuk tafsir, hadis, fiqh dan tasawuf, di bawah bimbingan ulama terkenal di Hadramaut. Dalam bidang tasawuf, beliau mendapat bimbingan langsung daripada tradisi *Tariqah Alawiyyah*, yang sangat menekankan aspek kerohanian dan keseimbangan antara ilmu syariah dan hakikat.

Ketokohan beliau sebagai seorang pembimbing spiritual muncul daripada keupayaannya menyelaraskan pendekatan rohani dengan amalan harian, menjadikan tasawuf relevan untuk kehidupan seharian umat Islam.

Karya-Karya Imam Abdullah al-Haddad

Imam al-Haddad meninggalkan banyak karya penting yang menjadi rujukan dalam bidang psikospiritual Islam sehingga hari ini. Antara karya beliau yang paling terkenal ialah *The Book of Assistance (Risalat al-Mu'awanah)*, yang mengandungi panduan praktikal untuk meningkatkan hubungan dengan Allah SWT melalui amalan harian seperti solat, zikir dan taubat (al-Haddad, 2011). Selain itu, *The Lives of Man (Sabil al-Iddikar wal-I'tibar)* adalah karya yang mendalami perjalanan manusia melalui lima peringkat kehidupan, memberikan panduan untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan dunia dan akhirat. Karya-karya beliau menggabungkan aspek syariah dan tasawuf, menjadikan ajarannya bersifat menyeluruh, praktikal dan relevan dengan kehidupan umat Islam (al-Haddad, 2005).

Ketokohan dalam Psikospiritual Islam

Imam al-Haddad dikenali sebagai pembaharu dalam tradisi tasawuf, yang sering digelar sebagai "*Mujaddid al-Tasawuf*." Beliau menghidupkan kembali nilai-nilai kerohanian yang berasaskan al-Quran dan sunnah, menghindari unsur-unsur *bidaah* yang sering menyusup dalam amalan tasawuf pada zamannya. Pendekatan beliau menekankan pentingnya keikhlasan, keimanan yang mendalam dan disiplin dalam amalan rohani. Salah satu sumbangan besar beliau ialah konsep *al-Munjiyat*, yang memperincikan amalan-amalan rohani yang membawa individu kepada kesejahteraan jiwa dan pengampunan Allah SWT (al-Haddad, 2005). Konsep ini menonjolkan kebijaksanaan beliau dalam menghubungkan aspek spiritual dengan kestabilan emosi dan keseimbangan kehidupan.

Sumbangan dan Relevansi Ajaran Beliau

Ajaran Imam al-Haddad dalam bidang psikospiritual Islam tetap relevan hingga hari ini, khususnya dalam menghadapi cabaran dunia moden yang sering membawa tekanan emosi dan rohani. Dengan penekanan kepada amalan seperti zikir, muhasabah, taubat dan tawakkal, ajaran beliau memberikan panduan praktikal untuk mencapai ketenangan jiwa di tengah-tengah kehidupan yang serba mencabar. Beliau juga terkenal sebagai seorang pendakwah yang sangat berdedikasi, menjadikan tulisan dan ajarannya mudah difahami oleh pelbagai lapisan Masyarakat (al-Haddad, 1995). Ketokohan beliau sebagai seorang ulama, penulis dan pembimbing spiritual terus memberi inspirasi kepada generasi masa kini, menjadikan beliau sebagai salah satu tokoh penting dalam psikospiritual Islam.

KEPENTINGAN KAJIAN

Kajian ini memberikan sumbangan penting kepada literatur psikospiritual Islam dengan mengaplikasikan konsep *al-Munjiyat* oleh Imam Abdullah al-Haddad dalam konteks kesejahteraan emosi guru. Konsep ini, yang berakar pada tradisi rohani Islam, menawarkan pendekatan holistik untuk menangani cabaran emosi yang dihadapi oleh guru dalam profesion perguruan. Meskipun terdapat banyak kajian tentang psikospiritual Islam dalam konteks umum, penerokaan konsep ini dalam bidang pendidikan, khususnya dalam menangani tekanan emosi guru, masih terhad. Kajian ini memperluaskan pemahaman terhadap bagaimana prinsip-prinsip seperti keimanan, taubat, muhasabah dan ikhlas boleh diaplikasikan secara praktikal untuk meningkatkan kestabilan emosi dalam profesion perguruan.

Sumbangan ini juga penting kerana ia mengisi jurang dalam literatur tentang psikospiritual Islam yang sering dikaji secara teoritikal, tetapi kurang diaplikasikan dalam konteks profesion tertentu seperti pendidikan. Dengan memfokuskan kepada pengalaman guru di Malaysia, kajian ini memberikan gambaran yang relevan dan kontekstual tentang bagaimana elemen psikospiritual Islam dapat disesuaikan dengan cabaran semasa dalam profesion perguruan. Penemuan ini bukan sahaja menambah nilai kepada pengetahuan akademik, tetapi juga memberi asas untuk kajian lanjut yang boleh memperluaskan aplikasi konsep ini ke bidang lain seperti kesihatan mental, pentadbiran dan latihan profesional.

Dari sudut praktikal, kajian ini berpotensi untuk mencadangkan pendekatan baru dalam latihan dan pembangunan profesional guru. Dengan memasukkan elemen psikospiritual Islam ke dalam program latihan guru, keseimbangan emosi dan rohani dapat diperkukuh, seterusnya membantu mereka menangani tekanan kerja dengan lebih berkesan. Guru yang dilengkapi dengan panduan rohani seperti *al-Munjiyat* bukan sahaja lebih tenang dan berdaya tahan, tetapi juga mampu mewujudkan suasana pembelajaran yang harmoni dan produktif untuk pelajar. Implikasi ini menunjukkan bahawa pendekatan holistik seperti ini dapat meningkatkan kualiti pendidikan secara keseluruhan melalui pembangunan guru yang lebih seimbang dari segi emosi dan rohani.

Tambahan lagi, kajian ini menyarankan agar pihak yang berkepentingan, seperti Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), mempertimbangkan integrasi pendekatan psikospiritual Islam dalam polisi pendidikan dan pembangunan guru. Dengan tekanan emosi yang semakin meningkat dalam profesion perguruan, sokongan rohani dan emosi perlu dijadikan komponen utama dalam program pembangunan profesional guru. Cadangan ini dapat memperkasakan guru bukan sahaja dalam menangani cabaran kerja, tetapi juga dalam menjalankan peranan mereka sebagai pendidik yang membawa manfaat kepada masyarakat secara holistik. Kajian ini memberikan asas yang kukuh untuk usaha-usaha reformasi pendidikan yang lebih berfokus kepada kesejahteraan guru dan keberkesanan pengajaran.

OBJEKTIF KAJIAN

Kajian ini dijalankan dengan objektif berikut:

1. Menganalisis konsep *al-Munjiyat* menurut perspektif Imam Abdullah al-Haddad dalam kerangka psikospiritual Islam, khususnya yang berkaitan dengan pembinaan kesejahteraan emosi dan kekuatan rohani guru.
2. Meneroka pengaplikasian pendekatan *al-Munjiyat* dalam memperkasa kesejahteraan emosi guru ketika berhadapan dengan cabaran emosi, tekanan kerja dan tuntutan profesional dalam persekitaran pendidikan.
3. Mencadangkan pendekatan psikospiritual Islam berasaskan elemen *al-Munjiyat* sebagai panduan praktikal dalam memperkukuh pengurusan emosi, ketahanan diri dan kesejahteraan spiritual guru.

SOROTAN LITERATUR

Kesejahteraan Emosi dalam Konteks Pendidikan

Kesejahteraan emosi merupakan elemen penting dalam memastikan keberkesanan profesion perguruan. Ia merujuk kepada keupayaan guru untuk mengurus emosi dengan stabil, kekal positif, dan mengekalkan hubungan baik dengan pelajar dan rakan sekerja. Guru yang seimbang emosinya lebih berupaya menangani tekanan kerja, menyelesaikan konflik dengan hikmah dan mewujudkan suasana pembelajaran yang

kondusif di bilik darjah (Abd Majid & Halim, 2021). Sebaliknya, ketidakseimbangan emosi boleh menyebabkan keletihan, kemurungan, dan sindrom keletihan kerja (*burnout*), yang akhirnya menjejaskan kualiti pengajaran dan pembelajaran. Oleh itu, kesejahteraan emosi guru tidak hanya penting untuk individu itu sendiri, tetapi juga untuk keseluruhan ekosistem pendidikan.

Faktor-faktor yang menyumbang kepada tekanan emosi guru adalah pelbagai. Antaranya termasuklah beban kerja yang berat, harapan tinggi daripada ibu bapa dan pentadbir, isu disiplin pelajar dan kekangan masa untuk menyeimbangkan tuntutan kerja dengan kehidupan peribadi. Selain itu, keperluan untuk memenuhi piawaian pencapaian akademik turut menambahkan tekanan kepada guru. Dalam situasi ini, guru sering tidak mendapat sokongan emosi dan rohani yang mencukupi dalam menghadapi cabaran harian (Abu Zarim & Abdullah, 2022). Justeru, perlunya pendekatan holistik yang bukan sahaja menangani tekanan secara luaran, tetapi juga memperkukuh aspek dalaman seperti spiritualiti dan kestabilan emosi.

Psikospiritual Islam dan Pengurusan Emosi

Psikospiritual Islam menawarkan pendekatan yang unik dan holistik dalam pengurusan emosi. Pendekatan ini menekankan empat konsep utama, iaitu keimanan, taubat, muhasabah dan keikhlasan sebagai asas kestabilan emosi dan rohani (Ahmad Fakhurrazi, 2022). Keimanan kepada Allah SWT memberi kekuatan kepada individu untuk menghadapi cabaran dengan penuh keyakinan bahawa setiap ujian adalah sebahagian daripada ketentuan-Nya. Taubat pula membawa individu kembali kepada Allah SWT, membantu mereka melepaskan diri daripada rasa bersalah yang boleh menjejaskan kesejahteraan emosi (Rejab, K., 2015). Muhasabah, iaitu refleksi diri, membolehkan seseorang menilai kelemahan dan kekuatan diri, manakala ikhlas membawa ketenangan jiwa melalui niat yang murni tanpa mengharapkan penghargaan duniawi (Arena Che Kasim, 2021).

Peranan spiritualiti dalam membentuk kestabilan emosi telah dibuktikan oleh banyak kajian. Amalan spiritual seperti zikir, solat dan doa bukan sahaja memberi ketenangan kepada jiwa tetapi juga membantu mengurangkan tekanan emosi yang dialami dalam kehidupan seharian (Che Zarrina, 2019). Dalam konteks pendidikan, spiritualiti membantu guru mendekati cabaran kerja dengan sabar dan positif. Guru yang mempunyai asas spiritual yang kukuh lebih berdaya tahan dalam menghadapi cabaran, sekali gus membentuk hubungan yang harmoni dengan pelajar dan rakan sekerja. Pendekatan psikospiritual Islam memberikan kerangka pengurusan emosi yang bukan sahaja relevan dalam pendidikan tetapi juga boleh diaplikasikan dalam pelbagai bidang kehidupan (Siti Nur Aafifah Hashim, 2022).

Konsep *al-Munjiyat* oleh Imam Abdullah al-Haddad

Konsep *al-Munjiyat* yang diperkenalkan oleh Imam Abdullah al-Haddad adalah sebahagian daripada tradisi tasawuf yang berteraskan al-Quran dan sunnah. Konsep ini merujuk kepada amalan-amalan rohani yang membawa seseorang kepada keselamatan dan kesejahteraan jiwa. Ia menekankan keimanan yang mendalam kepada Allah SWT, pengukuhan hubungan dengan-Nya melalui taubat dan muhasabah, serta pengikhlasan dalam semua aspek kehidupan (al-Haddad, 2011). Imam al-Haddad menjelaskan bahawa amalan *al-Munjiyat* bertujuan untuk menyelamatkan manusia daripada kehancuran spiritual, sekali gus membentuk keseimbangan emosi dan kestabilan rohani.

Relevansi konsep *al-Munjiyat* dalam pengurusan emosi adalah sangat ketara, khususnya dalam konteks pendidikan. Guru yang mengamalkan prinsip ini dapat membentuk daya tahan emosi yang lebih kukuh dan menghadapi cabaran kerja dengan ketenangan jiwa (Nur Adibah & Hafizhah, 2021). Amalan seperti muhasabah dan ikhlas membantu mereka untuk sentiasa memperbaiki diri dan melaksanakan tugas dengan

penuh tanggungjawab tanpa terbeban oleh tekanan luaran (Jodi et.al, 2014). Konsep ini bukan sahaja berfungsi sebagai panduan kerohanian, tetapi juga menjadi mekanisme praktikal dalam menangani tekanan emosi secara holistik. Oleh itu, *al-Munjiyat* menawarkan pendekatan unik yang relevan dengan keperluan guru masa kini dalam mencapai kesejahteraan emosi dan profesionalisme.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam aplikasi konsep *al-Munjiyat* dalam konteks kesejahteraan emosi guru. Pendekatan ini dipilih kerana ia membolehkan pengkaji meneroka pengalaman, pandangan, dan refleksi peserta secara holistik, sejajar dengan sifat psikospiritual yang menuntut pemahaman mendalam tentang aspek rohani dan emosi manusia.

Pemilihan Sampel dan Prosedur Pengumpulan Data

Kajian ini melibatkan lima orang guru Muslim yang dipilih secara *purposif* daripada pelbagai latar belakang pendidikan dan pengalaman mengajar di sekolah-sekolah di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Pemilihan sampel ini bertujuan untuk mendapatkan pandangan yang pelbagai tetapi relevan dengan subjek kajian. Guru-guru yang dipilih mempunyai sekurang-kurangnya lima tahun pengalaman mengajar dan menunjukkan minat terhadap pendekatan psikospiritual Islam. Data dikumpulkan melalui temubual separa berstruktur, di mana soalan utama berkisar kepada pemahaman mereka tentang tekanan emosi, kaedah pengurusan emosi yang mereka gunakan dan pandangan mereka terhadap konsep *al-Munjiyat*. Setiap sesi temubual berlangsung selama 60-90 minit dan dirakam dengan kebenaran peserta.

Penganalisan Data

Data temubual dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik. Proses ini melibatkan langkah-langkah utama seperti transkripsi data, pengenalpastian kod awal, pembangunan tema utama dan pengesahan tema dengan data asal. Tema-tema yang muncul dianalisis secara induktif, membolehkan pengkaji mengenal pasti hubungan antara prinsip *al-Munjiyat* dan kesejahteraan emosi guru. Analisis dilakukan secara berulang untuk memastikan ketepatan dan kesahan dapatan serta meminimumkan bias pengkaji.

Kebolehpercayaan dan Kesahan

Untuk memastikan kebolehpercayaan kajian, teknik triangulasi digunakan, termasuk perbandingan antara data temubual dan rujukan literatur tentang konsep *al-Munjiyat*. Selain itu, peserta juga diberi peluang untuk menyemak transkripsi dan dapatan kajian bagi mengesahkan ketepatan interpretasi pengkaji terhadap maklum balas mereka. Prosedur ini memastikan kesahan data serta meningkatkan kredibiliti dapatan kajian.

Dengan metodologi ini, kajian dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan bermakna tentang bagaimana konsep *al-Munjiyat* dapat diaplikasikan dalam konteks kesejahteraan emosi guru.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Pemahaman Konsep Al-Munjiyat

Imam Abdullah al-Haddad mendefinisikan *al-Munjiyat* sebagai kumpulan amalan rohani yang bertujuan untuk menyelamatkan manusia daripada kehancuran spiritual dan membawa mereka kepada kesejahteraan yang hakiki. Konsep ini merangkumi keimanan kepada Allah SWT sebagai landasan utama keseimbangan rohani dan emosi. Menurut beliau, keimanan yang kukuh memberi seseorang keupayaan untuk menghadapi cabaran duniawi dengan hati yang tenang kerana mereka yakin bahawa segala ketentuan datang daripada Allah SWT. Ini termasuk tawakkal iaitu penyerahan sepenuhnya kepada Allah SWT setelah berusaha dan menjadi salah satu unsur penting dalam *al-Munjiyat*.

Selain itu, taubat dan muhasabah memainkan peranan penting dalam *al-Munjiyat*. Taubat ialah proses kembali kepada Allah SWT dengan mengakui kelemahan diri dan memohon keampunan. Imam Abdullah al-Haddad menekankan bahawa taubat bukan sekadar tindakan lisan, tetapi satu transformasi jiwa yang melibatkan penyesalan yang mendalam dan tekad untuk tidak mengulangi kesalahan. Proses muhasabah pula adalah refleksi diri yang berterusan untuk menilai amalan harian. Melalui muhasabah, individu dapat mengenal pasti kelemahan diri dan berusaha untuk memperbaiki hubungan dengan Allah SWT yang seterusnya memberi kesan positif kepada kesejahteraan emosi.

Komponen utama yang seterusnya dalam *al-Munjiyat* ialah ikhlas dalam amal perbuatan. Imam Abdullah al-Haddad menegaskan bahawa ikhlas bermaksud melakukan sesuatu semata-mata kerana Allah SWT tanpa mengharap ganjaran duniawi. Dengan amalan ikhlas, seseorang dapat melepaskan diri daripada tekanan emosi yang berpunca daripada keinginan untuk mendapat pengiktirafan manusia. Konsep ini relevan dalam konteks kehidupan guru, di mana keikhlasan dalam mendidik anak bangsa dapat mengurangkan tekanan akibat kekurangan penghargaan atau cabaran kerja yang berterusan.

Implikasi Psikospiritual kepada Guru

Aplikasi *al-Munjiyat* dalam kehidupan guru membawa kepada peningkatan ketenangan emosi yang signifikan. Guru yang memahami konsep tawakkal mendapati bahawa penyerahan sepenuhnya kepada Allah SWT membantu mereka menghadapi cabaran profesional, seperti tekanan kerja dan konflik di tempat kerja, dengan hati yang lebih tenang. Mereka belajar untuk menerima takdir Allah SWT sebagai sebahagian daripada perjalanan hidup, yang seterusnya mengurangkan perasaan bimbang dan kecewa. Tawakkal juga memberi mereka motivasi untuk berusaha dengan bersungguh-sungguh tanpa terlalu risau tentang hasil usaha mereka.

Selain itu, taubat dan muhasabah memainkan peranan dalam memperbaiki hubungan guru dengan pelajar, rakan sekerja dan keluarga. Guru yang mengamalkan taubat secara konsisten melaporkan bahawa mereka lebih mudah memaafkan kesilapan pelajar dan menghadapi cabaran disiplin dengan pendekatan yang lebih sabar dan berhikmah. Proses muhasabah pula memberi peluang kepada guru untuk menilai keberkesanan pendekatan pengajaran mereka serta memperbaiki kelemahan diri tanpa rasa bersalah yang berlebihan. Hal ini meningkatkan keyakinan diri dan memupuk keseimbangan emosi dalam tugas harian mereka.

Keikhlasan dalam amal pula menjadikan guru lebih fokus kepada matlamat akhir pendidikan, iaitu mendidik anak bangsa untuk kebaikan dunia dan akhirat. Guru yang ikhlas tidak mudah terpengaruh oleh tekanan luar seperti penilaian prestasi atau harapan masyarakat yang tidak realistik. Sebaliknya, mereka mendapati kepuasan dalam mendidik pelajar sebagai satu ibadah yang mendapat ganjaran Allah SWT.

Amalan ini membolehkan mereka menghadapi cabaran profesional dengan hati yang lebih ringan dan tenang, seterusnya meningkatkan kesejahteraan emosi mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan bahawa kesejahteraan emosi guru merupakan elemen penting yang mempengaruhi keberkesanan pengajaran dan pembelajaran dalam bilik darjah. Melalui analisis konsep *al-Munjiyat* oleh Imam Abdullah al-Haddad, dapat disimpulkan bahawa prinsip-prinsip seperti keimanan, taubat, muhasabah dan keikhlasan merupakan asas yang kukuh untuk membantu guru mengatasi tekanan emosi dan mengekalkan keseimbangan jiwa. Guru yang mengamalkan pendekatan psikospiritual ini bukan sahaja dapat menangani cabaran profesional dengan lebih baik, tetapi juga mampu mewujudkan persekitaran pembelajaran yang positif dan kondusif untuk pelajar.

Pendekatan *al-Munjiyat* memberikan panduan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual dan emosi dalam kehidupan profesional guru. Ia membantu guru membina daya tahan emosi, meningkatkan hubungan interpersonal dengan pelajar dan rakan sekerja serta memperkukuh niat ikhlas dalam melaksanakan tanggungjawab mereka. Dengan memperkenalkan amalan rohani ini, guru bukan sahaja mencapai ketenangan emosi, tetapi juga dapat memperbaiki kualiti pengajaran melalui motivasi dan fokus yang lebih mendalam terhadap matlamat pendidikan.

Dalam konteks amalan pendidikan di Malaysia, kajian ini mencadangkan supaya elemen psikospiritual Islam seperti *al-Munjiyat* dijadikan sebahagian daripada latihan guru dan program pembangunan profesional. Ini penting untuk menangani cabaran emosi yang semakin kompleks dalam profesion perguruan. Selain itu, kajian lanjut juga diperlukan untuk menilai keberkesanan konsep ini dalam situasi yang lebih luas, termasuk dalam kalangan guru bukan Islam, bagi memupuk keharmonian antara pendekatan rohani dan emosi dalam pendidikan.

Akhir sekali, dapatan kajian ini menyumbang kepada literatur mengenai psikospiritual Islam dan memberikan panduan praktikal untuk membantu guru mencapai kesejahteraan emosi yang lebih baik. Dengan meletakkan Allah SWT sebagai pusat dalam pengurusan emosi, konsep *al-Munjiyat* mampu menjadi penyelesaian holistik untuk menangani cabaran emosi yang dihadapi oleh guru masa kini, sekali gus meningkatkan kualiti pendidikan secara keseluruhan.

PENGHARGAAN

Penulis ingin merakamkan penghargaan terima kasih kepada mereka yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam penghasilan dan proses penerbitan makalah ini, terutamanya kepada Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) atas pemberian Hadiah Latihan Persekutuan (HLP).

PENDANAAN

Kajian ini telah dilaksanakan dengan sokongan Hadiah Latihan Persekutuan (HLP) yang ditawarkan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Malaysia atas pembiayaan yang diberikan, yang telah membolehkan penyelidikan ini dijalankan dengan jayanya.

PERISYTIHARAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan bagi penyelidikan ini dan tiada potensi konflik kepentingan berkaitan dengan penyelidikan, penulisan atau penerbitan artikel ini.

PERNYATAAN KETERSEDIAAN DATA

Data yang menyokong kajian tersedia dalam makalah ini.

RUJUKAN

- Abd Majid, M., & Halim, N. S. (2021). Pendekatan menangani tekanan emosi dalam kalangan guru: Kajian kes di sekolah menengah kebangsaan. *Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education*, 5(2), 87–97. <https://doi.org/10.53840/attarbawiy.v5i2.17>
- Abdul Mujib. (2015). Implementasi psiko-spiritual dalam Pendidikan Islam. *Madania: Jurnal Kajian Keislaman*, 19(2), 195-205. <http://dx.doi.org/10.29300/madania.v19i2.38>
- Abu Zarim, N. Z., & Abdullah, M. H. (2022). Kompetensi sosial emosi dan pendidikan: Kajian tinjauan sistematik. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i10.1853>
- Ahmad Fakhurrazi Mohammed Zabidi. (2022). *Pengurusan isu psikologi dan kesihatan mental Islami dari perspektif tafsir sufi*. Seminar Antarabangsa Kesihatan Mental Perspektif Islam 2022.
- Ajilin Tawan, Mohamad Nizam Nazarudin, Zakiah Noordin, Mohd Malik Tu & Norlijah Watinin. (2020). Hubungan motivasi, kecerdasan emosi dan efikasi dengan kepuasan kerja guru di sekolah rendah. *International Research Journal of Education and Sciences (IRJES)*, 4(1).
- Al-Ghazali. (1998). *Ihya' ulummuddin*. Dar al-Hadith.
- Al-Ghazali. (2021). *Mukasyafah al-qulub: Menyingkap hati menghampiri Ilahi*. Inteam Publisher.
- Al-Haddad, A. A. (1995). *Ratib al-haddad (Kompilasi zikir harian)*. Dar al-Fikr.
- Al-Haddad, A. (2011). *The book of assistance (Kitab al-mu'awanah)*. The Quilliam Press.
- Al-Haddad, A. (2005). *Risalat al-madhiyyah fi al-tasawwuf wa al-akhlaq*. Dar al-Fikr.
- Amir Mohd Nason, Muhd Imran Abd Razak & Mohd Farhan Abd Rahman. (2021). Aplikasi nilai-nilai berasaskan qalbu dalam proses pengajaran dan pembelajaran (PDP). *Jurnal U'lwah*, 6(2), 326-339.
- Arena Che Kasim. (2021). *Pengurusan psikospiritual berdasarkan pemikiran al- Muhasibi*. Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Arif, Z. M. (2015). *Pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres dan komitmen guru novis* [Unpublished master's thesis]. Universiti Utara Malaysia.
- Che' Zarrina Sa'ari. (2019). Psikospiritual Islam: Konsep dan aplikasi. *Journal of Syarie Counseling*, 1(1).
- Danyal, E., & Surat, S. (2025). Punca-punca tekanan kerja di kalangan guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 10(3), e002912. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v10i3.2912>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Iskandar. (2009). *Psikologi pendidikan*. Gaung Persada Press.
- Jodi, K. H. M., Mohamad, M. A., & Seman, A. C. (2014). Penerapan agama dalam modul psikospiritual dan kesannya terhadap kesihatan spiritual: Kajian kes di Kompleks Dar Assaadah Kuala Lumpur. *Shariah Journal*, 22(1), 107-127.
- Kamarudin, S., & Taat, M. S. (2020). Pengaruh faktor-faktor tekanan kerja dalam kalangan guru di sekolah menengah: Satu analisis persamaan struktur (SEM-PLS). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(11), 104-115. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.544>

- Nur Adibah Liyana Awi & Hafizhah Zulkifli. (2021). Amalan kreativiti guru pendidikan Islam dalam pembelajaran abad ke-21. *ASEAN Comparative Education Research Journal on Islam and civilization*, 4(1), 40-54.
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Raieh, R. M. (2023, April 6). Guru berundur awal, apa alasan mereka?. *Sinar Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/253185/berita/guru-berundur-awal-apa-alasan-mereka>.
- Rejab, K. (2015). *Psikologi agama: Sebuah model psikoterapi Islam dalam mewujudkan kesehatan mental*. Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling dan Konsorsium Keilmuan BK, November, 1-16.
- Rohman, M. A. (2018, Ogos 28). 4.4 peratus guru stres. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2018/08/467001/44-peratus-guru-stres>.
- Siti Nur Aafifah Hashim. (2022). *Psikospiritual Islam untuk pengurusan kesihatan mental* [Unpublished master's thesis]. Universiti Sains Malaysia.
- Subramaniam, H., & Omar, I. M. (2022). Hubungan tekanan kerja dan pengurusan bilik darjah dalam kalangan guru sekolah rendah di Daerah Klang. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 47(1), 39-52.