

KERANGKA PENGATURAN KENDIRI MELALUI KONSEP *MURAQABAH* DAN *MUHASABAH* IMAM AL-GHAZALI

Khairunnisa A Shukor*

Jabatan Pengajian Moral, Sivik dan Pembangunan Karekter,
Fakulti Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak, Malaysia

Ahmad Firdaus Mohd Noor

Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Perak,
Kampus Seri Iskandar, Perak, Malaysia

Nazirah Hamdan

Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Samarahan 2 Branch,
Sarawak, Malaysia

Abu Zarrin Selamat

Jabatan Pengajian Moral, Sivik dan Pembangunan Karekter,
Fakulti Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak, Malaysia

Sakinah Salleh

Jabatan Pengajian Moral, Sivik dan Pembangunan Karekter,
Fakulti Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak, Malaysia

Sara Shakilla Mohd Salim

Jabatan Pengajian Moral, Sivik dan Pembangunan Karekter,
Fakulti Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak, Malaysia

Nafisah Ilham Hussin

Jabatan Pengajian Moral, Sivik dan Pembangunan Karekter,
Fakulti Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak, Malaysia

Muhd Imran Abd Razak

Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Perak,
Kampus Seri Iskandar, Perak, Malaysia

**Corresponding Author's Email: khairunnisa.a@fsk.upsi.edu.my*

Article history:

Received : 20 Oktober 2023

Accepted : 13 November 2023

Published : 22 Disember 2023

ABSTRAK

Penguasaan kemahiran pengaturan sendiri merupakan satu keperluan pada masa kini untuk berhadapan dengan situasi yang mencabar. Penerapan nilai-nilai akhlak mulia jangka panjang daripada orang dewasa kepada kanak-kanak melalui intervensi strategik merupakan satu pendekatan ke arah penguasaan strategi pengaturan sendiri apabila mereka meningkat dewasa. Teori pengaturan sendiri sedia mengakui tentang elemen agama yang diterapkan oleh dewasa sebagai satu faktor penguasaan sendiri, tetapi terlalu umum dan tidak memfokuskan kepada pengamalan Islam. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengintegrasikan strategi pengaturan sendiri berkonsepkan *muraqabah* (strategi pemantauan) dan *muhasabah* (strategi penilaian) mengikut perspektif Imam al-Ghazali. Kajian ini menghasilkan satu kerangka pengaturan sendiri baru yang bercirikan pengamalan Islam dan dapat digunakan oleh pengkaji seterusnya pada masa hadapan.

Kata Kunci: Pengaturan sendiri; Faktor agama; *Muraqabah*; *Muhasabah*; Imam al-Ghazali

THE FRAMEWORK OF SELF-REGULATION THROUGH THE CONCEPTS OF MURAQABAH AND MUHASABAH ACCORDING TO IMAM AL-GHAZALI

ABSTRACT

Mastery of self-regulation skills is a necessity in today's world to cope with challenging situations. Instilling noble moral values from adults to children through strategic interventions is an approach towards mastering self-regulation strategies as they grow older. Self-regulation theories acknowledge the religious elements practiced by adults as a factor in self-regulation, but they are often too general and lack focus on Islamic practices. Therefore, this study was conducted to integrate self-regulation strategies based on the concepts of muraqabah (monitoring strategy) and muhasabah (assessment strategy) from the perspective of Imam al-Ghazali. This study has produced a new framework of self-regulation characterized by Islamic practices, which can be utilized by future researchers."

Keywords: *Self-regulation; Religious factors; Muraqabah; Muhasabah; Imam al-Ghazali*

PENDAHULUAN

Kemahiran pengaturan sendiri dan pendekatan merupakan kemahiran yang amat diperlukan bagi menghadapi dunia mencabar pada masa kini. Menurut Fritz dan Peklaj (2011), pengaturan sendiri amat penting untuk berhadapan dengan kehidupan yang kompleks dan penuh cabaran. Malah, sebagai satu proses, metakognitif,

pengaturan kendiri melibatkan manusia dalam proses meneroka proses pemikiran mereka, menilai semula prestasi dan merancang pendekatan alternatif sehingga mencapai sesuatu kejayaan. Proses ini melibatkan kekuatan individu untuk mengawal tingkah laku dan pemikiran, seperti yang dinyatakan oleh Carver dan Scheier (2010) yang melihat pengaturan kendiri sebagai satu mekanisme maklum balas yang membantu manusia menguruskan pelbagai tugas dalam satu masa di mana tugas yang mempunyai matlamat yang berbeza dapat diselesaikan dengan kebolehan manusia mengubah prioriti pencapaian matlamat-matlamat tersebut mengikut kesesuaian dan keperluan.

Pencapaian matlamat yang dimanifestasikan dalam bentuk kejayaan bagi umat Islam dinyatakan dalam al-Quran. Intipati Al-Quran membentuk minda manusia menjadi progresif (Ahmad Kilani et al., 2012), di mana pengukuran kejayaan dalam Islam dilihat berbentuk ibadah dan pembentukan akhlak yang akhlak berbekalkan panduan al-Quran. Seperti firman Allah SWT;

Maksudnya: *“Allah telah menurunkan sebaik-baik perkataan iaitu Kitab Suci Al-Quran yang bersamaan isi kandungannya antara satu dengan yang lain (tentang benarnya dan indahnya), yang berulang-ulang (keterangannya, dengan berbagai cara); yang (oleh kerana mendengarnya atau membacanya) kulit badan orang-orang yang takut kepada Tuhan mereka menjadi seram; kemudian kulit badan mereka menjadi lembut serta tenang tenteram hati mereka menerima ajaran dan rahmat Allah. Kitab Suci itulah hidayah petunjuk Allah; Allah memberi hidayah petunjuk dengan Al-Quran itu kepada sesiapa yang dikehendakiNya (menurut undang-undang peraturannya); dan (ingatlah) sesiapa yang disesatkan Allah (disebabkan pilihannya yang salah), maka tidak ada sesiapa pun yang dapat memberi hidayah petunjuk kepadanya.”*

(Surah al-Zumar, 39: 23)

Penyampaian intipati al-Quran melalui intervensi sistematik sama ada melalui pendidikan ibu bapa di rumah atau pendidikan guru di sekolah, mampu membentuk keperibadian seorang kanak-kanak menjadi Muslim yang berkeperibadian tinggi, seseorang yang mampu mengatur sendiri akhlaknya sehingga dapat menjauhkan diri dari dosa dan maksiat. Oleh itu, pendidikan akhlak oleh ibu bapa sangat dituntut dalam Islam kerana ianya merupakan satu strategi penguasaan pengaturan kendiri yang menyokong kepada pencapaian matlamat dunia iaitu pengamalan ibadah dan pembentukan akhlak yang baik, serta matlamat akhirat, iaitu syurga yang kekal abadi. Seperti yang dinyatakan dalam al-Quran:

Maksudnya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah diri kamu dan keluarga kamu dari neraka yang bahan-bahan bakarannya: manusia dan batu (berhala); neraka itu dijaga dan dikawal oleh malaikat-malaikat yang keras kasar (layanannya); mereka tidak menderhaka kepada Allah dalam segala yang diperintahkanNya*

kepada mereka, dan mereka pula tetap melakukan segala yang diperintahkan.”

(Surah at-Tahrim, 66: 6)

Oleh itu, adalah menjadi kepentingan bagi orang yang lebih dewasa dalam masyarakat untuk membantu meningkatkan penguasaan pengaturan sendiri dalam kalangan anak-anak supaya kejayaan dunia akhirat dapat dicapai melalui pengaturan sendiri yang baik. Dengan terbentuknya pengamalan sikap yang baik dan nilai-nilai murni sejak kecil akan dapat mengukuhkan penghayatan akhlak dalam kalangan individu. Menurut Musa (2010), proses pendidikan akhlak ini meliputi latihan berulang yang menghalang diri daripada melakukan dosa dan kebolehan menahan diri daripada niat yang buruk. Bukan itu sahaja, penguasaan pengaturan sendiri juga memberi impak kepada pengaturan emosi. Respon kanak-kanak terhadap ransangan dan mengurangkan stres mempunyai kesan yang mendalam terhadap pengaturan emosi mereka dan keupayaan ini membantu mereka untuk fokus dan menumpukan perhatian serta bersedia menghadapi kekecewaan (Shanker, 2010). Satu tempoh yang panjang diperlukan untuk menguasai kemahiran pengaturan sendiri sebegini.

PEMBENTUKAN KEMAHIRAN PENGATURAN KENDIRI

Pembentukan kemahiran pengaturan sendiri dipengaruhi oleh cara didikan ibu bapa ketika anak-anak masih kecil (Baker & Hoerger, 2012). Hal ini kerana penguasaan pengaturan sendiri memerlukan tempoh yang panjang. Florez (2011) menekankan kepada kebergantungan kanak-kanak kepada orang dewasa. Hal ini berlaku apabila intervensi sistematik menyokong penguasaan pengaturan sendiri dan ianya tidak berkembang mengikut kematangan (Schunk & Zimmerman, 2003). Mason et al. (2011) menjelaskan bahawa dorongan, interaksi, dan panduan merupakan pendekatan yang penting dalam penguasaan kemahiran pengaturan sendiri sejak kecil dan kebergantungan mereka terhadap pendekatan ini akan mula berkurang apabila mereka meningkat dewasa, di mana ketika itu individu tersebut menunjukkan sikap berdikari dan mempamerkan kebolehan penguasaan pengaturan sendiri yang efektif. Selain itu, faktor luaran juga menyokong perkembangan pengaturan sendiri (Eekelen et al., 2005). Ianya merujuk kepada pengukuhan luaran seperti meneruskan tindakan yang mendapat ganjaran atau menghentikan amalan yang mendapat hukuman (Gurland & Glowacky, 2011).

Oleh itu, kemahiran pengaturan sendiri dapat dibentuk melalui komunikasi dengan diri sendiri, masyarakat, dan alam sekeliling (Schunk & Zimmerman, 2003). Interaksi antara kanak-kanak dan orang dewasa menggalakkan lagi pembentukan pengaturan sendiri, sebagai contoh penghayatan etika di meja makan apabila makan bersama keluarga atau pembentukan nilai sejagat apabila mengunjungi rumah terbuka sanak-saudara yang dihadiri oleh orang yang lebih tua. Nasihat, dorongan, teguran, dan mekanisme pengukuhan yang dilaksanakan dengan betul dan berkesan membentuk keperibadian individu. Hal ini berlaku kerana kanak-kanak akan memberi reaksi yang menunjukkan bahawa mereka memenuhi kehendak masyarakat atau perlakuan standard dalam masyarakat. Situasi ini memenuhi pandangan Blairs et al. (2010) yang melihat pengaturan sendiri sebagai satu proses di mana seseorang

individu mengekalkan tahap emosi dan stimulasi kognitif untuk memenuhi adaptasi positif atau menyesuaikan diri secara positif, yang akhirnya membentuk efikasi positif dan sikap menghargai diri sendiri.

Salah satu elemen yang sering menjadi intipati utama dalam proses pendidikan pengaturan kendiri orang dewasa kepada kanak-kanak adalah faktor keagamaan. Koole et al. (2009) menekankan kepada peranan agama dalam pengaturan kendiri tidak langsung (tersirat), di mana amalan keagamaan dan kepercayaan mengaktifkan mekanisme psikologi, sama ada dalam bentuk motivasi atau emosi. Amalan ini juga mengatur kefungsiannya anggota badan seperti membantu individu mencapai tahap ketenangan minda, meningkatkan kefahaman agama, dan seterusnya menyelaraskan fungsi badan. Malah, pengaturan kendiri yang baik juga menyediakan individu untuk bersedia menghadapi kekecewaan dan tidak mudah berputus asa (Shanker, 2010).

Penghayatan akhlak dapat dibina melalui sikap berulang-ulang yang dilakukan sejak kecil (Siti Nurlina et al., 2012; Musa, 2010), contohnya sikap berkongsi yang diajar dari kecil akan membuahkan sikap rajin bersedekah apabila dewasa. Daripada kanak-kanak yang memerlukan pemantauan orang dewasa dalam pembentukan jati diri Muslim hebat, mereka menjadi mahir mengatur kendiri sikap apabila dewasa.

FAKTOR KEAGAMAAN DALAM PEMBENTUKAN KEMAHIRAN PENGATURAN KENDIRI

McCullogh dan Willoughby (2009) berpendapat bahawa agama mampu meningkatkan penguasaan kemahiran pengaturan kendiri. Koole et al. (2009) juga menekankan kepada hubungan agama dengan pengaturan kendiri. Menurut Koole et al. (2009), amalan dan kepercayaan keagamaan mengaktifkan mekanisme psikologi termasuk tahap motivasi dan emosi yang meningkatkan kesediaan untuk mengatur kendiri. Kebanyakan amalan keagamaan mengatur fungsi badan yang membantu manusia menjadi lebih tenang dan memahami agama dengan lebih mendalam.

Koole et al. (2016) membincangkan konsep pengamalan keagamaan mengikut perspektif Wood dan Diallo (2016) yang melihat ritual keagamaan sebagai satu latihan psikologi yang menguatkan kebolehan manusia untuk mengatur kendiri dan upacara keagamaan dapat meningkatkan kedudukan sosial seseorang dengan menyediakan paparan kemahuan dan komitmen kepada kelompok. Apa yang dapat dilihat di sini ialah Wood dan Diallo menekankan kepada pengamalan keagamaan yang bersifat hubungan sosial seperti solat berjemaah bagi orang Islam. Kemahuan terhadap sesuatu perkara itu dapat dibentuk sejajar dengan kemahuan agama. Malah, keinginan untuk mempraktikkan sikap negatif untuk mencapai sesuatu kemahuan juga dapat dibendung. Oleh itu, agama dilihat sebagai satu alat untuk membendung sikap negatif, lalu membentuk kemahiran pengaturan kendiri dalam diri manusia.

Agama yang mampu menyokong perkembangan pengaturan kendiri bukan sahaja merujuk kepada agama yang bersifat hubungan sosial, seperti yang dinyatakan oleh Wood dan Diallo (2016), malah pengamalan agama yang bersifat peribadi juga memberi kesan yang sama. Kajian yang telah dijalankan oleh Cole-

Lewis et al. (2016) mendapati bahawa amalan keagamaan peribadi dikaitkan dengan tahap simptom-simptom kemurungan dan idea membunuh diri yang rendah. Oleh itu, mana-mana amalan keagamaan, sama ada bersifat peribadi atau sosial, masih memberi kesan yang mendalam untuk mengawal seseorang daripada percubaan untuk melakukan perbuatan negatif, contohnya membunuh diri.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan rekabentuk kajian kualitatif dengan menggunakan pendekatan analisis dokumen. Menurut Ghazali (2005), penggunaan kaedah ini bertujuan mengumpulkan data yang banyak. Manakala bagi Zaheer-Ud-Din (2015), analisis dokumen merupakan satu metodologi yang menggunakan dokumen sebagai objek kajian. Justeru, pengkaji melihat bahawa terdapat keperluan untuk mempamerkan faktor keagamaan pengaturan sendiri agar ianya dapat digunakan dalam kajian-kajian seterusnya di masa hadapan, atau dipraktikkan dalam kehidupan harian, bagi pihak-pihak yang berkepentingan. Oleh itu, pengkaji mengintegrasikan perspektif Imam al-Ghazali mengenai konsep *muraqabah* dan *muhasabah* dalam penguasaan kemahiran pengaturan sendiri, seterusnya membentuk satu kerangka teori yang mengilustrasikan pelaksanaan pengaturan sendiri berfaktorkan prinsip Islam.

FAKTOR KEAGAMAAN PENGATURAN KENDIRI MELALUI MURAQABAH DAN MUHASABAH IMAM AL-GHAZALI

Imam al-Ghazali (1980) telah membincangkan konsep *muraqabah* dan *muhasabah* dalam satu bab dalam *Ihya' 'Ulumuddin*. Walau pun kedua-dua konsep ini tidak dinyatakan sebagai aspek-aspek pengaturan sendiri, tetapi konsep pemantauan sendiri (*muraqabah*) dan penilaian sendiri (*muhasabah*) adalah sangat selari dengan teori-teori pengaturan sendiri yang telah dibincangkan sebelum ini.

Imam al-Ghazali mentafsirkan *muraqabah* sebagai pengawasan daripada satu kuasa besar yang sentiasa memerhatikan tindak tanduk sebagai hamba Allah SWT kerana semuanya bukan rahsia bagi Allah SWT. Oleh itu, manusia perlu sentiasa mengawasi tingkah laku dalam kehidupan, sebelum dan semasa perbuatan itu diamalkan. Setiap sesuatu perbuatan itu perlu diteliti dalam bentuk perancangan. Diri manusia perlulah merasa malu untuk melakukan kejahatan dan sentiasa melakukan perkara yang mengharap keredaan Allah SWT. Al-Tuwayjiri (2006) mendefinisikan *muqarabah* ini sebagai pengetahuan yang berterusan tentang hamba dan keyakinan dalam pengawasan Allah SWT terhadap keadaan luaran dan dalaman hambaNya. Ibn Qayyim (1996) menegaskan bahawa konsep *muraqabah* adalah berkaitan dengan konsep *al-Raqīb* (Maha Melihat), *al-Hafīz* (Maha Menjaga), *al'Alim* (Maha Mengetahui), *al-Sami'* (Maha Mendengar), dan *al-Basīr* (Maha Melihat). Bagi sesiapa yang memahami konsep ini akan dapat menyedari bahawa Allah SWT itu sentiasa ada di hati manusia.

Pendefinisian ini juga disokong oleh Yasir (2014) yang melihat *muraqabah* sebagai satu keyakinan yang kuat bahawa Allah SWT sedang memantau gerak-gerinya, di mana lahirnya keyakinan itu berdasarkan sifat-sifat Allah iaitu *'ilmun-*

علم (Maha Mengetahui), *sama'*- سمع (Maha Mendengar) dan *basor*- بصر (Maha Melihat). Hal ini dapat dilihat melalui firman Allah SWT:

Maksudnya: “Dan pada sisi Allah jualah anak kunci perbendaharaan segala yang ghaib, tiada sesiapa yang mengetahuinya melainkan Dia lah sahaja; dan Ia mengetahui apa yang ada di darat dan di laut; dan tidak gugur sehelai daun pun melainkan Ia mengetahuinya, dan tidak gugur sebutir bijipun dalam kegelapan bumi dan tidak gugur yang basah dan yang kering, melainkan (semuanya) ada tertulis di dalam kitab (Lauh Mahfuz) yang terang nyata.”

(Surah al-An`am, 6: 59)

Berdasarkan kepada huraian bagi maksud *muraqabah*, maka, dengar adanya kewujudan Allah SWT bersamaan sifat-sifatNya sepertimana yang dinyatakan oleh Ibn Qayyim (1996), maka, ianya membawa kepada pemantauan sendiri, satu keadaan di mana manusia memantau perbuatan dalaman dan luaran agar ianya memenuhi prinsip-prinsip yang telah ditetapkan oleh Islam. Malah, berdasarkan dapatan kajian Walid et al. (2015), mereka mendapati bahawa pemantauan sendiri membantu responden untuk mengeratkan diri dengan Tuhan pada saat ditimpa musibah. Hal ini dicapai apabila seseorang itu kembali kepada Allah SWT dalam bentuk ibadah seperti menunaikan solat untuk memohon pengharapan daripada Allah SWT.

Ensiklopedia Pendidikan Islam (Kamarul Azmi, 2017) menyatakan bahawa istilah *muraqabah* berasal daripada perkataan *raqība*- رقيب yang bermaksud ‘menjaga’, sepertimana yang telah dinyatakan dalam firman Allah SWT yang berikut:

Maksudnya: “Mereka tidak menjaga pertalian kerabat dan perjanjian terhadap orang-orang yang beriman, dan merekalah orang-orang yang menceroboh.”

(Surah al-Taubah, 9: 10)

Bertepatan dengan konsep pengaturan sendiri, Yasir (2014) menyatakan bahawa *muraqabah* merupakan satu cara mengatur sendiri yang sempurna dan berkesan memandangkan ianya merupakan satu tenaga positif yang lahir dari dalam, bukan secara paksaan atau di bawah tekanan. Sifat ini timbul bukan secara lahiriah atau sedia ada, tetapi hasil daripada pengetahuan terhadap kewujudan Allah SWT serta sifat-sifat Allah SWT sehingga melahirkan rasa cinta, harap, cemas dan rindu terhadapNya. Pandangan ini selari dengan teori pengaturan sendiri yang juga menekankan konsep pengetahuan sehingga pengamalannya melahirkan pengalaman dan akhirnya meningkatkan lagi kemahiran pengaturan sendiri.

Dengan memberikan ulasan terhadap kepentingan beberapa ayat al-Quran yang menjurus kepada peringatan Allah SWT terhadap hamba yang mungkar di akhirat kelak (Surah al-Anbiya’, 21: 47; Surah al-Kahfi, 18: 49; Surah al-Baqarah, 2: 235 dan 281; Surah Aali `Imran, 3: 30), Imam al-Ghazali membuat kesimpulan bahawa setiap amalan manusia di atas muka bumi ini akan dihitung oleh Allah SWT

kerana manusia telah dianugerahkan dengan akal fikiran yang membolehkan perhitungan diri dibuat sebelum perhitungan sebenar di akhirat kelak dijalankan. Amalan ini dinamakan sebagai *muhasabah*, iaitu satu bentuk penilaian diri untuk menyemak perbuatan yang dilakukan sebelum ini. Hal ini bertepatan dengan konsep pengaturan sendiri Baeumeister et al. (2007) yang menyatakan bahawa pengaturan sendiri itu merupakan satu perubahan tindak balas berdasarkan beberapa peraturan, nilai atau ideal. Islam telah menggariskan bahawa setiap manusia perlu melaksanakan tingkah laku yang selari dengan ajaran, peraturan dan nilai-nilai yang telah digariskan oleh agama Islam. Oleh itu, melalui proses *muhasabah*, umat Islam sentiasa dapat menilai kembali perbuatan yang dilakukan dan berusaha untuk memperbaikinya agar selari dengan ajaran Islam.

Yasir (2014) menjelaskan bahawa *muhasabah* merujuk kepada kesanggupan seseorang untuk menilai kata-kata, sikap dan perilaku dalam ibadah kepada dan hubungan sesama makhluk. Manusia perlu sentiasa menilai diri untuk mengelakkan saat-saat kematian dalam leka yang akan merugikan diri sendiri. Dengan merujuk kepada firman Allah SWT dalam Surah Al-Hasr ayat 18, Yasir telah membuat rumusan bahawa manusia perlu menjadi instrospektif, iaitu melihat ke dalam diri dan menilai diri untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. Hal ini kerana, masa yang berlalu tidak akan kembali. Oleh itu, apa yang boleh dilakukan oleh manusia adalah *muhasabah* diri dan memperbaiki kesilapan agar kesilapan tersebut tidak diulangi lagi.

KESIMPULAN

Imam al-Ghazali menekankan bahawa setiap perbuatan itu perlu disertakan dengan tujuan. Malah, McCullough dan Willoughby (2009) berpendapat bahawa agama dapat mempengaruhi pemilihan tujuan atau matlamat seseorang agar matlamat dalam kehidupan itu sejajar dengan nilai-nilai yang ditentukan oleh agama. Malah, Walid (2013) juga menyatakan bahawa seseorang yang mempunyai orientasi intrinsik peribadi iaitu dengan menjadikan agama sebagai satu motivasi akan berjaya mengharungi masalah dalam kehidupan. Rajah 1 menunjukkan proses pengaturan sendiri mengikut konsep *muraqabah* dan *muhasabah* Imam al-Ghazali.

Berdasarkan Rajah 1, Imam al-Ghazali telah membincangkan bahawa setiap perbuatan ini dimulakan dengan meletakkan tujuan atau matlamat. Kemudiannya, berlandaskan konsep *muraqabah*, pemantauan terhadap tindakan untuk mencapai tujuan tadi dipantau, iaitu sebelum dan semasa tindakan dijalankan. Hasilnya, tindakan atau strategi itu berjaya dijalankan atau gagal dilaksanakan dengan baik. Jika, ia gagal dilaksanakan dengan baik, maka proses penilaian (*muhasabah*) dilaksanakan untuk menilai pelaksanaan strategi tadi. Dengan mengamalkan elemen-elemen keagamaan yang menjadi faktor kepada kejayaan seseorang dalam hidup, proses ini dapat dijalankan secara berterusan sehingga akhirnya matlamat sebenar dapat dicapai.



Rajah 1: Kerangka Pengaturan Kendiri Mengikut Imam Al-Ghazali

PENGHARGAAN

Kami ingin merakamkan penghargaan kepada Kementerian Pengajian Tinggi kerana membiayai sejumlah RM80,000 untuk geran ini di bawah Geran Penyelidikan FRGS KPT: (Ruj: RACER/1/2022/SSI07/UPSI/02/9): bertajuk “Gender-Based Risk Management Model For Malaysian Muslim Women Seafarers Using Iceberg Theory” dari 1/9/2022 to 31/8/2024.

RUJUKAN

- Ahmad Kilani, M., Siti Norlina, M. & Normal, H. (2012). Pendidikan al-Quran ke Arah Pembangunan Insan Rabbani. *Prosiding Seminar Antarabangsa Perguruan & Pendidikan Islam*. 8-9 March 2012. Le Grandeur Hotel, Senai, Johor Darul Takzim. p.521-538.
- Al-Ghazali, Ghazzālī, Abū Ḥāmid. (1980). *Iḥyā’ ‘Ulūm Al-Dīn*. Bayrūt: Dār al-Ma‘rifah
- Al-Tuwayjirī, Muḥammad ibn Ibrāhīm. (2006). *Mawsū‘at Fiqh Al-Qulūb*. ‘Ammān: Bayt al-Afkār al-Dawlīyah.
- Baker, C.N. & Hoerger, M. (2012). Parental Child-Rearing Strategies Influence Self-Regulation, Socio-Emotional Adjustment, and Psychopathology in Early Adulthood: Evidence From A Retrospective Cohort Study. *Personality and Individual Differences*, 5, 800–805.
- Baumeister, R.F. & Alquist, J.L. (2009). Is There a Downside to Good Self-control? *Self and Identity*, 8, 115–130.

- Blairs, C., Calkins, S., & Kopp, L. (2010). *Self-regulation as the Interface of Emotional and Cognitive Development: Implications for Education and Academic Achievement*. Dalam Hoyle, R.H. *Handbook of Personality and Self-regulation*. UK: Blackwell Publishing Ltd.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2010). Self-regulation of Action and Affect. Dalam Vohs D, Baumeister RF. (Ed). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. (Edisi 3: 3-21). New York: Guilford Press.
- Cole-Lewis, Y.C., Gipson, P.Y., Opperman, K.J., Arango, A. & King, C.A. (2016). Protective Role of Religious Involvement against Depression and Suicidal Ideation among Youth with Interpersonal Problems. *J Relig Health*. 55(4), 1172-1188.
- Eekelen, I.M.V., Boshuizen, H.P.A. & Vemunt, J.D. (2005). Self-regulation in Higher Education Teacher Learning. *Higher Education*, 50(3), 447-471.
- Florez, I.R. (2011). Developing Young Children's Self-regulation through Everyday Experience. *Young Children*, 66(4), 46-51
- Fritz, B.S. & Peklaj, C. (2011). Processes of Self-regulated Learning in Music Theory in Elementary Music Schools in Slovenia. *International Journal of Music Education*, 29 (1), 15-27.
- Ghazali Darusalam (2005). Kesahan dan Kebolehpercayaan dalam Kajian Kualitatif dan Kuantitatif . *Jurnal IPI*, Bangi . 61-82.
- Gurland, S.T. & Glowacky, V.C. (2011). Children's Theory of Motivation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110, 1-19
- Ibn Qayyim al-Jawzīyah, Muḥammad ibn Abī Bakr. (2016). *Madārij Al-Sālikīn Bayna Manāzil Īyāka Na'budu Wa Īyāka Nasta'in*. Bayrūt: Dār al-Kutub al-'Arabī.
- Koole, S., McCullough, M., Kuhl, J., & Peter, H. (2009). Why Religion's Burdens are Light: From Religiosity to Implicit Self-regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 95-107.
- Koole, S.L., Meijer, M. & Remmers, C. (2016). Religious Rituals and Self-Regulation. *Religion, Brain & Behavior Journal*, 7(3).
- Musa. (2010). Pembelajaran untuk Meningkatkan Akhlak Pada Pendidikan Agama Islam. *Proceedings: International Seminar of Comparative Studies in Educational System between Indonesia and Malaysia*, p. 1225-1232.
- McCullough, M.E. & Carter, E.C. (2013). Religion, self-control, and self-regulation: How and why are they related? Dalam Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J.W. (Ed.), *APA Handbooks in Psychology. APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (Vol. 1): Context, Theory, and Research*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. (2003). Self-Regulation and Learning. Dalam Reynolds, W.M. & Miller, G.E. *Handbook of Psychology* (p. 59-75). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Shanker, S. (2010). Self-regulation: Calm, Alert and Learning. *Education Canada*, 50 (3).
- Siti Nurlina, M., Ahmad Kilani, M., Nurazmallail, M. & Mahpuz, T (2012). Pendidikan Anak-anak Peringkat Murahiq: Satu Tinjauan. *Prosiding Seminar Antarabangsa Perguruan & Pendidikan Islam*, p. 415-421

- Walid, B., Asma, A., Bragazzi, N.L., Anis, C., Patrick, T., & Karim, C. (2015). Trait Self-Control, Identified-Introjected Religiosity and Health-Related-Feelings in Healthy Muslims: A Structural Equation Model Analysis. *PLoS ONE*, 10(5), 1-13.
- Walid, B. (2013). Involvement in Religion and Self-Regulation: Explanations of Muslims' Affects and Behaviors during Ramadan. Dalam Hamdi, C. (Ed.) *Effects of Ramadan Fasting on Health and Athletic Performance*. Foster City, USA: OMICS Group eBooks
- Wood, C. & Diallo, S. (2016). The Logic of Ritual and Self-Regulation: A System Dynamics Model of Costly Signalling in Religious Groups, *Pembentangan. International Association for the Cognitive Science of Religion*, Vancouver, British Columbia, Canada. Ogos 20, 2016.
- Yasir, A.R. (2014). Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah Dan Mu'aqabah Dalam Layanan Customer. *Jurnal Ilmiah Fakultas Syariah dan Hukum*, 8(2), 123-134
- Zahir-Ud-Din Babar. (2015). *Pharmacy Practice Research Method*. Switzerland: Springer International Publishing