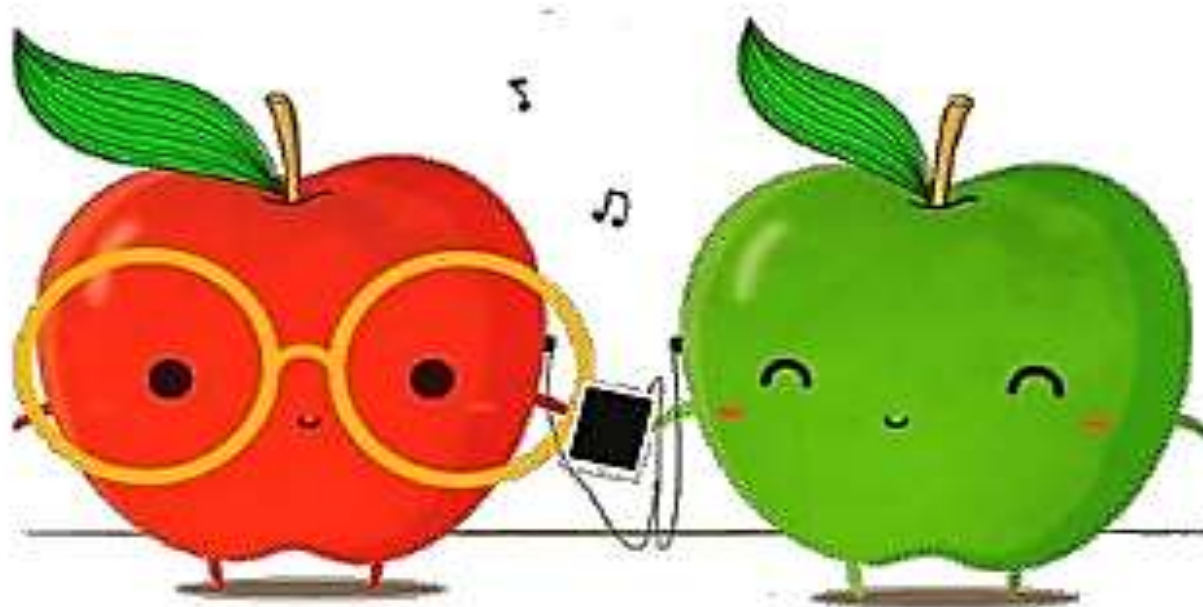


PENGURUSAN STRES DAN KONFLIK



KANDUNGAN



Konsep
Stres

01



Konsep
Konflik

02



Bentuk-
Bentuk
Konflik
Suami
Isteri

03



Agensi
yang
Boleh
Dirujuk

04



Undang
-
Undang

05



Runding
Cara

06

MANUSIA TIDAK TERLEPAS DARI UJIAN

Sesungguhnya Kami telah jadikan manusia sentiasa dalam keadaan menghadapi kesulitan dan kesukaran

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Surah Al-Balad : 4

Dan apa jua yang menimpa kamu dari sesuatu kesusahan (atau bala bencana), maka ia adalah disebabkan apa yang kamu lakukan (dari perbuatan-perbuatan yang salah dan berdosa) dan (dalam pada itu) Allah memaafkan sebahagian besar dari dosa-dosa kamu.

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا
عَنْ كَثِيرٍ

Surah Syura : 30

Dan Dialah yang menjadikan kamu khalifah di bumi dan meninggikan setengah kamu atas setengahnya yang lain beberapa darjat, kerana Dia hendak menguji kamu pada apa yang telah dikurniakanNya kepada kamu.

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ
دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ

Surah al An'am :165

HIKMAH UJIAN

Dapat meningkatkan **keteguhan aqidah, sabar** dalam menghadapi ujian dan cubaan dan **mendidik hati untuk bersyukur** dan bersifat **terbuka**.

Dapat **menghapuskan dosa** dan **mengangkat darjatnya**.

Mendapat **ganjaran dan pahala** bagi orang yang sabar dan redha dengan ketentuan Allah SWT.



Memberi kesedaran bahawa ujian yang diterima adalah **tanda kasih sayang Allah SWT** kepada hambaNya.

Ujian dan cubaan dapat **menghilangkan perasaan ujub dan takbur**.

Ujian dan cubaan akan membawa seorang hamba Allah **lebih mengetahui kebesaran dan keagungan nikmat Allah SWT** sehingga dapat mensyukuri nikmat Allah SWT.



**Bersifat
Lemah**

Al-Nisa':28

**Tergesa-gesa/
Gopoh**

Al-Isra':11

Keluh kesah

Al-Ma'arij:19

Hasad Dengki

Al-Hujuraat: 12

**Berbantah-
bantah**

Al-Kahfi:54

Kufur nikmat

Al-Isra':67

HAKIKAT MANUSIA DALAM AL-QURAN

Was-was

Al-Naas:5-6

**Cepat putus
asa**

Yusuf:87

Kedekut/Kikir

Al-Isra':100

DEFINISI



STRES ialah..

Emosi, Pemikiran dan Fizikal seseorang..

TERGANGGU



PUNCA STRES

Persekitaran Fizikal



Peristiwa Luar Jangkaan



Halangan/Gangguan Harian



Sosial



Kerjaya



LUARAN

DALAMAN



Berfikiran Negatif



Jenis Personaliti



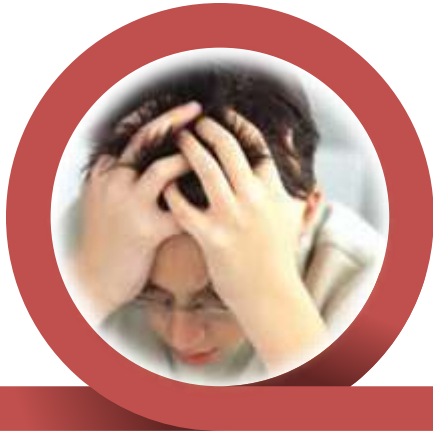
Cara Gaya Hidup



Kendiri Negatif



SIMPTOM STRES



Perubahan Fizikal

- Sakit kepala / sakit sendi
- Lesu dan letih
- Hilang keceriaan diri
- Mengeletar
- Rasa kebas pada jari-jari dan kaki
- Berat badan bertambah atau berkurang



Perubahan Emosi

- Mudah sensitif
- Mudah cemburu
- Risau dan bimbang
- Pelupa
- Menjadi panik
- Susah hati



Perubahan Sikap

- Cepat marah
- Mudah bosan
- Bersikap negatif
- Tidak dapat tidur
- Kurang daya tumpuan

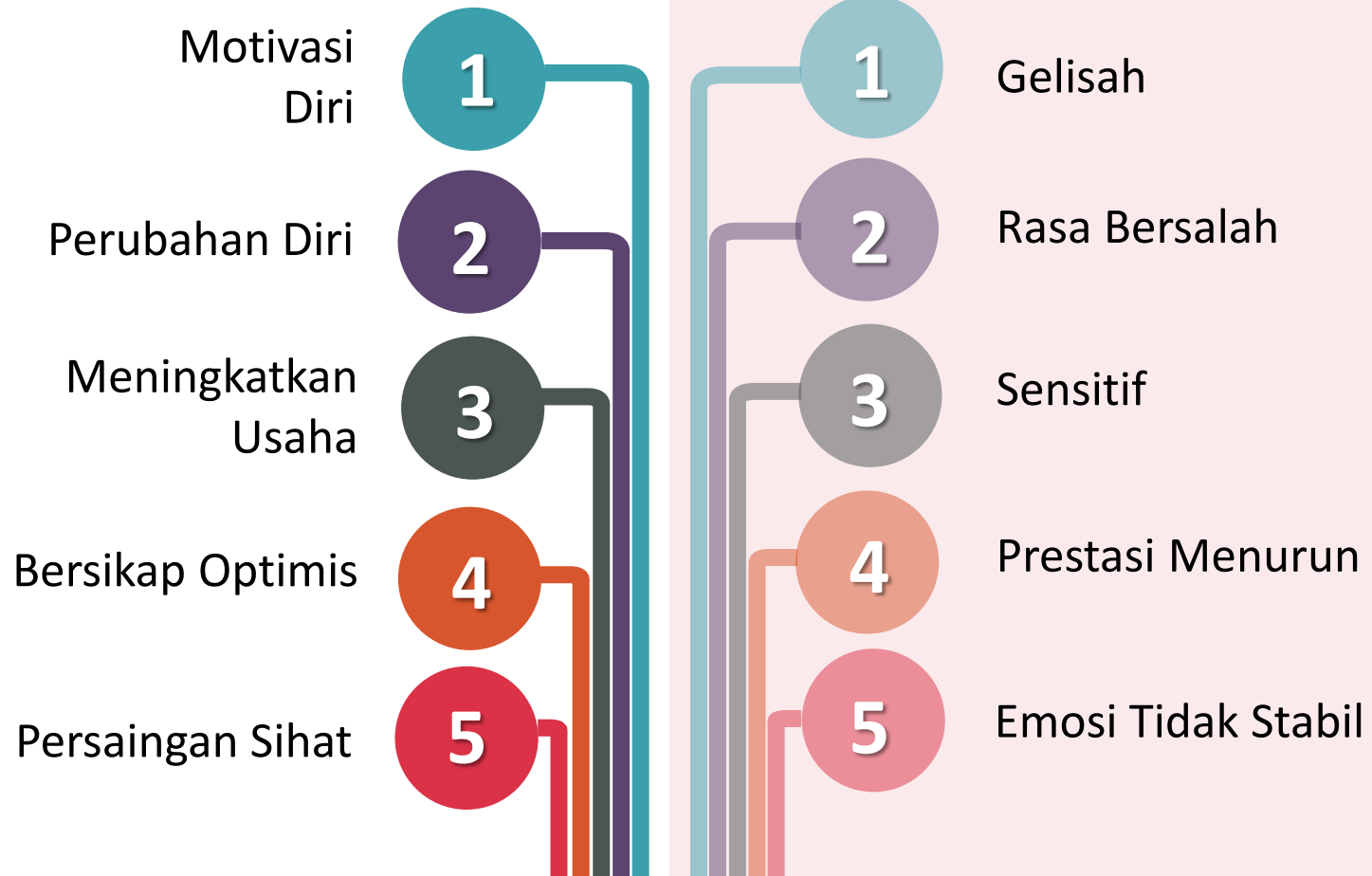


KESAN STRES



POSITIF (OK)

NEGATIF (KO)



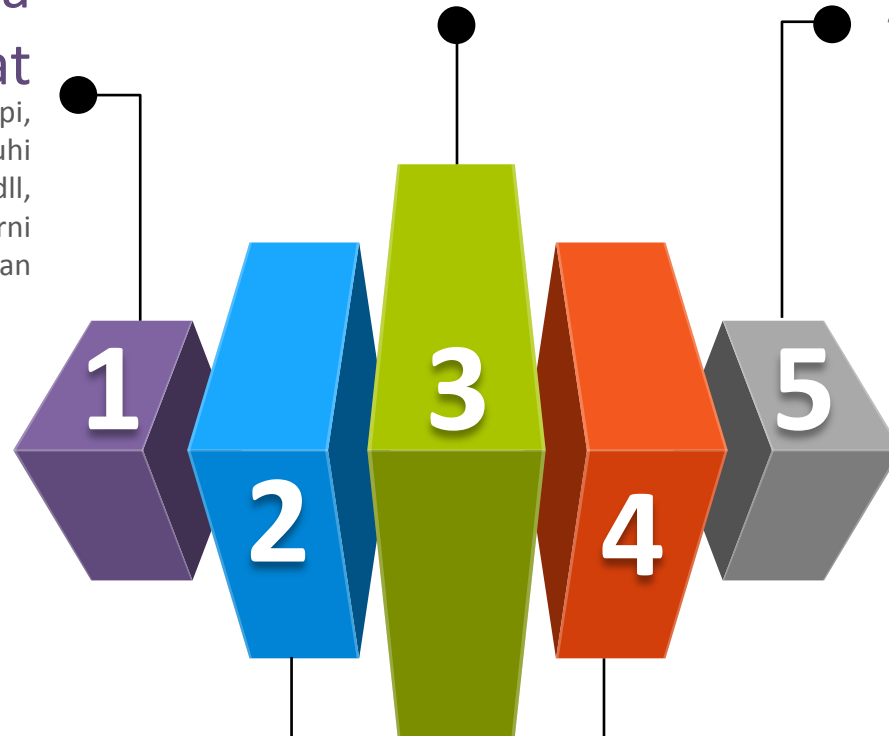
CARA MENGURUS STRES

Amalkan Cara Hidup Sihat

Tidur mencukupi,
Sukan, Rekreasi, Jauhi
arak, rokok, dadah dll,
Amalkan nilai murni
dalam kehidupan

Rancang kerja

Amalan
kerohanian



Berkongsi dengan orang
yang memahami/
profesional

Amalkan
komunikasi
berkesan

DEFINISI

KONFLIK



ialah..

Satu keadaan dimana terdapat pertentangan, percanggahan atau perbezaan mengenai sesuatu perkara dalam diri seseorang atau diantara pihak-pihak berlainan.

PUNCA KONFLIK

DALAMAN (INTRAPERSONAL)



PUNCA KONFLIK

LUARAN (INTERPERSONAL)



PASANGAN

TEMPAT KERJA

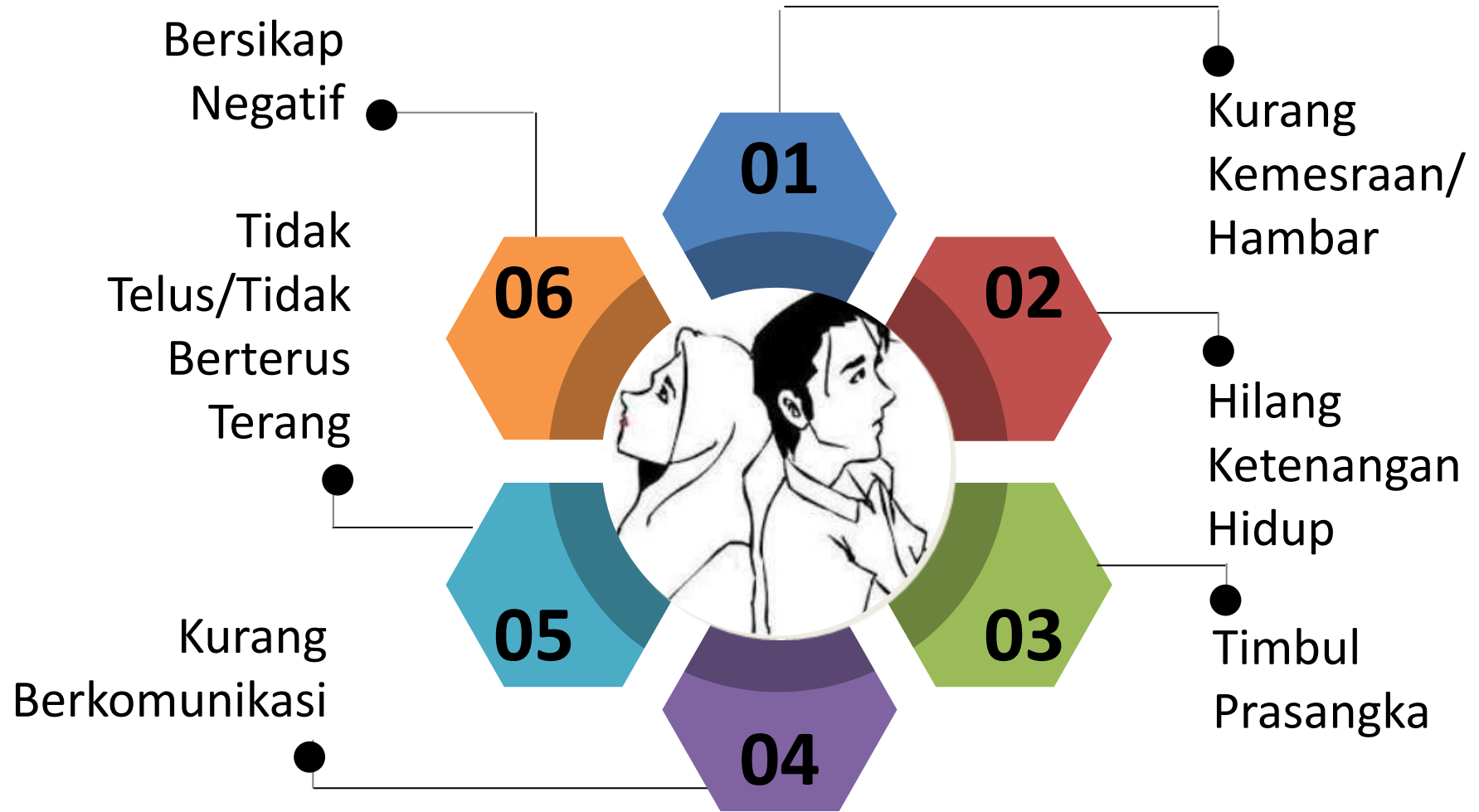
BUDAYA

KELUARGA

KEWAANGAN

RAKAN / JIRAN

SIMPTOM KONFLIK



KATEGORI KONFLIK

KONSTRUKTIF (Menyelesaikan Masalah)

1 Wujud kerjasama antara dua pihak melalui pertukaran pendapat

2 Saling membantu untuk mengurangkan konflik

3 Terbuka dengan kelemahan pasangan

4 Mudah berbincang dan berusaha bersama untuk menyelesaikan masalah

DISTRUKTIF (Mengekalkan Masalah)

1 Mengekalkan kuasa

2 Meminimumkan persamaan

3 Syak wasangka

4 Menyuburkan ego

5 Mendiamkan diri

KESAN KONFLIK

- ◆ Membiarkan Pasangan
- ◆ Masalah Kesihatan
- ◆ Gangguan Rumah Tangga dan Kerjaya
- ◆ Terlibat pelbagai Gejala Negatif
- ◆ Masalah Kewangan
- ◆ Tabiat Buruk
- ◆ Pengabaian Tanggungjawab



KAEDAH MENGURUS KONFLIK

Analisis
Diri



Kawal
Emosi



Kenalpasti
Punca

Kawal
Emosi



Ubah
Gaya
Berfikir



Bijak
Urus
Konflik

Ubah
Gaya
Berfikir



Terima
Konflik
Secara
Positif

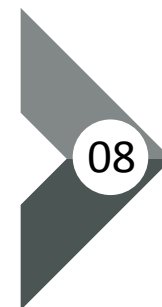


Berbincang
Secara
Terbuka

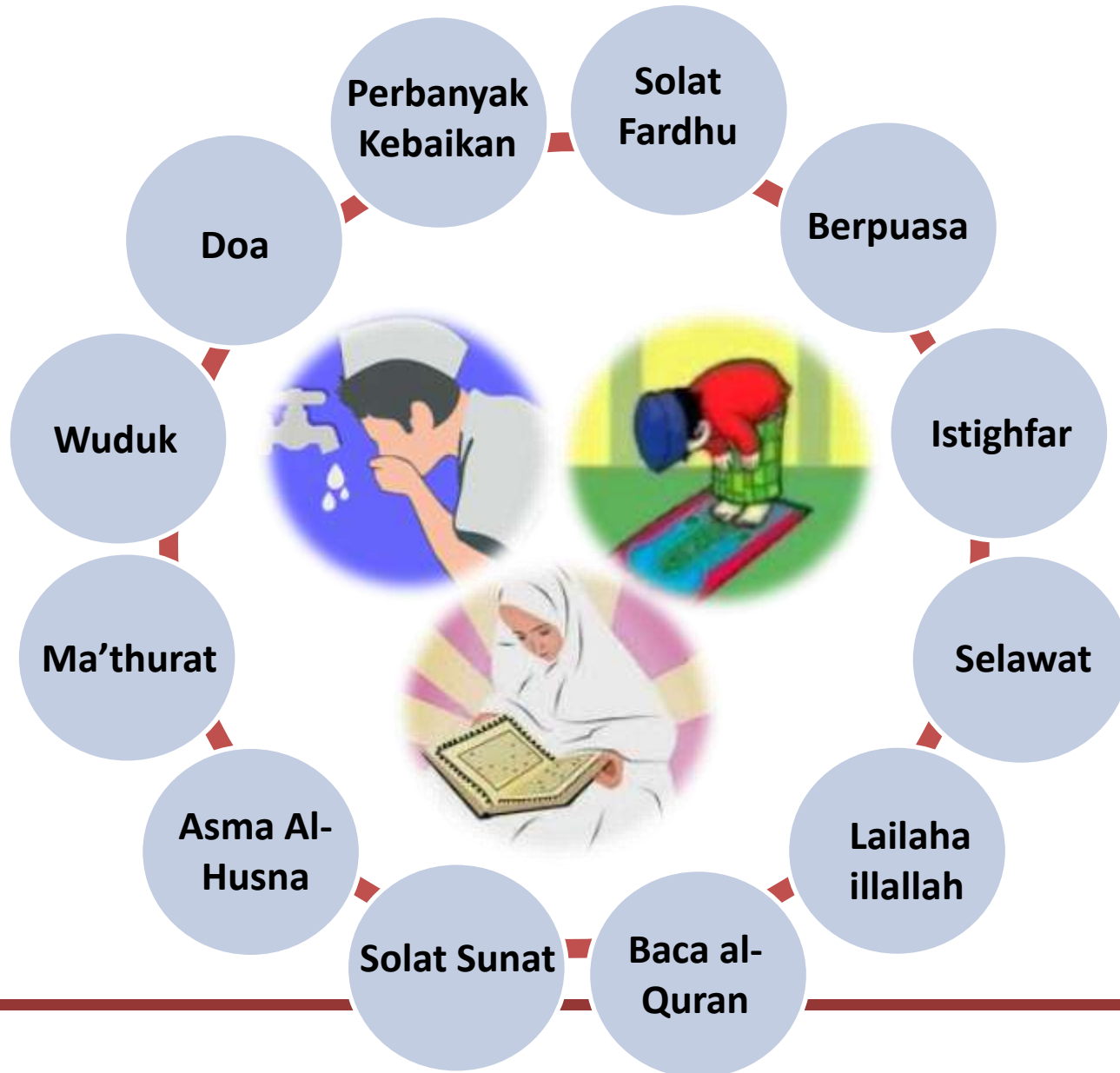
Terima
Konflik
Secara
Positif



Mendapat
Bimbingan
dari Pakar



PENGUKUHAN AMALAN KEROHANIAN



BENTUK-BENTUK KONFLIK SUAMI ISTERI

01 - NUSYUZ

Perlakuan derhaka oleh satu pihak sama ada suami atau isteri mengikut Hukum Syarak.

02 - SYIQAQ

Syiqaq ialah konflik yang berpunca daripada keburukan kedua-dua belah pihak, iaitu suami dan isteri seperti sering bertengkar, saling menyalahkan antara satu sama lain.

03 - DHARAR

Penganiayaan fizikal, mental atau emosi yang dilakukan oleh suami kepada isteri atau sebaliknya.

KAEDAH PENYELESAIAN NUSYUZ



SUAMI

Nasihah



ISTERI

Nasihah

Didikan Berhikmah
Asingkan Tempat Tidur

Didikan Tegak
Pukulan yang diizinkan syarak

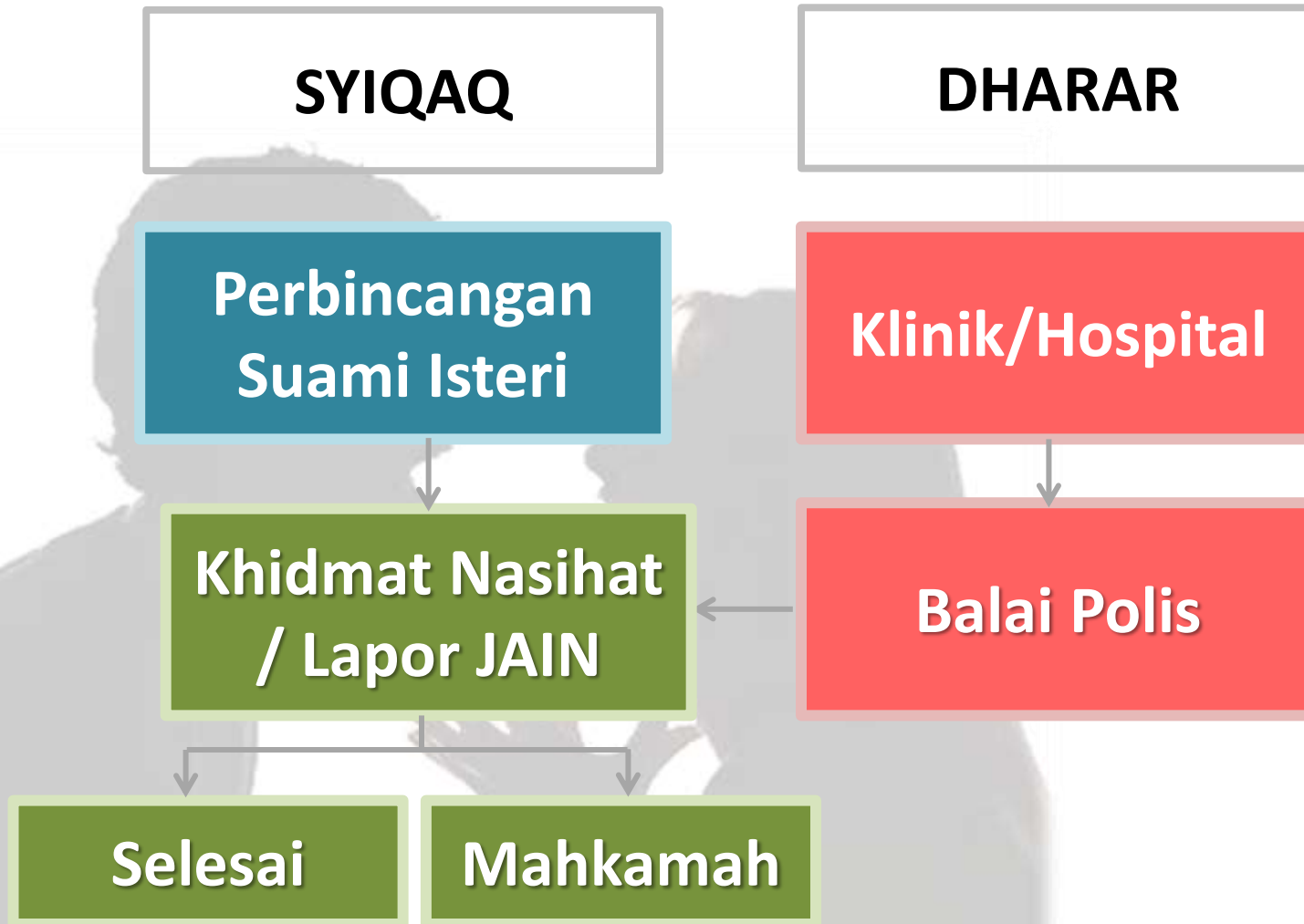
Khidmat Nasihat / Lapor JAIN

Selesai

Mahkamah



KAEDAH PENYELESAIAN SYIQAQ DAN DHARAR



AGENSI YANG BOLEH DIRUJUK



JAIN, AGENSI
KAUNSELING

- Khidmat Nasihat/Runding Cara
- Kaunseling



MAHKAMAH
SYARIAH

- Nusyuz
- Tuntutan Hak (Tuntutan cerai, nafkah, harta sepencarian dan lain-lain)



JKM / PDRM /
HOSPITAL

- Keganasan Rumah Tangga (Dipukul, dcederakan, ugutan dan lain-lain)

UNDANG-UNDANG BERKAITAN DHARAR/ KEGANASAN RUMAH TANGGA

- **Akta/ Enakmen/ Ordinan Undang-Undang Keluarga Islam**
 - Peruntukan Berkaitan Penganiayaan
 - Peruntukan Perlindungan Berkaitan Penganiayaan
- **Akta Keganasan Rumah Tangga/ Domestic Violence Act**

Pemakaian akta kepada isteri atau suami, bekas isteri atau suami, kanak-kanak, orang dewasa tidak berupaya dan mana-mana anggota keluarga.
- **Kanun Keseksaan (Panel Code)**

Kanun Keseksaan diguna pakai bersama dengan Akta Keganasan Rumah Tangga yang memperuntukkan bidang kuasa polis

RUNDING CARA

Satu perkhidmatan menolong dalam pertemuan yang melibatkan perhubungan dua hala di antara pegawai runding cara dengan individu (suami / isteri) yang memerlukan bimbingan dan panduan bagi menangani isu yang dihadapi.

Keentingan Runding Cara



ISU YANG BOLEH DIRUJUK DI UNIT RUNDING CARA

01

Kekeluargaan

Putus tunang, pilihan jodoh, tanggungjawab suami isteri, masalah anak remaja dan lain-lain.

02

Nikah Cerai

Pengesahan lafaz cerai, status perkahwinan, lafaz ruju', anak sah taraf, lafaz cerai, masalah wali

03

Muamalat

Kejiranan dan masalah sosial

04

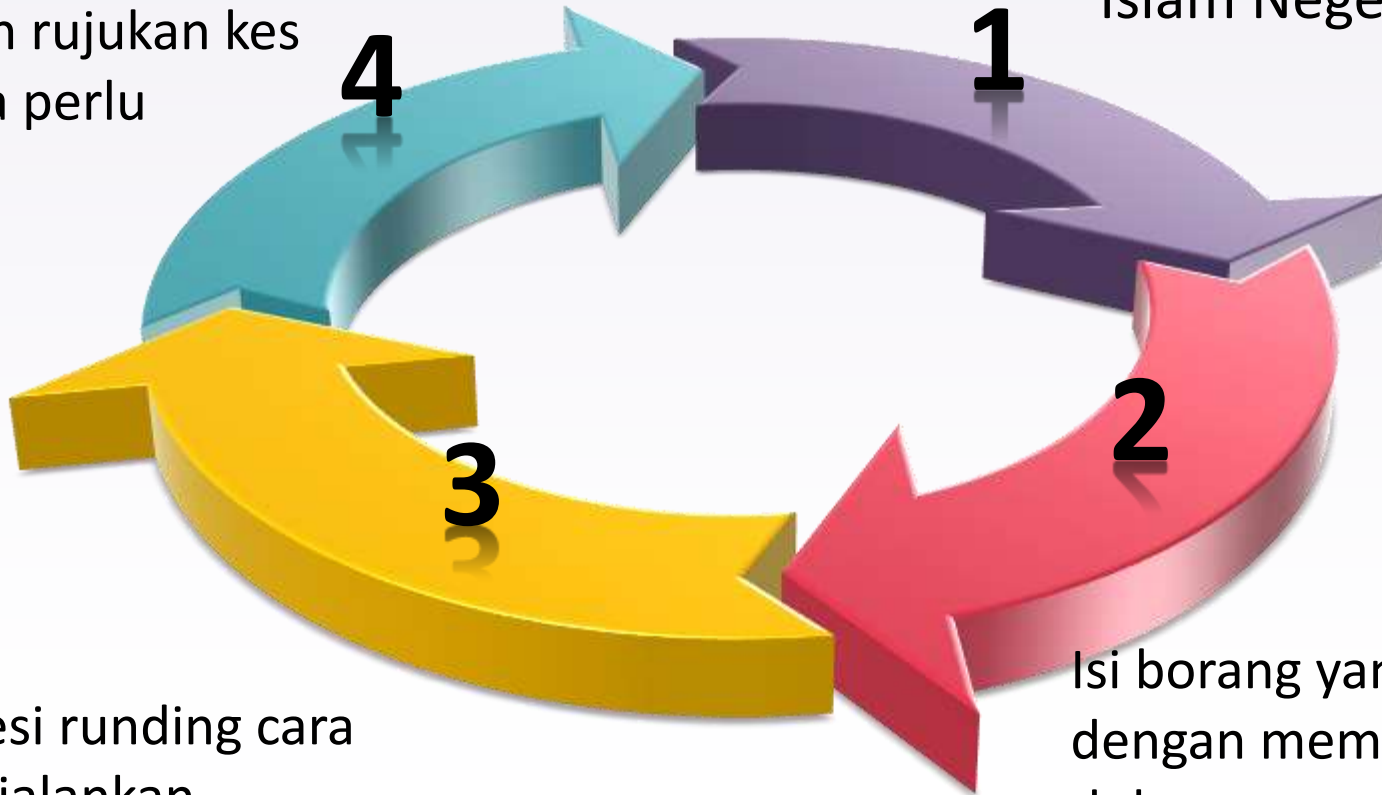
Masalah Dalam Individu

Ingin mendapatkan motivasi diri, ingin mengubah diri

TATACARA RUNDING CARA

Tarikh temujanji dan rujukan kes jika perlu

Klien hadir ke Jabatan Agama Islam Negeri



Isi borang yang disediakan dengan membawa dokumen pengenalan diri dan perkahwinan

Sesi runding cara dijalankan



RUMUSAN

Pasangan yang bahagia adalah pasangan yang dapat menguruskan stres dan konflik dengan baik.

Kemahiran menguruskan stres dan konflik dapat meningkatkan kefahaman tentang sifat manusia supaya lebih memahami pasangan.



TERIMA KASIH