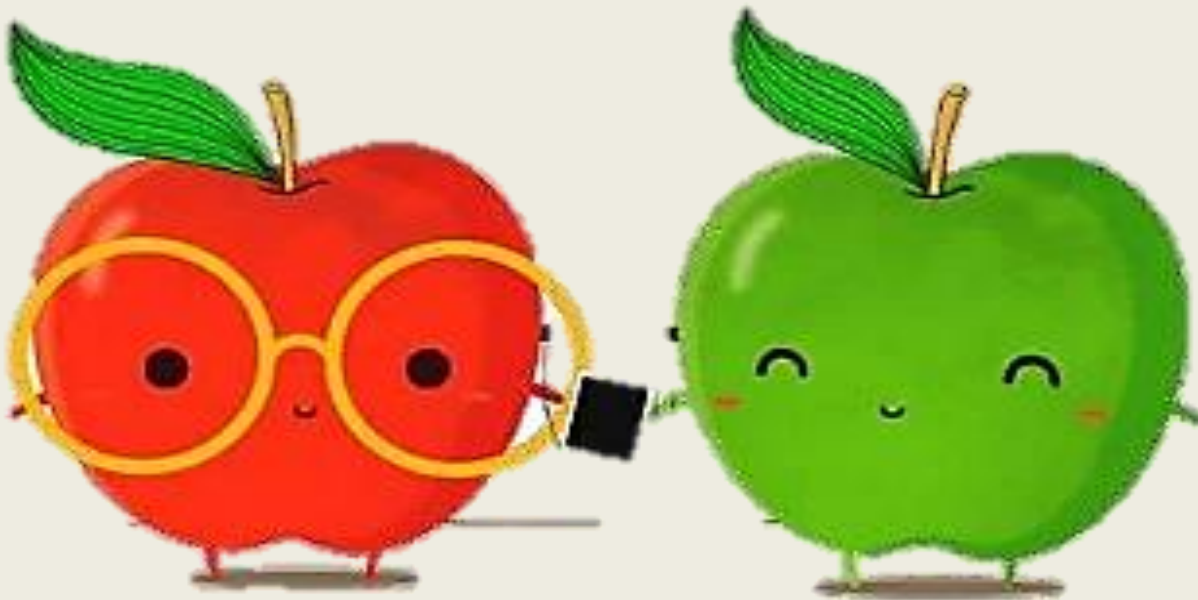




# PENGURUSAN STRES DAN KONFLIK



# 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 لِّيَبْلُوَكُمْ 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

**Cepat  
putus asa**

Yusuf:87

# HAKIKAT MANUSIA DALAM AL-QURAN

**Was-was**

Al-Naas:5-6

**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

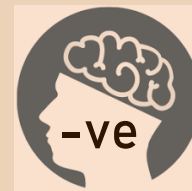


Kerjaya



**LUARAN**

**DALAMAN**



Berfikiran  
Negatif



Cara Gaya Hidup



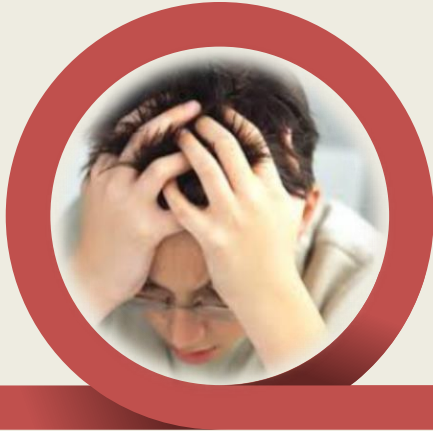
Kendiri Negatif



Jenis Personaliti



# 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



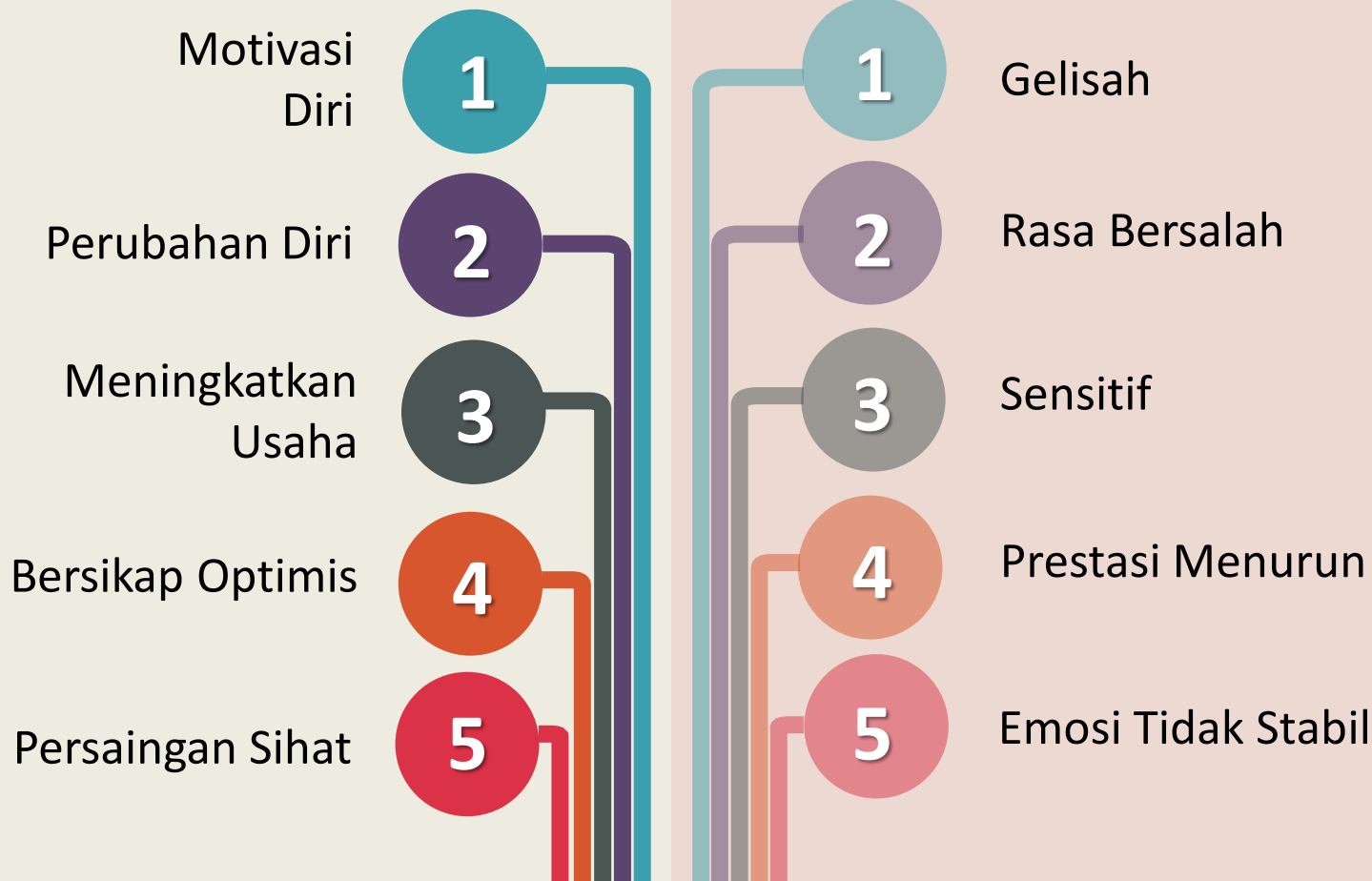


# KESAN STRES



## POSITIF (OK)

## NEGATIF (KO)



# CARA MENGURUS STRES



# DEFINISI

## KONFLIK



ialah..

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

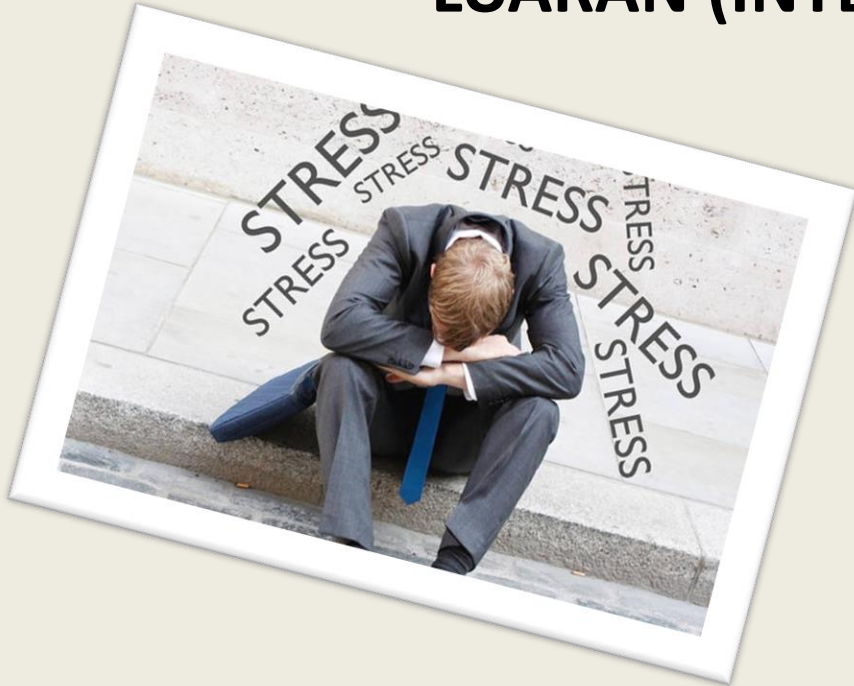
# PUNCA KONFLIK

## DALAMAN (INTRAPERSONAL)



# PUNCA KONFLIK

## LUARAN (INTERPERSONAL)



PASANGAN

TEMPAT KERJA

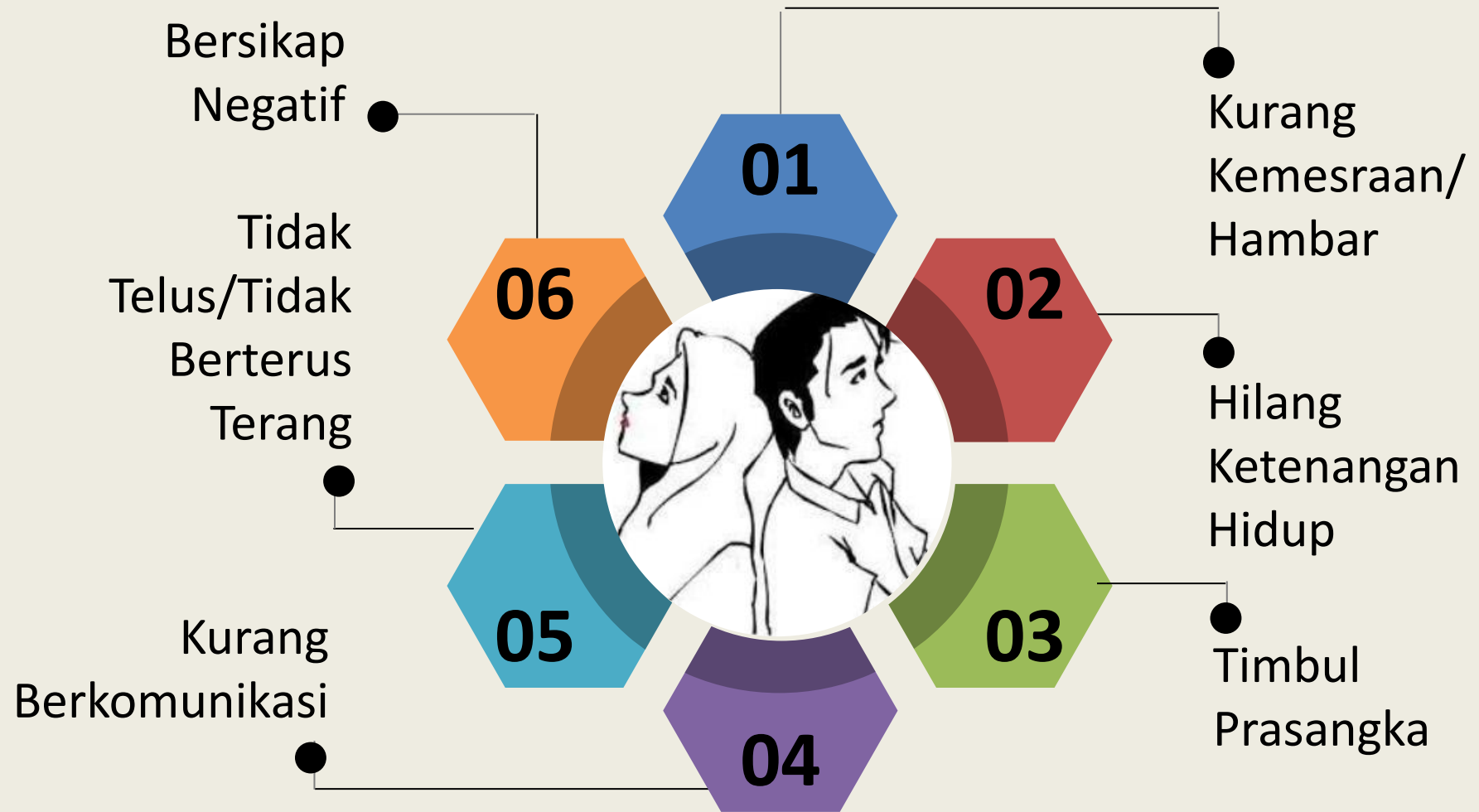
BUDAYA

KELUARGA

KEWAANGAN

RAKAN / JIRAN

# SIMPTOM KONFLIK



# KATEGORI KONFLIK

## KONSTRUKTIF (Menyelesaikan Masalah)

Wujud kerjasama antara dua pihak melalui pertukaran pendapat

1

Saling membantu untuk mengurangkan konflik

2

Terbuka dengan kelemahan pasangan

3

Mudah berbincang dan berusaha bersama untuk menyelesaikan masalah

4

## DISTRUKTIF (Mengekalkan Masalah)

1 Mengekalkan kuasa

2 Meminimumkan persamaan

3 Syak wasangka

4 Menyuburkan ego

5 Mendiamkan diri

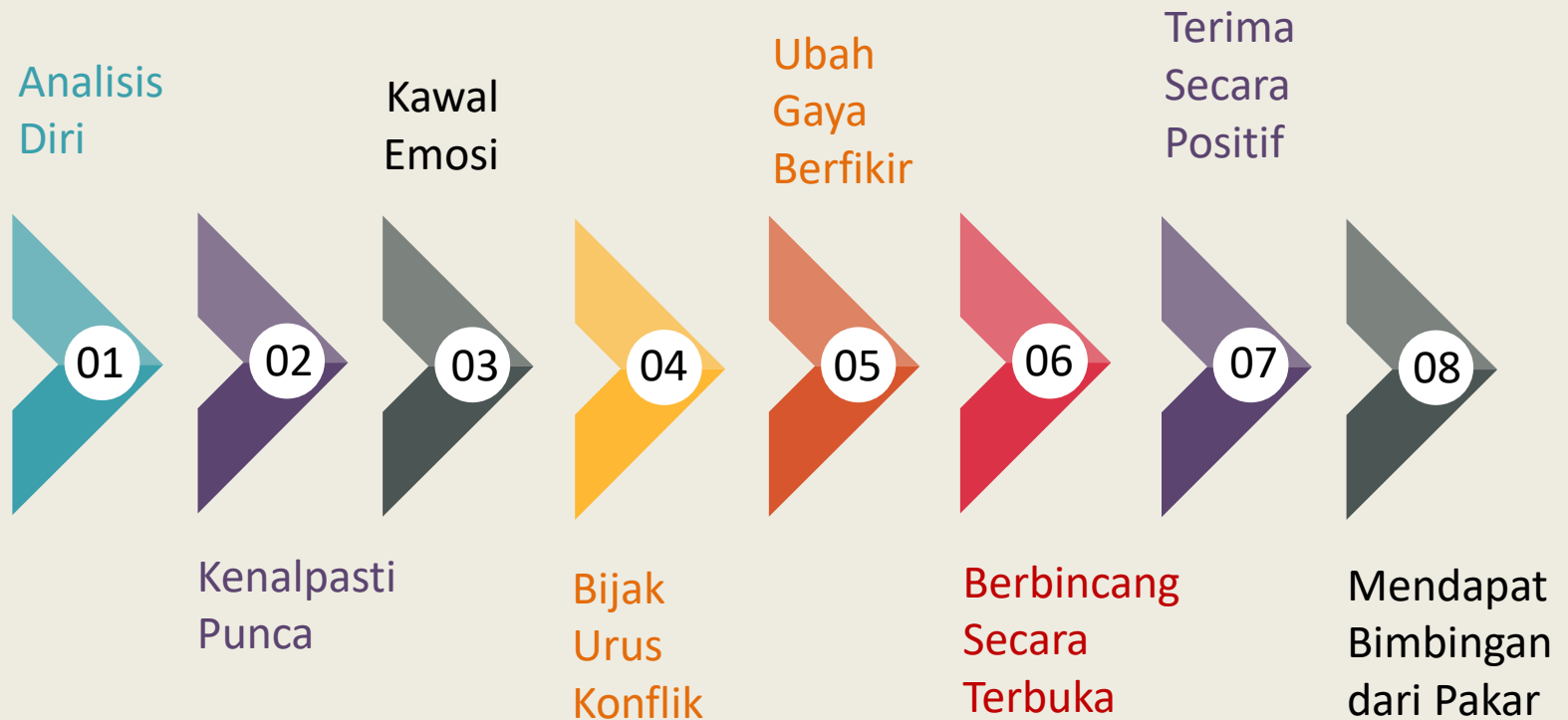


# KESAN KONFLIK

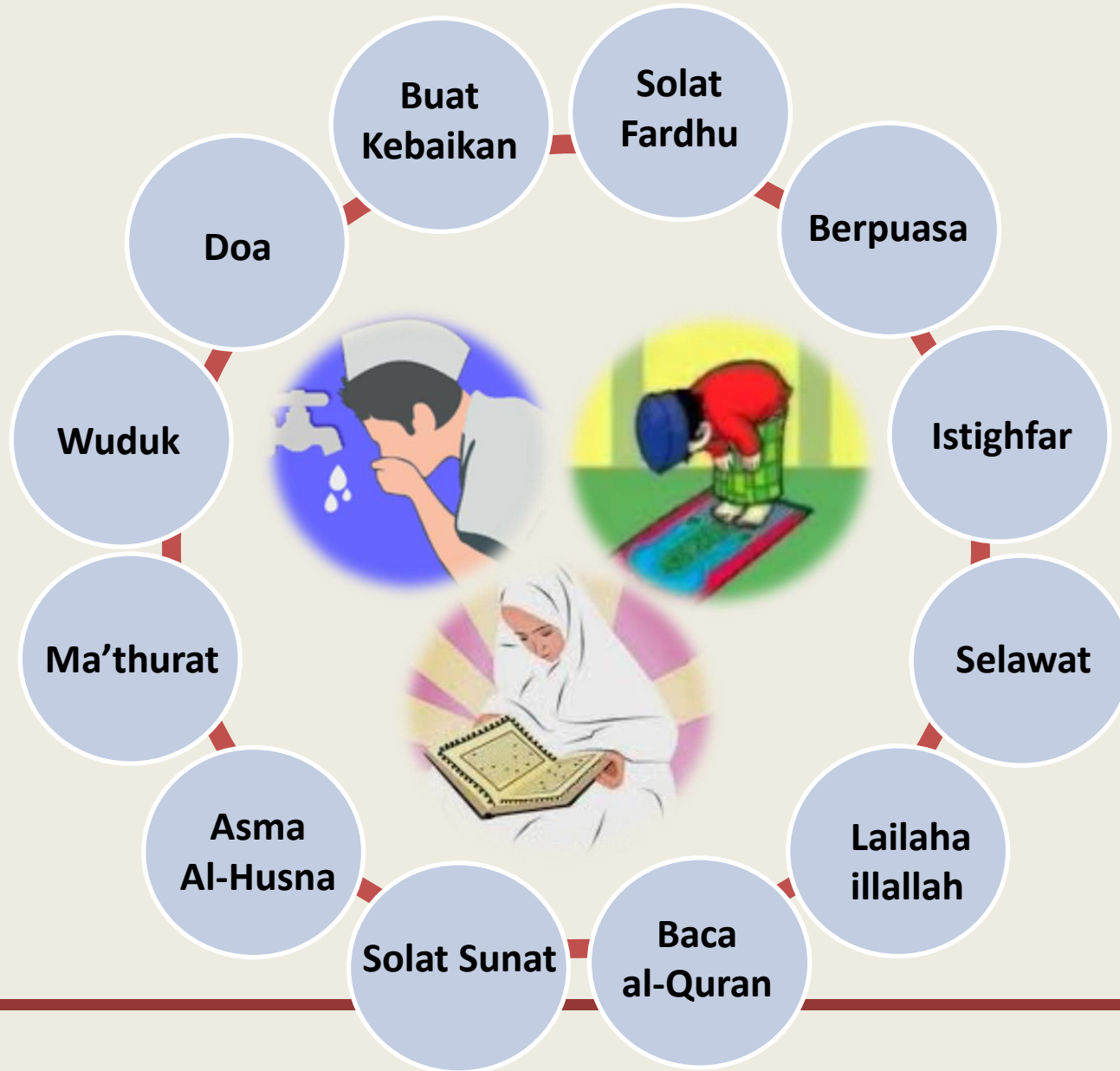
- Hubungan menjadi dingin
- Keharmonian Rumahtangga terganggu
- Campur tangan pihak ketiga
- Penderaan fizikal dan mental
- Perceraian
- Pengabaian Tanggungjawab



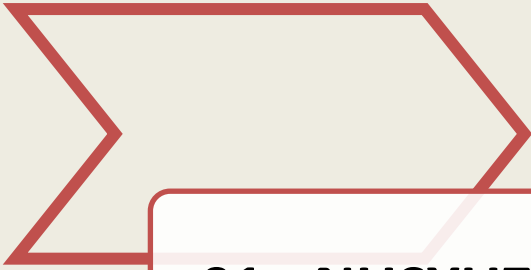
# KAEDAH MENGURUS KONFLIK



# PENGUKUHAN AMALAN KEROHANIAN

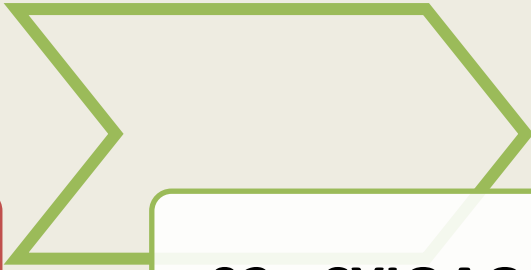


# BENTUK-BENTUK KONFLIK SUAMI ISTERI



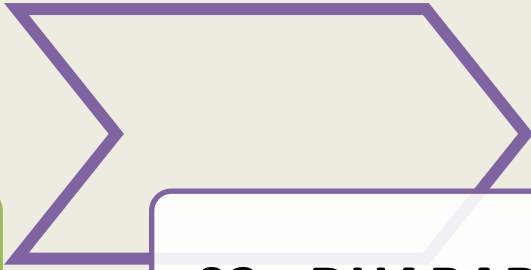
## 01 - NUSYUZ

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

**Nasihat**



ISTERI

**Nasihat**

**Didikan  
Berhikmah**

Asingkan Tempat Tidur

**Didikan Tegas**

Pukulan yang diizinkan syarak

**Khidmat Nasihat  
/ Lapor JAIN**

**Selesai**

**Mahkamah**

# KAEDAH PENYELESAIAN SYIQAQ DAN DHARAR

**SYIQAQ**

Perbincangan  
Suami Isteri

Khidmat Nasihat /  
Lapor JAIN

Selesai

Mahkamah

**DHARAR**

Klinik/Hospital

Balai Polis

# AGENSI YANG BOLEH DIRUJUK

## **PEJABAT KADI DAERAH**

Khidmat Nasihat dan Runding Cara /Kaunseling

## **POLIS DIRAJA MALAYSIA (PDRM)**

Aduan penderaan dan keganasan / perlindungan keselamatan

## **JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT (JKM)**

Perintah Perlindungan keganasan rumahtangga

## **MAHKAMAH SYARIAH**

Tuntutan Hak (Tuntutan cerai, nafkah, dan lain-lain)

## **YAYASAN PEMBANGUNAN KELUARGA DARUL TA'ZIM**

Perkhidmatan kaunseling dan pengurusan stress

## **JABATAN BANTUAN GUAMAN / PEGUAM SYARIE**

Perkhidmatan rundingcara dan guaman

## **HOSPITAL DAN KLINIK KESIHATAN**

Rawatan kesihatan dan psikiatri

# 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.

## Kepentingan 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

# PROSES PERMOHONAN RUNDINGCARA

- Layari laman web [www.sppim.gov.my](http://www.sppim.gov.my)
- Tekan ke **Aduan Rundingcara Online** untuk aduan baru
- Lengkapkan butiran maklumat **Pengadu, Yang Kena Adu** dan **Maklumat Aduan** dan tekan hantar
- Pihak Pejabat Kadi Daerah akan memberi maklum balas berkenaan tarikh temujanji dalam tempoh 14 hari bekerja @ pengadu boleh hadir sendiri ke pejabat kadi daerah terlibat
- Hadir pada tarikh temujanji

# PERMOHONAN RUNDINGCARA ONLINE

**LOG MASUK**  
anda sebagai pengguna

Login sistem

## Sistem Pengurusan Perkahwinan Islam Malaysia

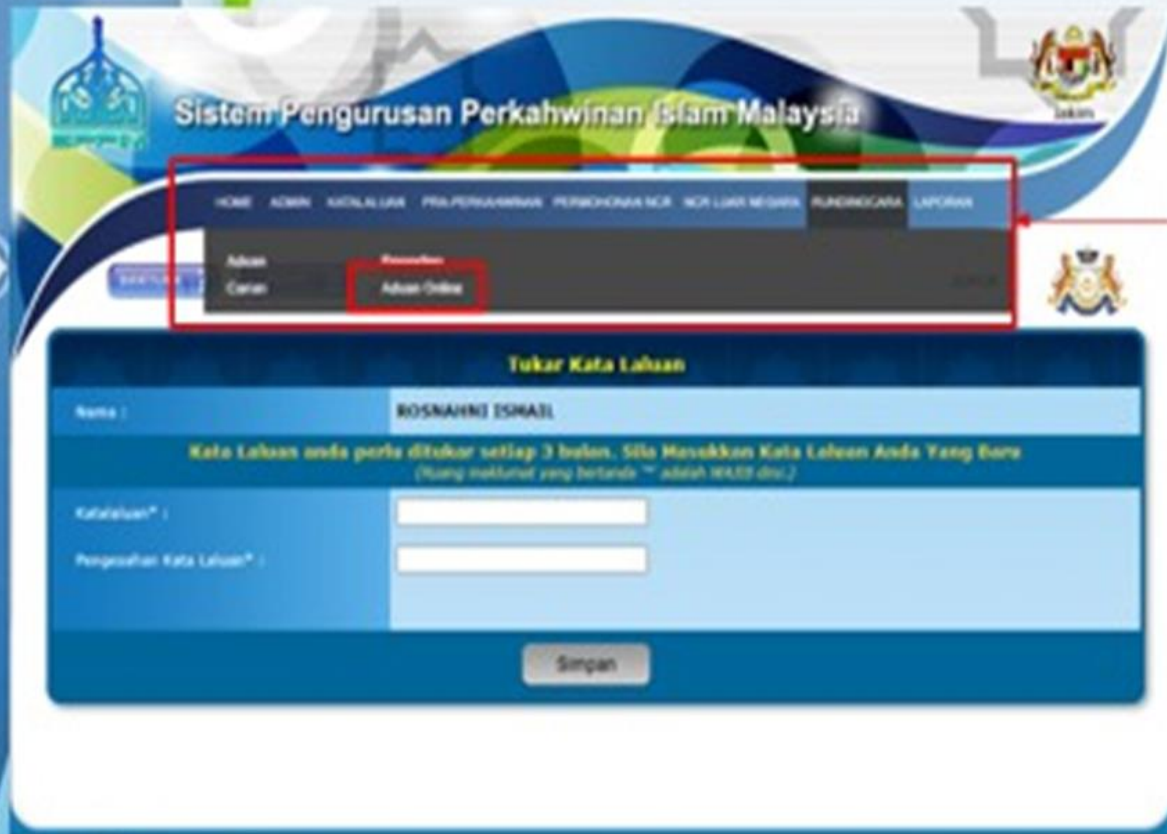
**Sistem Pengurusan Perkahwinan Islam Malaysia (SPPIM)** merupakan sistem yang disediakan berdasarkan proses kerja untuk kegunaan semua Jabatan Agama Islam Negeri (JAJIN) khususnya Pejabat Agama Islam Daerah (PAID) di Malaysia secara lebih efisien dan teratur. Modul-modul yang terdapat dalam SPPIM antaranya ialah permohonan kuno pra-perkahwinan, permohonan keberkatan nikah, pendaftaran nikah, sekiranya kepada proses pemencilan, rekod dan rundingcara.

- Berat Nikah Online
- Pro. Perkahwinan Online
- NCR Luar Negara
- Rundingcara Online
- Senarai PAD (Pejabat Agama Islam Daerah)
- Pendaftar Perkahwinan

**Kajian Keberkesanan Pelaksanaan SPPIM**  
Maklumkan kerjasama Tuan/Puan untuk menandatangani **Surat Pernyataan** di Pejabat Tuan/Puan setelah selesai dihangkat. Terima Kasih.

Adnan@SPPIM

# PERMOHONAN RUNDINGCARA ONLINE



The screenshot displays the SPPIM website interface. At the top, the title "Sistem Pengurusan Perkahwinan Islam Malaysia" is visible. Below it, a navigation menu includes links for HOME, ADMIN, KUALALUMPUR, PERSEKUTUAN, PERKOHONAN, KOTA LUMPUR, and RUNDINGCARA. The "RUNDINGCARA" link is highlighted with a red box. Below the navigation menu, there is a section for "Aduan" (Complaints) with a sub-link "Aduan Online" also highlighted with a red box. To the right of the website, a red arrow points from the text "Klik Tab Rundincara – Aduan Online" to the "Aduan Online" link. The main content area shows a form titled "Tukar Kata Lahan" (Change Password). The form includes a "Nama" field with the value "ROSNAHNI ISMAIL", a warning message "Kata Lahan anda perlu ditukar setiap 3 bulan. Sila Masukkan Kata Lahan Anda Yang Baru (Kuang maklumat yang bertanda \* adalah WAJIB diisi.)", and two input fields for "KataLahan\*" and "Pengesahan Kata Lahan\*". A "Simpan" (Save) button is located at the bottom of the form.

Klik Tab Rundincara –  
Aduan Online



# PERMOHONAN RUNDINGCARA ONLINE

**Carian Aduan**

No Aduan :

No Kad Pengiraan Pengadu :

Negeri :

Daerah :

Status Aduan :

Idi K2 Baru atau Lama: Ka Polis, Tameng, Pasport atau Lain Dengalan

| BIL. | NO ADUAN       | NO. KP<br>NAMA PENGADU                    | NO KP YANG KENA ADU<br>NAMA YANG KENA ADU | TARIKH ADUAN | TURAH<br>PENGADUAN    | STATUS ADUAN                                        |
|------|----------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| 1    | RC19871910313  | 633303310333<br>ADAM BEN IDRIS            |                                           | 19-07-2019   | Rundingcara           | <span style="color: red;">SOLUSI</span>             |
| 2    | RC198719121506 | 880603060606<br>SITI HAZHURAH BINTI HASRI |                                           | 19-07-2019   | Rundingcara           | <span style="color: red;">SOLUSI RUNDINGCARA</span> |
| 3    | RC198719145689 | 780201042213<br>samiad                    | 780401045512<br>nurul                     | 19-07-2019   | Rundingcara           | <span style="color: red;">SOLUSI</span>             |
| 4    | RC198801148349 | 780201025525<br>SAMSAN BIN SIAK           | 801212025346<br>SAMIHA BINTI DON          | 03-08-2019   | Rundingcara           | <span style="color: red;">SOLUSI</span>             |
| 5    | RC198801175535 | 921312141313<br>ROSLINA BINTI ROSLAN      |                                           | 03-08-2019   | Rundingcara           | <span style="color: red;">SOLUSI RUNDINGCARA</span> |
| 6    | RC198802150123 | 950805140504<br>MARSHITA BINTI HASLAN     |                                           | 02-08-2019   | Pendengar/<br>Masihat | <span style="color: red;">SOLUSI</span>             |
| 7    | RC198803224609 | 781238035386<br>Rusnah                    |                                           | 03-08-2019   | Pendengar/<br>Masihat | <span style="color: red;">SOLUSI RUNDINGCARA</span> |
| 8    | RC200307630349 | 730913085417<br>an                        | 810811065419<br>amnah                     | 07-03-2020   | Rundingcara           | <span style="color: red;">TUGAS PUSAT</span>        |
| 9    | RC200615151406 | 781238035386<br>Rusnah                    |                                           | 15-06-2020   | Pendengar/<br>Masihat | <span style="color: red;">SOLUSI</span>             |
| 10   | RC210405143029 | 781238035386<br>Rusnah                    | 720503125389<br>Mally                     | 05-04-2021   | Rundingcara           | <span style="color: red;">SOLUSI</span>             |

Jumlah Rekod 28

Pag

# 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**