

DEPRESI ISTERI: STRATEGI KOMUNIKASI SUAMI DALAM RUMAH TANGGA

Muhammad Adib Adamⁱ, Zul-kifli Hussinⁱⁱ

ⁱ (Corresponding author). Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah (USAS). Emel: adib.adam21@gmail.com

ⁱⁱ Pensyarah Kanan, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah (USAS). Emel: zul-kifli@usas.edu.my

ABSTRAK

Depresi merujuk kepada keadaan emosi yang tidak stabil. Antara ciri-cirinya adalah kesedihan yang melampau, rasa bersalah, malu dan tidak mementingkan diri sendiri tanpa sebarang sebab yang munasabah. Malah, orang yang kemurungan juga cenderung menunjukkan kehilangan minat dalam kebanyakan aktiviti yang mereka sukai sebelum ini dan cenderung menyendiri dan mengelak berjumpa orang. Dalam konteks rumah tangga, komunikasi antara pasangan seharusnya berjalan dengan sempurna. Jika tidak, potensi untuk terjadinya perbalahan dan berakhir dengan perceraian adalah sangat tinggi. Hal ini tentunya menjadi cabaran kepada suami atau isteri yang mempunyai pasangan yang mengalami depresi. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti cabaran-cabaran yang dihadapi oleh suami dalam mencari strategi komunikasi bagi menangani isteri yang mengalami depresi. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka kajian secara kualitatif dipilih dan data diperolehi melalui kaedah analisis dokumen dan temu bual separa berstruktur. Seterusnya, data dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik. Hasil kajian mendapati bahawa suami perlu memiliki kemahiran komunikasi yang baik, menjadi pendengar yang aktif dan bersifat empati terhadap perasaan isteri dan memahami bahasa badan juga sebahagian daripada strategi yang baik kerana ia memberikan petunjuk penting tentang keadaan emosi isteri.

Kata-kata kunci: *Depresi, emosi, komunikasi, perceraian, strategi*

PENGENALAN

Umum dapat diketahui bahawa, rumah tangga menurut Islam adalah satu hubungan yang terbina hasil daripada pernikahan seorang lelaki dan wanita. Menurut ajaran Islam, rumah tangga dianggap sebagai unit asas dalam membentuk masyarakat yang berakhlak mulia. Keluarga adalah tempat di mana nilai-nilai agama diajar, amalan agama diperkukuh, dan kasih sayang dan kasih sayang serta bekerjasama untuk membina hubungan yang harmoni. Suami dan isteri diharapkan saling melengkapi, bekerjasama dalam mengharungi cabaran, dan saling memberi sokongan dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Seterusnya, Islam memberikan panduan yang jelas mengenai tatacara keluarga, termasuk mengenai pendidikan anak-anak, pembahagian tanggungjawab, dan layanan terhadap ahli keluarga yang lain.

Kesederhanaan, kejujuran dan kesabaran adalah nilai-nilai yang ditekankan dalam membina dan memelihara rumah tangga yang bahagia menurut ajaran Islam. Dengan mengamalkan nilai-nilai ini, sebuah rumah boleh menjadi asas yang kukuh untuk pembangunan individu dan masyarakat secara keseluruhannya.

Menurut Syuhud (2013) membina sebuah rumah tangga yang *mawaddah wa rahmah* tentu saja tidak semudah mengatakannya. Hal ini terjadi kerana ia melibatkan sedikitnya dua pihak iaitu suami dan isteri. Jikalau struktur kejiwaan satu individu sahaja sudah kompleks dan rumit, tidak dapat dibayangkan betapa rumitnya kehidupan bersama yang melibatkan dua manusia. Walau bagaimanapun, kehidupan rumah tangga tidaklah seindah yang dikhabarkan kerana pelbagai cabaran dan rintangan yang akan ditempuhi setiap individu dalam menelusuri kehidupan berumah tangga. Hal ini berlaku kerana didalam rumah tangga suami dan isteri merupakan pecahan yang berbeza dan kemungkinan berlawanan misalnya memiliki personaliti berbeza, mempunyai cita rasa berbeza dan cara berfikir yang berbeza. Disebabkan itu, kadangkala perkara remeh atau maksud lainnya perkara yang tidak mustahak selalu dibesarkan dan tercetus pergaduhan dalam rumah tangga.

Kemurungan (*depression*) juga dikenali salah satu penyakit psikologi yang melibatkan tekanan perasaan yang serius kepada individu baik lelaki atau wanita, kanak-kanak, remaja, dewasa dan warga emas. Ia melibatkan rasa kesedihan, kepiluan, kecewa, putus atau putus harapan, hilang semangat untuk meneruskan kehidupan yang bermakna dan gembira. Kehidupan dirasakan sunyi dan kosong. Menurut Ya'acob, (2013) kemurungan yang berlarutan boleh memberi implikasi yang buruk kepada individu. Selain dari terganggu emosi, individu berkaitan juga akan terganggu fungsi fizikal dan interaksi sosialnya. Rawatan perubatan dan bantuan psikoterapi dan kaunseling perlu diberi seawal mungkin kepada mereka yang terlibat. Menurut Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO,2023) kemurungan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Orang yang telah melalui penderaan, kehilangan teruk atau peristiwa tekanan yang lain lebih berkemungkinan mengalami kemurungan. Wanita lebih cenderung mengalami kemurungan berbanding lelaki. Hasil laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO,2023) statistik yang dianggarkan 3.8% daripada populasi mengalami kemurungan, termasuk 5% daripada orang dewasa (4% dalam kalangan lelaki dan 6% di kalangan wanita), dan 5.7% daripada orang dewasa yang lebih tua daripada 60 tahun. Kira-kira 280 juta orang di dunia mengalami kemurungan. Kemurungan adalah kira-kira 50% lebih biasa dalam kalangan wanita berbanding lelaki. Di seluruh dunia, lebih daripada 10% wanita hamil dan wanita yang baharu melahirkan mengalami kemurungan.

Namun demikian, masih banyak dalam kalangan suami tidak mempunyai pengetahuan tentang penyakit depresi atau kemurungan ini kerana mereka tidak didedahkan tentang-tentang penyakit tersebut. Kerana mereka tidak mengambil berat tentang perkara ini maka telah menyebabkan dikalangan isteri menghadapi kemurungan dan tidak mendapatkan rawatan yang sepatutnya. Menurut Zanariah Dimon (2019) darar secara emosi boleh berlaku kepada isteri melalui penganiayaan oleh suaminya secara berterusan sama ada dalam bentuk perbuatan, perkataan, tidak melayan isteri dengan cara yang sewajarnya atau kewujudan orang ketiga di dalam rumah tangga. Keadaan ini mendorong berlakunya

kecelaruan mental dan emosi tanpa disedari sehingga membahayakan diri sendiri dan orang lain jika tidak diselesaikan.

Hal ini akan mengakibatkan suasana di sekeliling suami isteri sentiasa dipenuhi dengan ketidakharmonian dan konflik sehingga menimbulkan situasi permusuhan dan kebencian antara suami isteri. Terdapat pelbagai senario yang mungkin dialami oleh sesebuah isi rumah, sama ada keadaannya telus atau samar-samar. Dalam sesetengah kes, pasangan sering bertengkar, membuat tuduhan dan menggunakan kata-kata kasar. Mungkin terdapat ketegangan dan konflik tersembunyi yang tidak dapat dilihat dengan serta-merta, mewujudkan ilusi keamanan sedangkan pada hakikatnya ia adalah kehidupan yang tidak mempunyai kemesraan, keharmonian dan keserasian. Keadaan yang tidak memberangsangkan dalam rumah tangga ini boleh memberi impak yang besar kepada kesejahteraan emosi dan pertumbuhan serta perkembangan anak-anak.

Oleh hal yang demikian maka akan tercetusnya penceraian apabila sesebuah perkahwinan menghadapi masalah yang tidak dapat diatasi dan semua percubaan untuk mencari penyelesaian gagal, ia boleh menyebabkan pecahnya ikatan perkahwinan.

Daripada Ibn Umar RA, bahawa Nabi SAW bersabda:

أَبْغَضُ الْحَلَالِ إِلَى اللَّهِ الطَّلَاقِ

Maksudnya: “Perkara halal yang paling dimurkai Allah adalah talak.”

[Riwayat Abu Daud (2178) dan Ibn Majah (2018)]

Hadis ini menunjukkan bahawa terdapat pada perkara yang halal itu, perkara-perkara yang dimurkai oleh Allah SWT dan perkara yang paling dimurkai oleh Allah SWT adalah talak. Ia menjadikannya sebagai kiasan bahawa perkara tersebut tidak mendapat pahala serta perbuatannya itu tidak mendekatkan pelakunya kepada Allah SWT.

SOROTAN KAJIAN

Pengkaji telah menyoroti beberapa rujukan bagi memperkukuhkan perbincangan ini. Kajian daripada Ezzah Munierah Binti Abdul Razak dan Zul-Kifli Hussin (2023) telah disoroti oleh pengkaji. Kajian ini adalah artikel jurnal yang bertajuk Cabaran PMS : Peranan Suami dan Kesan Kepada Rumah Tangga. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui peranan para suami terhadap perubahan mental dan fizikal wanita ketika haid. Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa majoriti para suami memiliki empati dan berperanan dalam membantu isteri menghadapi fasa sindrom pramenstruasi (PMS) dari pelbagai aspek.

Seterusnya, kajian yang dibuat oleh Hamidah binti Ab Razak et al., (2022). Kajian ini bertajuk Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Merawat Kemurungan Wanita Muslimah. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji amalan psikoterapi islam dalam merawat gejala kemurungan di kalangan alumni Universiti Sains Islam Malaysia. Hasil kajian mendapati hampir 75% responden mengalami gejala kemurungan dan hasil kajian menunjukkan lebih daripada 60% responden yang mengalami gejala kesihatan minda ini mempunyai amalan tersendiri yang diamalkan ketika berhadapan dengan kemurungan.

Kajian ketiga yang disoroti ialah "Punca dan Langkah Mengatasi Depresi dalam Kalangan Remaja" (2022) oleh Saidatul Assyura Rosman. Kajian ini bertujuan mengenal pasti punca depresi yang menyumbang kepada peningkatan kes bunuh diri di Malaysia serta langkah awal bagi menjaga kesejahteraan mental. Hasil kajian mendapati beberapa punca depresi dalam kalangan remaja, seperti masalah keluarga, kegagalan dalam peperiksaan dan kehidupan, pengaruh media sosial, kewangan, dan faktor biologi. Langkah awal yang dicadangkan untuk mencegah depresi termasuk gaya hidup sihat, mengurangkan penggunaan media sosial, mendapatkan rawatan psikologi, dan sokongan daripada orang terdekat. Perbezaan utama antara kajian ini dan kajian yang sedang dilakukan ialah kajian lepas hanya menekankan langkah pencegahan umum, manakala kajian sekarang memberi tumpuan kepada kaedah rawatan pakar. Dari segi pengumpulan data, kajian lepas menggunakan analisis kandungan dokumen, sementara kajian ini menggunakan temubual separa struktur dan analisis dokumen.

Disamping itu, kajian yang dibuat oleh Wan Hilmi Wan Abdullah dan Hidayah Zaki (2020). Kajian ini bertajuk Gejala Kemurungan: Kaedah Rawatan Melalui Pengubatan Al-Tibb Al-Nabawiy. Kajian ini bertujuan untuk menangani gejala kemurungan melalui kaedah rawatan al-Tibb al-Nabawy atau lebih dikenali dengan pengubatan Nabi SAW. Hasil kajian mendapati terdapat sebelas faktor penyebab berlaku gejala kemurungan. Hasil kajian juga mendapati bahawa terdapat lapan kaedah rawatan untuk penyakit kemurungan menurut pengubatan al-Tibb Nabawy iaitu keyakinan dalam penyembuhan, zikir kepada Allah SWT, bacaan ayat suci al-Quran, makanan berkhasiat, tafakur kepada Allah SWT, penggunaan ayat-ayat ruqyah, penjagaan solat dan amalan sunat dan berpuasa.

METODOLOGI KAJIAN

Menurut Dewan Bahasa dan Pustaka (2010), metodologi merujuk kepada sistem yang melibatkan kaedah dan prinsip dalam sesuatu disiplin atau kegiatan. Oleh itu, bahagian ini akan membincangkan reka bentuk kajian, kaedah pengumpulan, dan analisis data. Metodologi yang digunakan dalam kajian ini adalah untuk menjelaskan secara terperinci kaedah-kaedah yang dilaksanakan sepanjang proses kajian. Kajian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan falsafah interpretif. Kajian kualitatif dipilih kerana ia memberi tumpuan kepada penerangan dan tafsiran yang bukan berasaskan angka, walaupun terdapat penggunaan data statistik sebagai rujukan. Kajian kualitatif sering memberikan penjelasan mengenai proses komunikasi dan makna tindakan sosial dalam konteks tertentu. Oleh itu, kajian ini tidak bertujuan untuk mengumpul maklumat dalam jumlah yang besar, tetapi lebih menumpukan kepada kualiti maklumat dengan menggunakan sampel yang kecil untuk mendapatkan hasil yang mendalam dan bermakna.

Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan dua kaedah pengumpulan data utama, iaitu teknik analisis dokumen dan temu bual separa berstruktur. Teknik analisis dokumen digunakan untuk mengkaji dan menganalisis kandungan bahan yang relevan dengan kajian, seperti laporan, artikel, dan dokumen lain yang berkaitan. Sementara itu, temu bual separa berstruktur digunakan sebagai kaedah utama untuk mendapatkan maklumat langsung daripada informan yang terlibat. Kaedah temu bual separa berstruktur dipilih kerana ia

menawarkan fleksibiliti dalam penyelidikan, di mana soalan-soalan yang dikemukakan boleh diubah suai mengikut situasi, membolehkan informan memberikan pandangan dan pengalaman mereka dengan lebih terperinci dan mendalam. Menurut Shaari (2016), teknik ini sesuai kerana ia memberi peluang kepada responden untuk menghuraikan isu-isu yang difikirkannya penting, sekali gus menyumbang kepada pemahaman yang lebih kaya mengenai subjek kajian.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa strategi komunikasi yang dapat digunakan suami untuk mendekati isteri yang mengalami depresi, kaedah khusus dalam komunikasi yang dapat membantu suami, penting bagi seorang suami untuk melihat bahasa badan sewaktu berkomunikasi dan cara seorang suami dapat menjaga kesihatan mental dan dalam masa yang sama memberi semangat kepada isteri depresi.

Komunikasi yang Digunakan Oleh Suami Untuk Mendekati Isteri Depresi

Menurut Effendy (2003) istilah komunikasi berasal dari kata latin *communiatus*. Meskipun wujudnya pelbagai definisi yang digunakan, secara umum komunikasi mengandungi makna memberi maklumat, mesej atau idea kepada orang lain dengan tujuan bahawa orang lain mempunyai maklumat, mesej atau idea yang sama seperti pengirim mesej. Komunikasi adalah peranan terpenting bagi kehidupan manusia berinteraksi dalam kehidupan seharian. Terutama komunikasi yang berlaku dalam masyarakat, yang paling kecil ialah keluarga. Dalam sesuatu komunikasi maklum balas adalah sesuatu yang diharapkan, untuk dapat mencapai matlamat apakah yang dimaksudkan dengan komunikasi.

Didalam berkomunikasi, haruslah menggunakan perkataan yang baik. Berkenaan perkataan yang baik ini Allah SWT berfirman dalam Al-Quran didalam surah Al-Baqarah Ayat 263 :

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذًى ۚ وَاللَّهُ عَنِّي حَلِيمٌ

Maksudnya:

Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik daripada sedekah yang diiringi tindakan yang menyakiti. Allah Maha kaya, Maha Penyantun.

Selain itu, dalam komunikasi Nabi Muhammad SAW juga amat mementingkan komunikasi yang baik dalam setiap aspek kehidupan baginda. Baginda sering menggunakan pendekatan yang lemah lembut, penyayang dan bijaksana ketika berkomunikasi dengan rakan dan umat Islam. Sebagai contoh, baginda akan mendengar dengan teliti sebarang masalah dan kebimbangan yang dibangkitkan oleh orang lain sebelum memberikan nasihat atau bimbingan. Pendekatan ini menunjukkan betapa pentingnya empati dan rasa hormat terhadap pandangan orang lain dalam komunikasi yang berkesan. Nabi Muhammad SAW juga menekankan

kepentingan kejujuran dan keikhlasan dalam setiap tutur kata. Baginda mengingatkan umatnya bahawa setiap perkataan yang keluar dari mulut kita mestilah benar dan tidak menyakiti perasaan orang lain. Melalui komunikasi yang jujur dan ikhlas, beliau berjaya membina kepercayaan dan keyakinan di kalangan pengikutnya, yang menjadi asas kepada perpaduan dan kekuatan masyarakat Islam. Baginda juga mengajar bahawa kata-kata yang baik adalah satu bentuk sedekah, yang boleh memberi inspirasi dan motivasi kepada orang lain.

Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْرُدُ سَرْدَكُمْ هَذَا وَلَكِنَّهُ كَانَ يَتَكَلَّمُ بِكَلَامٍ بَيْنَهُ فَصْلٌ يَحْفَظُهُ مَنْ جَلَسَ إِلَيْهِ

Maksudnya: Aisyah berkata: Rasulullah tidak pernah bercakap dengan laju seperti kamu semua. Beliau selalu bercakap dengan jelas dan terperinci, sehingga orang yang mendengar dapat menghafal apa yang mereka dengar.”

Riwayat al-Tirmizi (3639)

Begitu juga, Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعِيدُ الْكَلِمَةَ ثَلَاثًا لِيُتَعَقَلَ عَنْهُ

Maksudnya: Anas bin Malik bercerita: Rasulullah mengulangi percakapan beliau sehingga tiga kali supaya difahami (oleh mereka yang mendengar).

Namun, walaupun Rasulullah SAW telah mengajarkan pelbagai kaedah komunikasi akan tetapi masih ramai tidak dapat mempraktikkan komunikasi dengan cara yang betul. Perkara ini menunjukkan komunikasi tidak dianggap perkara yang serius dalam kehidupan seharian. Seinggakan terdapat suami yang mengabaikan isteri yang mengalami kemurungan kerana mereka tidak mempunyai pengetahuan tentang cara mengendalikan isteri yang depresi. Maka pengkaji menyediakan kaedah komunikasi bagi suami untuk mengendalikan isteri yang mengalami kemurungan.

“Jadi bila kita nak membantu seorang isteri yang sedang menghadapi masalah perkara yang pertama adalah kita kena ada skill komunikasi yang bagus skill komunikasi yang bagus ini sebenarnya sama saja untuk semua orang, tak semestinya untuk suami kepada isteri Isteri kepada suami kan, untuk anak kepada ayah, ayah kepada anak pun sama saja” (IPI)

“ So yang pertama adalah kita kena jadi pendengar yang aktif, So maknanya dengar yang aktif ini maknanya kita dengar; kita beri ruang, jangan cepat memintas jangan cepat dia tak habis cakap lagi, kita dah pintaskan jadi menjadi pendengar yang bagus adalah boleh dengar sehingga isteri itu selesai apa dia

nak cakap so bila kita boleh dengar, kita dengar dengan analisa, dengar apa yang dia nak sampaikan Jangan fikir apa yang ada dalam kepala kita” (IPI)

Seterusnya, tidak semestinya kita perlu memberi pendapat untuk cara mengatasi masalah yang dihadapi akan tetapi sebaiknya perlu mendengar dahulu luahan yang ingin diceritakan apa yang dialami oleh isteri. Setelah dengar apa yang diluahkan maka dari situ membuat analisa dan fahami secara dalam apa yang dihadapi oleh isteri.

“Jangan cepat kita nak terus memberi idea apa dalam kepala kita tapi dengar dengan simpati, dengan empati, dengan rasa kasih sayang itu yang sangat penting dan kita jangan menghakimi atau jangan judge kan apa yang dia sebut itu kemudian bila kita dah faham, barulah kita admit perasaan dia kan” (IPI)

Bahasa Badan Sewaktu Berkomunikasi

Menurut Achmad (2014) komunikasi ialah proses pemindahan dan pertukaran mesej, di mana mesej tersebut boleh dalam bentuk fakta, idea, perasaan, data atau maklumat daripada seseorang kepada orang lain. Kebanyakan kerja yang dijalankan dalam satu pasukan diselesaikan secara bebas, saling bergantung dan melibatkan komunikasi antara ahlinya. Oleh itu, keberkesanan komunikasi memainkan peranan penting dalam memilih sesuatu iaitu sama ada terdapat kelebihan atau kekurangan dalam proses komunikasi.

Terdapat beberapa jenis komunikasi antaranya adalah komunikasi *verbal* dan komunikasi *non verbal*. Komunikasi *verbal* adalah Satu bentuk komunikasi yang menggunakan perkataan dalam bahasa baik secara lisan mahupun tulisan. Matlamatnya adalah untuk menyampaikan mesej dengan jelas dan tegas. Dalam komunikasi lisan, penggunaan bahasa perlu dipertimbangkan dengan memberi perhatian kepada konteks. Akan tetapi disini pengkaji ingin menerangkan tentang komunikasi non verbal. Menurut Chrisdina (2018) komunikasi *non verbal* ialah bahasa badan seperti kerdipan mata bukan lisan duduk rapat, dan penampilan anda menjadi mesej yang kelihatan berkesan dan mudah difahami.

Komunikasi *non verbal* ialah komunikasi yang mesejnya dibungkus dalam bentuk tanpa kata-kata juga boleh ditakrifkan sebagai sesuatu yang sengaja dihantar dan ditafsirkan mengikut tujuannya dan mempunyai kemungkinan maklum balas daripada penerima. Komunikasi bukan lisan boleh berbentuk simbol seperti pergerakan badan, warna, mimik muka dan sebagainya. Komunikasi *non verbal* mempunyai kedudukan yang penting. Banyak kali didapati bahawa komunikasi lisan tidak berkesan hanya kerana komunikator tidak menggunakan komunikasi bukan lisan dengan baik pada masa yang sama. Melalui komunikasi *non verbal*, manusia boleh membuat kesimpulan tentang pelbagai jenis perasaan manusia, antaranya gembira, benci, sayang, rindu dan pelbagai perasaan lain. Berhubung dengan dunia perniagaan, komunikasi bukan lisan dapat membantu komunikator untuk mengukuhkan lagi mesej yang disampaikan dan juga memahami reaksi komunikan apabila menerima mesej (Kusumawati, 2016).

“ Bahasa badan ni adalah satu bahasa lah. Bahasa bukan sahaja petuturan kan. Bahasa nak kata saya tak suka, saya sedang sedih, saya sedang lapar, saya sedang marah. Nah lapar tu pun tak boleh tunjuk lah. Saya sedang marah. Saya tak nak diganggu. Kita boleh tunjukkan dengan bahasa badan. Muka pun kita boleh tahu kan. Jadi kita kena faham dalam seorang yang depression, kita boleh tengok lah apakah bahasa-bahasa badan yang menunjukkan seseorang itu depressed ”. (IPI)

“ So bila kita faham tentang bahasa badan ni, kita bahasa mulut ni kena mengikut apa yang kita tafsirkan daripada bahasa badan lah. Kalau kita rasa bahasa badan tu tunjukkan isteri kita tu sedang resah-resah duduk sana, tak kena berdegil, jalan duduk kan. Lepas tu baring dengan tutup mata, peluk bantal guling kan. Kadang-kadang nampak macam mengeluh semua itu adalah menunjukkan bahawa isteri tengah sedang dalam keadaan yang emosinya sangat tertekan. Jadi mungkin ketika itu kita pun kena menggunakan bahasa badan kita jugalah. Contoh kita sentuh dia, kita tanya kenapa kan, apa berlaku. Dia mungkin tak bercakap. Dia hanya menggunakan bahasa badan untuk juga berkomunikasi ”. (IPI)

Komunikasi *non-verbal* memainkan peranan yang amat penting dalam kehidupan seharian, terutama dalam hubungan suami isteri. Para suami harus memahami betapa pentingnya mengenali tanda-tanda *non-verbal* yang mungkin menunjukkan isteri mereka sedang mengalami kemurungan. Isyarat-isyarat seperti perubahan dalam bahasa tubuh, ekspresi wajah yang muram, pandangan mata yang kosong, atau bahkan postur yang membongkok boleh menjadi petunjuk awal bahawa sesuatu yang tidak kena sedang berlaku. Kemurungan tidak selalu dinyatakan melalui kata-kata, dan isteri yang murung mungkin tidak mampu atau tidak mahu menyuarakan perasaannya secara langsung.

“ Kalau dia rasa macam tak nak cakap, geleng-geleng kepala, tinggalkan dia dulu. Is it okay? I leave you. Bila rasa selesa nak cakap dengan abang, dia dipanggil. Jadi kita tak nak memaksa isteri bercakap sebab bahasa badan ni dari hati. Dia kalau daripada mulut ni bahasa petuturan mulut kita ni, kita boleh guna otak kita je kan. Tapi bahasa badan ni daripada hati. Kalau kita cakap okay, saya okay aje bang. Tapi gaya kita tu menunjukkan bahawa macam lemah longlai. Itu lebih signifikan lah. Lebih signifikan bahawa dia rasa tidak selesa sebenarnya kan. Tapi mulut kata okay ”. (IPI)

Oleh itu, suami yang peka perlu memberi perhatian kepada perubahan dalam tingkah laku harian isteri mereka, seperti kurangnya minat terhadap aktiviti yang biasa diminati, penurunan tenaga, atau keengganan untuk berinteraksi sosial. Dengan memahami dan bertindak balas terhadap komunikasi *non-verbal* ini, para suami dapat memberikan sokongan yang diperlukan dan membantu isteri mereka mengatasi perasaan murung sebelum ia menjadi lebih serius. Ini bukan sahaja memperkukuh hubungan perkahwinan, tetapi juga menunjukkan bahawa mereka prihatin dan sentiasa berada di sisi untuk memberikan sokongan emosi yang diperlukan. Dalam dunia yang serba sibuk ini, mengambil masa untuk memahami isyarat *non-verbal* pasangan bukan sahaja menunjukkan kasih sayang, tetapi juga boleh menjadi langkah penting dalam mencegah masalah kesihatan mental yang lebih besar.

“ Jadi yang penting lah bila kita berkomunikasi dengan isteri tu, saya rasa dia ada two ways communication. Kalau bahasa badan dia rasa macam I'm looking for you to hold my hand. Kita kena faham lah kena duduk kan. Ataupun nak minum bersama. Kadang isi dia pandang je kan. Kadang tengok macam suami balik kerja letih kan. Dia tak sampai hati nak cakap. Dan kita offer sebab kita tahu isteri kita sedang dalam kemurungan. Lebih kurangnya macam itulah ” . (IP1)

Komunikasi yang berkesan antara suami dan isteri, terutamanya apabila isteri sedang menghidap penyakit kemurungan, memerlukan pendekatan yang penuh kelembutan dan empati. Suami perlu memberikan perhatian sepenuhnya apabila isteri ingin berkongsi perasaannya, mendengar dengan teliti tanpa menghakimi atau memberikan nasihat yang tidak diminta. Dengan menggunakan bahasa yang lembut dan menyokong, suami boleh mengelakkan nada suara yang keras atau memaksa yang boleh membuat isteri merasa tertekan.

“ Kita kena tanyalah tanya dia apa khabar dia kan bila mulakan perbualan itu, kita tanya dia keadaan isteri kita, jadi dia boleh memberikan jawapan dan kita pun mendapat idea adakah sesuai atau tidak sesuai untuk kita bercerita ataupun kita memulakan perbualan dengan topik yang mungkin kita nak cakap kadang-kadang kita mencari topik kan untuk bercakap kita dalam keadaan isteri murung so kita mencari topik apa kita nak cakap dengan isteri, jadi bila tanya sayang apa khabar ataupun hari ni macam mana, jadi bila dia berkata hari ni sangat penat lah bang jadi kita cakap ok, penat, kesiankan, kita mulakan daripada point dia tu apa yang dia cakap tu kita teruskan supaya kita tahu di mana kita nak menyokong dia kalau tidak kita tak tahu nak cakap pasal apa “. (IP1)

Suami perlu memiliki *common sense* yang tinggi sewaktu menghadapi isteri yang mengalami kemurungan, dengan memahami bahawa empati, kesabaran, dan sokongan emosi adalah sangat

penting, serta dengan mengambil inisiatif untuk mendengar tanpa menghakimi, dan memberikan kasih sayang yang berterusan, tanpa menambahkan tekanan kepada isteri yang sedang berjuang dengan kesihatan mentalnya.

“ Ini orang kata benda yang common sense kan kita cari masa yang sesuai and then gunakan teknik yang sama tadi, kita mendengar dengan sabar, dengan teliti dan dengan rasa penuh kasih sayang, dengan penuh rasa empati kalau dia tunjukkan sesuatu yang orang kata membebankan dia akan kita tunjuk bahawa kita care pada dia, kalau dia tak minta nasihat jangan beri nasihat dengar saja, kita jadi a good listener di sana kalau dengar “. (IPI)

“ oh macam tu, ya macam ni ok faham just angguk-angguk tu, silent tu yang kadang-kadang sangat berharga pada seorang isteri sedang depress dia tak perlukan nasihat ketika itu, dia hanya perlukan telinga untuk mendengar dan satu lagi, bila kita diminta untuk memberi nasihat, jangan bandingkan dia pantang kalau saya sendiri pun tengah ada stress kan orang bandingkan dia ni isteri ni dia macam-macam ni “. (IPI)

Suami perlu mengekalkan nada suara agar sentiasa lembut dan penuh empati ketika berkomunikasi dengan isteri yang mengalami kemurungan, kerana nada suara yang tenang dan menyokong dapat membantu mengurangkan beban emosi isteri, memberikan rasa selamat, dan mengelak perasaan tertekan atau salah faham, serta mengeratkan hubungan dan memberi sokongan kepada proses pemulihan isteri.

“ Make sure that suara kita rendah pada dia kan ataupun sama level dengan dia, ikut intonasi kalau dia gembira, kita tunjukkan bahawa intonasi kita penggembira kalau dia rasa sedih, kita tunjukkan juga intonasi kita sedih dan kalau dia rasa macam dia tak nak bercakap dengan kita, tak apa kita hormati jadi insyaAllah konsep yang sama juga, dia bercakap dengan sesiapa pun kita kena menggunakan untuk listening, ya, lepas tu sabar menghormati dia punya emosi, jangan beri nasihat ketika jika tidak diminta, jangan membandingkan, jangan memungkit, jangan menuduh, jangan menghakimi banyak janganlah tu kan, elakkanlah sebenarnya kan untuk to be positive kita perlu menggunakan, elakkan daripada cepat menghakimi kan tapi kita tengok emosi dia, kita support, kita angguk-angguk kita senyap, itu semua adalah cara-cara komunikasi yang menyokong ataupun mengvalidate emosi isu kita “. (IPI)

Cara Seorang Suami Dapat Menjaga Kesihatan Mental Sewaktu Menjaga Isteri Depresi

Menurut Siti Shamsiah (2015) tekanan mental adalah yang disebut sebagai gangguan mental, gangguan psikologi atau gangguan psikiatrik. Ianya adalah satu bentuk tingkah laku atau perubahan mental sama ada menyebabkan rasa derita atau daya yang lemah untuk berperanan seperti manusia yang normal dalam kehidupan biasa. Ianya kebiasaannya merujuk kepada gabungan bagaimana perasaan yang dialami seseorang, tindakannya, pemikirannya atau bagaimana ia membentuk persepsi. Gangguan mental adalah merangkumi kemurungan (*depression*), demensia dan schizophrenia.

Menurut Zanariah (2018) faktor-faktor berlakunya tekanan mental dalam perkahwinan yang sering dilaporkan adalah disebabkan oleh penderaan atau penganiayaan yang berlaku di dalam rumahtangga. Konflik yang berlaku juga boleh menyebabkan tekanan mental itu terjadi. Antara punca-punca berlakunya tekanan mental adalah berasa derita di dalam rumahtangga sebagai contoh suami tidak membayar nafkah dan segala perbelanjaan harian ditanggung sendiri. Selain itu, penderaan emosi juga berlaku apabila suami berpoligami tetapi tidak berlaku adil dengan melebih-lebihkan isteri lain sehingga mengabaikan isteri yang lain. Suami dipenjara dalam tempoh yang lama atau kerana menagih dan mengedar dadah juga boleh menjadi faktor berlakunya tekanan mental akibat berasa stress dan tertekan dengan keadaan hidup seorang diri untuk menanggung anak-anak atau menghadapi cemuhan masyarakat.

Seterusnya, suami dapat menjaga kesihatan mentalnya ketika menghadapi isteri yang mengalami kemurungan dengan mengamalkan gaya hidup sihat seperti bersenam secara berkala, mendapatkan rehat yang cukup, dan mengamalkan pemakanan seimbang, sambil juga mencari sokongan emosi melalui kaunseling atau berkongsi perasaan dengan rakan atau keluarga terdekat, serta memastikan dia meluangkan masa untuk diri sendiri agar dapat merehatkan minda, yang semuanya penting untuk menjaga kesejahteraan mentalnya sendiri supaya dia dapat memberikan sokongan yang lebih efektif dan penuh kasih sayang kepada isterinya.

“ Ya suami perlu sihat secara mentalnya. Jadi mungkin yang sekarang kita mempunyai ilimitasi. Isteri kita pun tak sihat. Dari segi mental kita pun tak sihat. Jadi kita kena tahu setakat mana kita boleh bantu lah. Jadi yang penting adalah kita faham emosi kita ketika itu adakah kita pun dalam keadaan yang sesuai untuk bercakap ataupun untuk menyokong isteri kita. Kalau kita dalam keadaan marah balik daripada pejabat kita tak happy jangan cakap dengan isteri. Sebab kita takut nanti marah tu tular kan kepada isteri. Sebab bila kita marah kadang-kadang kita di emosi kita tak stabil. So kita tetapkan dah kita dah ada dalam minda kita isteri kita tak sihat. So bila-bila balik kita kena tenang dulu “. (IPI)

Cara seorang suami menjaga kesihatan mentalnya ketika menghadapi isteri yang murung adalah dengan menggunakan ketenangan dalam setiap situasi, memastikan dia mendekati isteri dengan penuh empati dan sabar, mengelakkan reaksi terburu-buru atau marah, serta mengambil masa untuk bernafas dalam-dalam dan berfikir dengan tenang sebelum memberi respons, di samping mencari cara untuk meredakan stres peribadi melalui aktiviti yang menenangkan yang semuanya membantu mengekalkan kesejahteraan mentalnya sendiri sambil memberikan sokongan yang diperlukan kepada isterinya.

“ Bila jadi tenang baru kita boleh bercakap dengan orang lain dan menenangkan orang lain. Kalau kita tak tenang kita tidak akan dapat menjadikan orang tenang. Sebab tu kan kadang kita kan kalau kita lihat si isteri ni lah kalau orang cakap eh saya minta maaf ni saya tak boleh nak discuss benda ni. Ada satu yang mengganggu fikiran saya. Nanti kita cakap masa saya rasa okay. Kita kena belajar. Kena belajar untuk be asertif dan yalah kalau dalam itu dalam orang kata lingkungan keluarga kan tak banyak lingkungan kawan pejabat kan. Tapi kalau dalam kesempatan isteri as much as possible kalau kita rasa isteri kita memerlukan kita lebih daripada diri kita sendiri kan, cuba bertenang “. (IP1r)

Oleh itu, pengkaji tidak dapat menemui kaedah yang khusus dalam komunikasi yang dapat membantu suami menangani isteri yang mengalami kemurungan kerana setiap individu adalah unik dan memerlukan pendekatan yang berbeza, maka suami haruslah sentiasa bersikap fleksibel dan peka terhadap keperluan serta perasaan isteri, mendengar dengan teliti tanpa menghakimi, memberikan sokongan emosi yang konsisten, serta bersabar dalam mencari cara yang paling berkesan untuk membantu isterinya melalui tempoh sukar tersebut, sambil memastikan bahawa dia juga menjaga kesejahteraan dirinya sendiri agar dapat menjadi sumber kekuatan yang stabil dan dapat diandalkan.

“ Tapi to be specific orang kata tak adalah kaedah khusus sebab ni skill komunikasi ni komunikasi awam sebenarnya untuk semua orang. Kalau semua orang boleh bercakap dengan kaedah yang begini insyaAllah maka aman lah dunia kan. Apa tah lagi kita kena belajar kaedah komunikasi yang betul supaya orang kata tidak mengecewakan hati orang lain dan specifically lah kalau untuk orang yang depression ni kita kena tambah sikit je kan tambah macam ni empathy “. (IP1)

Tuntasnya, tidak terdapat kaedah yang khusus dalam komunikasi yang dapat membantu suami menangani isteri yang mengalami kemurungan, namun pengkaji telah memberikan beberapa kaedah komunikasi yang boleh diadaptasi mengikut situasi dan keperluan individu, seperti mendengar dengan penuh perhatian dan empati tanpa menghakimi, menggunakan bahasa yang lembut dan menyokong, mengelakkan nada suara yang kasar atau memaksa, menggalakkan isteri untuk meluahkan perasaan pada kadar yang selesa baginya, serta memberikan sokongan fizikal dan emosi yang berterusan melalui sentuhan lembut dan kehadiran yang konsisten,

semuanya bertujuan untuk mewujudkan persekitaran yang selamat dan penuh kasih sayang yang dapat membantu isteri dalam proses pemulihannya.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, komunikasi yang digunakan oleh suami untuk mendekati isteri yang mengalami depresi perlu dilakukan dengan cara yang baik dan berkesan. Pertama sekali, suami perlu memiliki kemahiran komunikasi yang bagus, yang melibatkan menjadi pendengar yang aktif dan empati terhadap perasaan isteri. Dengan menjadi pendengar yang aktif, suami dapat menunjukkan bahawa dia benar-benar memahami dan prihatin terhadap apa yang isteri sedang alami, yang dapat memberikan sokongan emosional yang sangat diperlukan. Mendengar dengan penuh perhatian tanpa menghakimi membolehkan isteri merasa didengar dan dihargai, seterusnya membantu mengurangkan rasa tertekan yang dialaminya. Dalam komunikasi ini, suami juga harus menggunakan bahasa yang lembut dan penuh kasih sayang, mengelakkan nada suara yang kasar atau memaksa yang boleh memperburuk keadaan emosi isteri. Oleh itu, dengan menjadi pendengar yang aktif dan empati, suami dapat membantu isteri melalui tempoh depresi dengan lebih baik dan berkesan, memperkukuh ikatan perkahwinan serta menyokong proses pemulihan isteri.

Seterusnya, para suami perlu mahir dan memahami bahasa badan atau *body language* isteri untuk mengenali tanda-tanda kemurungan yang mungkin tidak diungkapkan melalui kata-kata. Bahasa badan seperti ekspresi wajah, gerak-geri, dan postur badan boleh memberikan petunjuk penting tentang keadaan emosi isteri. Misalnya, wajah yang muram, mata yang redup, atau postur badan yang lesu boleh menunjukkan bahawa isteri sedang berada dalam keadaan emosi yang sangat tertekan. Memahami isyarat-isyarat non-verbal ini membolehkan suami memberikan sokongan yang lebih berkesan dan tepat pada masanya. Dengan memahami bahasa badan, suami dapat mengenali tanda-tanda awal kemurungan dan mengambil langkah-langkah proaktif untuk membantu isteri, seperti memberikan pelukan, mendengar dengan penuh perhatian, atau menggalakkan isteri untuk berbicara tentang perasaannya. Ini bukan sahaja dapat membantu meringankan beban emosi isteri, tetapi juga memperkuat hubungan dan menunjukkan bahawa suami benar-benar prihatin dan peka terhadap keperluan emosional isteri. Dengan demikian, kemahiran dalam membaca dan memahami bahasa badan isteri adalah sangat penting dalam membantu mengatasi masalah kemurungan dan memastikan kesejahteraan emosional isteri.

Secara tuntas, para suami perlu mengutamakan kesihatan mental mereka sendiri ketika menjaga isteri yang mengalami depresi dengan mengekalkan ketenangan diri. Ketika suami berjaya mengekalkan ketenangan, ia membolehkannya berkomunikasi dengan lebih berkesan dan memberi sokongan yang lebih baik kepada isteri. Ketenangan membolehkan suami mendengar dengan penuh perhatian, berempati dengan perasaan isteri, dan mengelakkan reaksi yang terburu-buru atau emosional yang mungkin memperburuk keadaan. Selain itu, suami juga perlu belajar untuk menjadi asertif, yang bermaksud mampu menyatakan keperluan dan perasaan sendiri dengan jelas dan tegas tanpa mengabaikan atau menekan perasaan isteri. Sikap asertif membantu dalam menetapkan batasan yang sihat dan memastikan kedua-dua pihak mendapat

ruang dan sokongan yang diperlukan. Dengan mengamalkan ketenangan dan asertif, suami dapat menjaga kesejahteraan emosional dan mentalnya sendiri, sambil memberikan sokongan yang diperlukan kepada isteri yang mengalami depresi. Ini bukan sahaja membantu dalam proses pemulihan isteri, tetapi juga memperkuat ikatan perkahwinan dan memastikan hubungan yang lebih harmonis dan seimbang. Oleh itu, menjaga kesihatan mental sendiri, mengekalkan ketenangan, dan belajar menjadi asertif adalah langkah-langkah penting yang perlu diambil oleh suami untuk menyokong isteri yang mengalami kemurungan dengan berkesan.

RUJUKAN

- Abdullah, W. H. W., & Zaki, H. (n.d.). Gejala kemurungan: Kaedah rawatan melalui pengubatan al-Tibb al-Nabawiy. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari*, 21, 3.
- Ammelia, Z. (n.d.). Aplikasi Kemahiran Komunikasi Interpersonal oleh Doktor Perubatan dari Perspektif Penjaga Pesakit di Institut Kanser.
- Ezzah, E. M. A., & Zul-kifli, Z. K. (n.d.). Cabaran PMS: Peranan suami dan kesan kepada rumah tangga:[Challenges in PMS: The role of husbands and the impact on marriage (pp. 1–14). *KQT eJurnal*.
- Flor, A. G. (n.d.). Komunikasi Lingkungan: Penanganan Kasus-Kasus Lingkungan Melalui Strategi Komunikasi. *Prenada Media*.
- Hadi, N. M. N., Lin, L. J., Ping, N. P. T., Yau, E. K. B., & Shoesmith, W. (n.d.). COVID-19: Persediaan dan Penjagaan Kesihatan Mental Diri dan Orang Sekeliling. *Universiti Malaysia Sabah Press*.
- Hamidah, A. B. (n.d.). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Merawat Kemurungan Wanita Muslimah.
- Imani, W. N. (n.d.). Komunikasi Interpersonal Kakitangan dengan Pesakit di Hospital Kemaman, Terengganu: Kajian ke atas Kecekapan Komunikasi dan Kepuasan Pelanggan.
- Kusuma, Y. (n.d.). Pentingnya Strategi Komunikasi Dalam Berkomunikasi. *Jurnal Sudut Pandang*, 2, 5.
- Mailani, O., Nuraeni, I., Syakila, S. A., & Lazuardi, J. (n.d.). Bahasa sebagai alat komunikasi dalam kehidupan manusia. *Kampret Journal*, 1, 2.
- Miftah, M. (n.d.). Strategi komunikasi efektif dalam pembelajaran. In *Jurnal Teknodik* (pp. 084–094).
- Mohd. (n.d.). Manifestasi Penjagaan Keluarga: Tekanan Psikologikal dalam Menjaga Pesakit Mental. In *UKM Journal Article Repository*.

- Mudjiyanto, B. (n.d.). Pola komunikasi siswa tunarungu di sekolah luar biasa negeri bagian B kota Jayapura. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 22, 2.
- Mustaffa, M. S., & Abidin, N. Z. (n.d.). Tekanan Emosi Dan Corak Penyesuaian Isteri Banduan Dalam Mengendalikan Tekanan Semasa Ketiadaan Suami. *Journal of Education & Counseling*, 5, 3.
- Omar, F. I. (n.d.). Kesan Gaya Komunikasi Doktor Perubatan Terhadap Kepuasan Pesakit. In *Malaysian Journal Of Communication*.
- Pohan, D. D., & Fitria, U. S. (n.d.). Jenis-jenis komunikasi. *Cybernetics: Journal of Educational Research and Social Studies*, 2, 3.
- Syuhud, A. F. (n.d.). Keluarga Sakinah : Cara Membina Rumah Tangga Harmonis, Bahagia dan Berkualitas. Pustaka Alkhoirot.
- Ya'acob, N. (n.d.). Kajian terhadap faktor kemurungan bagi pelajar darjah empat, darjah lima dan darjah enam di tiga buah sekolah agama di daerah Johor Bahru.
- Yahya, N. A., & Sham, F. M. (n.d.). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur: History and Depression Symptoms: A Literature Reviews. *Sains Insani*, 5, 1.
- Yusoff, A., Mohamed, C. R., & Chua, B. E. (n.d.). Komunikasi Verbal antara Jururawat dengan Pesakit di Unit Rawatan Intensif. *Jurnal Bahasa*, 11, 2.
- Zamzami, W. S. (n.d.). Strategi Komunikasi Organisasi. In *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies* (pp. 25–35).