

HUBUNGAN ANTARA PELAKSANAAN *MURAQABAH* (PEMANTAUAN) SEPANJANG LATIHAN LAUT DENGAN PEMBINAAN KESIHATAN EMOSI SELEPAS MENAMATKAN LATIHAN LAUT DALAM KALANGAN PELAJAR PERKAPALAN DI MALAYSIA

(Relationship Between the Implementation of *Muraqabah* (Monitoring) during the Pre-Sea Training and Healthy Emotion After Completing the Pre-sea Training Among Marine Students in Malaysia)

*Khairunnisa A Shukor¹, Jimaain Safar¹, Ahmad Firdaus Mohd Noor², Kamarul Azmi Jasmi¹

¹Akademi Tamadun Islam,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Skudai, Johor, Malaysia

²Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS),
UiTM Cawangan Perak, Kampus Seri Iskandar,
Bandar Baru Seri Iskandar, 32610, Perak, Malaysia

*Corresponding author's email: nisafirni83@gmail.com

Article History:

Submit: 20 June 2019

Accepted: 21 November 2019

Revised: 17 December 2019

Published: 30 December 2019

Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education

Vol. 3, No. 2 (2019), 22-28

Abstrak

Kajian ini dijalankan untuk melihat hubungan antara pelaksanaan *muraqabah* (iaitu strategi pemantauan berdasarkan elemen keagamaan, contohnya dengan memasang niat kerana Allah SWT) sebelum pelajar melaksanakan tugas untuk menjalani Latihan Laut dengan pembinaan kesihatan emosi selepas pelajar berjaya menamatkan Latihan Laut dalam kalangan pelajar perkapalan di Malaysia. Strategi pemantauan merupakan salah satu kemahiran pengaturan sendiri yang dapat membantu pelajar menjalani Latihan Laut dengan baik. Seramai 376 orang pelajar telah dipilih secara rawak daripada lima buah institusi pengajian tinggi awam dan swasta di Malaysia yang menawarkan kursus perkapalan, di mana pelajar-pelajar ini merupakan pelajar yang beragama Islam dan telah berjaya menamatkan Latihan Laut. Satu set soal-selidik telah dibina melalui perisian Qualtrics berdasarkan item-item yang telah dipersetujui oleh panel pakar (teknik Delphi). Data yang diperolehi telah dianalisis secara deskriptif (Median dan Julat Interkuartil) dan inferensi (analisis korelasi Spearman *rho*) dengan menggunakan perisian SPSS versi 24. Kajian ini mendapati bahawa kesemua item tahap pelaksanaan *muraqabah* sebelum pelaksanaan strategi sepanjang Latihan Laut dan tahap kesihatan emosi pelajar perkapalan setelah menamatkan Latihan Laut adalah tinggi ($Med \geq 4.00$, $JI \leq 1.00$), manakala hubungan di antara keduanya adalah positif dan sederhana ($rs(376) = .459$, $p < .001$). Dapatan ini menunjukkan bahawa walau pun kekuatan hubungan ini adalah sederhana, namun *muraqabah* sebelum pelaksanaan strategi sepanjang Latihan Laut masih merupakan satu pengaruh yang baik terhadap perkembangan emosi pelajar selepas menjalani Latihan Laut. Hasil kajian ini dapat memberi panduan untuk melaksanakan *muraqabah* sebelum pelaksanaan strategi sepanjang Latihan Laut bagi pelajar yang sedang menjalani Latihan Laut.

Kata kunci: Pengaturan sendiri melalui pemantauan, *muraqabah* sebagai strategi pemantauan, pelajar perkapalan, Latihan Laut.

Abstract

This study was conducted with the aim to investigate the relationship between the implementation of muraqabah (a monitoring strategy based on religious elements, for example, the establishment of intention for the sake of Allah SWT) during the pre-sea training and healthy emotion after completing the pre-sea training among marine students in Malaysia. Monitoring strategy is referred to one of self-regulation skills which can help students to well-experience the pre-sea training. 376 students were selected randomly from five public and private institutions in Malaysia which offered marine-based courses, and these students were all Muslims and had succeeded in completing the pre-sea training. A set of questionnaire were developed using Qualtrics software based on the items agreed by panel of experts (through Delphi technique). The data obtained were analysed descriptively (median and interquartile range) and inferentially (correlation of Spearman rho analysis) using SPSS software version 24. This study found that the level of all items; implementing muraqabah during the pre-sea training and healthy emotion after the pre-sea training were high ($Med \geq 4.00$, $IQR \leq 1.00$), meanwhile, the relationship between the two variables was positive and moderate ($rs(376) = .459$, $p < .001$). The finding showed that even though

the relationship was moderate, the implementation of muraqabah during the pre-sea training had shown good impact on the development of healthy emotion after the students completed the pre-sea training. This finding can be a guidance for students who are undergoing the pre-sea training to implement muraqabah during the pre-sea training.

Keywords: *Self-regulatory through monitoring, muraqabah as a monitoring strategy, marine students, the pre-sea training.*

1.0 PENGENALAN

Kehidupan manusia kini semakin mencabar. Dalam era globalisasi yang sarat dengan kemajuan sains dan teknologi terutamanya perkembangan menggunakan peranti dalam kehidupan seharian menjadikan kehidupan manusia lebih kompleks. Walau pun segala kemudahan yang terdapat pada masa kini dapat membantu memudahkan urusan harian, cabaran modenisasi dan pengaruh Barat semakin menular dalam kalangan masyarakat Muslim, sehingga nilai-nilai serta prinsip-prinsip keagamaan mula dipinggirkan. Oleh itu, untuk menjadi manusia yang lebih proaktif dan kompeten, kehidupan berstrategi amat diperlukan (Fritz dan Peklaj, 2011), ditambah pula dengan nilai-nilai *muraqabah* yang berasaskan kepada prinsip keagamaan untuk membantu pelaksanaan strategi hingga mencapai matlamat jangka pendek dan panjang.

Pengaturan sendiri merupakan satu kaedah berstrategi untuk mencapai matlamat dalam kehidupan. Malah, manusia dapat mengenalpasti potensi diri dan menunaikan tanggungjawab sepenuhnya dengan menguasai strategi pengaturan sendiri (Forgas, Baumeister dan Tice, 2009). Pelajar yang mempunyai kemahiran pengaturan sendiri akan lebih berjaya mengharungi konteks yang pelbagai, jika dibandingkan dengan rakan sebaya yang lain (Greene, 2018). Hal ini sangat membantu pelajar perkapalan untuk mengharungi cabaran Latihan Laut dengan lebih baik dan berkesan.

Amalan pemantauan merupakan salah satu kaedah strategi pengaturan sendiri. Sepertimana yang dijelaskan oleh Carver dan Scheier (1982), pemantauan sendiri merupakan satu kemahiran di mana individu membandingkan tindakan dengan pencapaian matlamat. Setiap tindakan itu perlu selari dengan arah pencapaian matlamat dan masalah yang mengganggu individu tersebut untuk melaksanakan tindakan pencapaian matlamat perlu diselesaikan. Jika tidak, individu cenderung untuk berputus asa dan kegagalan bakal menyusul. Pandangan ini seterusnya dikembangkan oleh McCullough dan Willoughby (2009) yang menambahbaik elemen pemantauan melalui elemen keagamaan seperti berdoa dan bermeditasi. Amalan keagamaan seperti ini dikatakan dapat membantu strategi pemantauan.

Latihan Laut merupakan satu bentuk latihan praktikal yang perlu ditempuhi oleh pelajar perkapalan di Malaysia sebagai satu pengenalan kepada dunia perkapalan. Nama lain bagi latihan ini adalah latihan industri Ia lebih merupakan satu tempoh mempraktikkan pembelajaran teoretikal yang dipelajari di institusi masing-masing dalam alam yang sebenar sebagai satu percubaan menyesuaikan diri dalam dunia perkapalan. Dalam tempoh ini, penguasaan kemahiran pengaturan sendiri dapat membantu pelajar mengekalkan emosi positif sepanjang tempoh latihan ini. Menurut Blairs, Calkins, dan Kopp (2010), pengaturan sendiri yang dikuasai dengan baik dapat dilihat melalui tahap emosi dan kognitif yang positif di mana manusia dapat menyesuaikan diri secara positif dalam sesuatu situasi.

Dalam mencapai pengaturan diri yang positif, faktor keagamaan dilihat dapat membantu menambahbaik tahap pencapaiannya. Kajian yang dijalankan oleh Cole-Lewis et. al. (2016) dalam kalangan pelajar yang berumur antara 12 hingga 15 tahun mendapati bahawa amalan keagamaan mengurangkan tanda-tanda kemurungan dan cubaan membunuh diri. Dapatan kajian Rounding, Lee, Jacobson dan Li-Jun (2012) juga menemui bahawa pengamalan agama membantu pengaturan sendiri di mana apabila konsep ketuhanan dianggap sebagai satu perkara yang penting, peserta kajian dapat menggunakan kawalan sendiri untuk bertahan lebih lama menguruskan tugas yang kurang menyenangkan.

Perkara yang sama turut dibincangkan oleh al-Ghazali (t.t.) yang telah memperkenalkan konsep *muraqabah* yang bermaksud memantau, terhadap pengaturan sendiri dalam kehidupan seharian. Baginya, *muraqabah* merujuk kepada tanggungjawab manusia untuk mengatur sendiri kehidupan harian agar selari dengan prinsip dan matlamat Islam disebabkan terdapatnya satu bentuk pengawasan Kuasa Besar yang memerhatikan tindak-tanduk perbuatan manusia sebagai hamba.

Jika disandarkan kepada teori pengaturan sendiri tentang kehidupan bermatlamat, konsep *muraqabah* yang dibincangkan oleh Imam al-Ghazali ini menekankan bahawa, manusia perlu mempunyai matlamat dalam kehidupan dan kemudiannya merancang strategi untuk mencapai matlamat tersebut. Ini kerana, umat Islam mempunyai beberapa matlamat kolektif, di antaranya adalah mencari keredhaan Allah SWT, mendapat pahala, dan selamat dari api neraka. Walid et al. (2015) mendapati bahawa kaedah

pemantauan ini membantu responden mendekati diri dengan Allah SWT terutamanya pada saat manusia ditimpa musibah.

2.0 METODOLOGI

Kajian ini dijalankan untuk mengkaji pelaksanaan amalan *muraqabah* dalam merancang strategi untuk mencapai matlamat Latihan Laut serta hubungannya dengan pembentukan emosi yang sihat setelah tamat latihan. Item dalam tahap *muraqabah* merujuk kepada nilai-nilai Islam, seperti yang ditekankan oleh al-Ghazali terhadap *muraqabah* dalam membentuk sikap. Oleh itu, kajian ini menumpukan kepada pemantauan terhadap perancangan strategi yang digunakan oleh pelajar untuk berjaya dalam Latihan Laut serta hubungannya dengan pembentukan emosi yang sihat. Tiga soalan kajian yang dibentuk adalah:

- SK1 Apakah tahap pelaksanaan muraqabah dalam kalangan pelajar perkapalan semasa menjalani Latihan Laut?
 SK2 Apakah tahap kesihatan emosi setelah berjaya menamatkan Latihan Laut dalam kalangan pelajar perkapalan?
 SK3 Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara tahap pelaksanaan *muraqabah* semasa menjalani Latihan Laut dengan kesihatan emosi setelah tamat Latihan Laut dalam kalangan pelajar perkapalan?

Item-item *muraqabah* telah ditetapkan melalui kajian Delphi dengan penglibatan sepuluh orang panel pakar. Item-item tersebut telah diubahsuai menjadi item-item soal-selidik dan telah digunakan dalam kajian rintis, di mana nilai pekali alpha bagi 15 item adalah tinggi ($\alpha=0.907$). Manakala item-item kesihatan emosi pula dirumuskan melalui kajian literatur dan disahkan oleh pakar. Nilai pekali alpha bagi 5 item kesihatan emosi selepas tamat dari Latihan Laut adalah tinggi ($\alpha=0.856$). Item-item dimuatnaik dalam perisian Qualtrics.

Terdapat tujuh institusi pengajian tinggi yang menawarkan Latihan Laut di Malaysia. Walaubagaimanapun, kajian ini meliputi lima institusi sahaja dengan mengambil kira kesediaan responden melibatkan diri dalam kajian ini. Capaian Qualtrics terhadap soal-selidik disebarkan oleh pensyarah pembimbing kepada pelajar yang baru tamat dari Latihan Laut untuk diisi. Institusi pengajian tinggi yang terlibat dalam kajian ini adalah Universiti Malaysia Terengganu (UMT), Politeknik Premier Ungku Omar (PUO), Akademi Laut Malaysia (ALAM), Sarawak Maritime Academy dan Institut Teknologi Kejuruteraan Marin Malaysia, Universiti Kuala Lumpur (UniKL MIMET).

Data soal selidik disimpan dan dianalisis dalam perisian SPSS versi 23. Perbincangan dapatan kajian pula dibuat berdasarkan soalan-soalan kajian yang ditetapkan dalam kajian ini. Soalan Kajian 3 mempunyai hipotesis memandangkan analisis data merupakan analisis inferensi. Nilai median dan julat interkuartil digunakan untuk menganalisis data yang diterima bagi soalan kajian 1 dan 2. Median digunakan untuk melihat nilai persetujuan data (persetujuan yang tinggi bermaksud majoriti pelajar bersetuju dengan nilai item tersebut), manakala julat interkuartil pula digunakan untuk melihat serakan data melalui persepakatan maklumbalas pelajar (persepakatan yang tinggi menunjukkan respon pelajar memusat kepada satu respon, iaitu nilai item tertinggi yang dipilih oleh pelajar). Jadual interpretasi median dan julat interkuartil data merujuk kepada Peck dan Devore (2012) seperti Jadual 1.0 dan 2.0 yang berikut.

Jadual 1.0 Interpretasi Skor Median

Skor Median	Interpretasi
4 – 5	Persetujuan yang tinggi
2.01 – 3.99	Persetujuan yang sederhana
0 to 2	Tidak dipersetujui

Jadual 2.0 Interpretasi Julat Interkuartil

Julat Interkuartil	Interpretasi
0 – 1.00	Persepakatan Tinggi
1.01 – 1.99	Persepakatan Sederhana
2.00 ke atas	Persepakatan Rendah

Bagi soalan kajian 3 pula, analisis yang digunakan adalah analisis korelasi *Spearman rho*. Soalan kajian 3 mempunyai hipotesis untuk diuji memandangkan ianya merupakan satu analisis inferensi. Hipotesis nul diterima apabila nilai p adalah lebih besar daripada 0.05 ($p>0.05$). Setelah itu, arah dan

kekuatan korelasi pula diinterpretasi. Jadual interpretasi kekuatan korelasi yang berikut (Chua, 2006), menunjukkan bahawa, semakin dekat nilai korelasi dengan +1.0/ -1.0, maka, semakin kuat hubungan tersebut, dan jika nilai korelasi semakin dekat dengan 0, maka semakin lemah kekuatan hubungan tersebut. Nilai tepat 1.00/ -1.00 menunjukkan bahawa korelasi adalah sempurna manakala nilai 0.09 dan ke bawah menunjukkan bahawa tiada hubungan yang wujud antara keduanya.

Jadual 3.0 Interpretasi Kekuatan Nilai Korelasi

Nilai Korelasi (rs)	Interpretasi
1.00	Sempurna
0.70 – 0.99	Sangat tinggi
0.50 – 0.69	Tinggi
0.30 – 0.49	Sederhana
0.10 – 0.29	Rendah
0.01 – 0.09	Tiada korelasi

3.0 PERBINCANGAN

Terdapat tiga soalan kajian (SK) yang dibincangkan dalam kajian ini, di mana soalan kajian ketiga mempunyai hipotesis kajian yang dianalisis melalui ujian korelasi Spearman rho.

1. *SK1 : Apakah tahap pelaksanaan muraqabah dalam kalangan pelajar perkapalan semasa menjalani Latihan Laut?*

Jadual berikut menunjukkan tahap pelaksanaan *muraqabah* dalam kalangan pelajar semasa menjalani Latihan Laut.

Jadual 4.0 Tahap *Muraqabah* sebelum Pelaksanaan Strategi untuk Berjaya Menamatkan Latihan Laut

No	Item	Median	Julat Interkuartil	Tahap Persetujuan
i	Sehaluan dengan matlamat agama	5.00	1.00	Tinggi
A1.1	Proses memilih strategi merupakan usaha saya untuk cecal di jalan Allah SWT.	5.00	1.00	Tinggi
A1.2	Saya berdoa agar Allah SWT memberi petunjuk untuk saya memilih strategi yang terbaik.	5.00	1.00	Tinggi
A1.3	Strategi yang saya pilih tidak menghalang saya untuk menunaikan ibadah kepada Allah SWT.	4.00	1.00	Tinggi
ii	Azam memberi impak kepada ummah	4.00	1.00	Tinggi
A2.4	Saya memilih strategi yang memberi ruang untuk menyebarkan kebaikan kepada krew kapal yang lain.	4.00	1.00	Tinggi
A2.5	Saya memilih strategi yang dapat memenuhi kemahuan saya tanpa mempedulikan pendapat orang lain.(Item negatif)	4.00	1.00	Tinggi
A2.6	Saya mewakili imej Muslim yang berjaya apabila merancang strategi yang berkesan.	4.00	1.00	Tinggi
A2.7	Apabila saya merancang strategi, saya memberi gambaran ciri Muslim beriman pada pandangan orang lain.	4.00	1.00	Tinggi
A2.8	Saya dapat menjadi contoh yang baik kepada krew kapal yang lain apabila merancang strategi untuk berjaya.	4.00	1.00	Tinggi
A2.9	Rakan-rakan juga meminta bantuan saya untuk merancang strategi seperti yang telah saya lakukan.	3.00	2.00	Sederhana
iii	Niat kerana Allah SWT	4.00	1.00	Tinggi
A3.10	Apabila memilih strategi, saya niatkan kerana Allah SWT.	4.00	1.00	Tinggi
A3.11	Semasa memilih strategi, saya hanya bergantung kepada Allah SWT dan menjauhi sifat syirik.	4.00	1.00	Tinggi
A3.12	Saya sentiasa mengingati Allah SWT apabila memilih strategi.	4.00	1.00	Tinggi
A3.13	Saya bersikap ikhlas untuk merancang strategi kerana Allah SWT sebaik-baik pemberi ganjaran.	4.00	1.00	Tinggi

A3.14	Merancang strategi untuk berjaya menggambarkan kasih sayang saya kepada Allah SWT.	4.00	1.00	Tinggi
A3.15	Saya menyerah diri kepada Allah SWT sebagai penentu kejayaan setelah memilih strategi.	4.00	1.00	Tinggi

Jadual 4.0 menunjukkan bahawa kesemua item berada pada tahap yang tinggi ($Med \geq 4.00$, $JI \leq 1.00$), kecuali item A2.9 -Rakan-rakan juga meminta bantuan saya untuk merancang strategi seperti yang telah saya lakukan- berada pada tahap sederhana ($Med=3.00$, $JI=2.00$). Nilai median dan julat interkuartil bagi setiap elemen juga menunjukkan tahap yang tinggi, iaitu:

- i-Sehaluan dengan matlamat agama ($Med=5.00$, $JI=1.00$).
- ii-Azam memberi impak kepada ummah ($Med=4.00$, $JI=1.00$)
- iii- Niat kerana Allah SWT ($Med=4.00$, $JI=1.00$).

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa pelajar perkapalan yang terlibat dalam merancang strategi yang sehaluan dengan matlamat agama dengan meyakini bahawa proses pemilihan strategi merupakan satu usaha untuk cecal di jalan Allah SWT, berdo'a agar diberi petunjuk untuk memilih strategi yang terbaik, dan akhirnya memilih strategi yang tidak menghalang pelajar untuk menunaikan ibadah kepada Allah SWT. Kajian juga mendapati bahawa pelajar-pelajar merancang strategi yang mampu memberi impak kepada ummah, di mana strategi-strategi yang dipilih dapat membantu menyebarkan kebaikan dan tidak melampaui hak orang lain, aktiviti merancang menggambarkan pelajar sebagai Muslim yang berjaya dan beriman kepada Allah SWT, memberi contoh yang baik kepada krew lain dan membantu rakan-rakan lain juga untuk merancang.

Elemen terakhir pemantauan (*muraqabah*) pelaksanaan strategi adalah niat kerana Allah SWT. Strategi yang dipilih oleh pelajar diniatkan kerana Allah SWT semata-mata dan menjauhi perbuatan syirik, memusatkan ingatan dan ikhlas terhadap Allah SWT dengan meyakini bahawa Allah SWT sebaik-baik pemberi ganjaran, merancang strategi dengan rasa kasih pada Allah SWT, dan akhirnya menyerahkan usaha dengan berharap sepenuhnya kepada Allah SWT. Elemen ini selaras dengan firman Allah mengenai sifat mukmin yang dijanjikan ganjaran yang besar sebagaimana firmanNya:

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَاعْتَصَمُوا بِاللَّهِ وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ ۖ وَسَوْفَ يُؤْتِي اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿٦٥﴾

Maksudnya: "Kecuali orang-orang yang bertaubat (dari perbuatan munafik itu) dan memperbaiki amalan mereka (yang salah), dan mereka pula berpegang teguh kepada (agama) Allah, serta mengerjakan agama mereka dengan ikhlas kerana Allah, maka mereka yang demikian itu ditempatkan bersama-sama orang-orang yang beriman (di dalam Syurga); dan Allah akan memberikan orang-orang yang beriman itu pahala yang amat besar."

(Sūrah al-Nisā', 4:146)

2. SK2 : Apakah tahap kesihatan emosi setelah berjaya menamatkan Latihan Laut dalam kalangan pelajar perkapalan?

Jadual berikut menunjukkan tahap pembentukan kesihatan emosi selepas pelajar menamatkan Latihan Laut.

Jadual 5.0 Tahap Kesihatan Emosi Pelajar Perkapalan Setelah Menamatkan Latihan Laut

No	Item	Median	Julat Interkuartil	Tahap Persetujuan
k2.1	Pengalaman saya tentang ketabahan menempuhi cabaran dibina dengan baik.	4.00	1.00	Tinggi
k2.2	Saya semakin berani untuk menempuhi kehidupan yang lebih mencabar.	4.00	1.00	Tinggi
k2.3	Emosi saya lebih stabil untuk bekerja dengan krew berbilang bangsa.	4.00	1.00	Tinggi
k2.4	Saya lebih bijak mengatur emosi selepas pulang dari Latihan Laut.	2.00	1.00	Tinggi
k2.5	Kebergantungan saya kepada Allah semakin bertambah terutamanya ketika menempuhi cabaran getir.	4.00	1.00	Tinggi
k2.6	Kemahiran untuk memahami perasaan orang lain bertambah selepas menamatkan Latihan Laut.	4.00	1.00	Tinggi

Jadual 5.0 menunjukkan bahawa semua item berada pada tahap yang tinggi (Med=4.00, JI=1.00). Dapatan ini menunjukkan bahawa, terdapat pembentukan emosi yang positif setelah pelajar tamat Latihan Laut. Pengalaman tentang ketabahan menempuhi cabaran dibina dengan baik, lebih berani menghadapi cabaran kehidupan, lebih stabil untuk bekerja dengan krew berbilang bangsa, kebergantungan kepada Allah SWT semakin tinggi serta bertambahnya kemahiran untuk memahami perasaan orang lain. Walau bagaimana pun, pelajar keseluruhannya bersependapat bahawa pelajar kurang bijak mengatur emosi selepas tamat Latihan Laut.

3. SK3 : Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara tahap pelaksanaan *muraqabah* semasa menjalani Latihan Laut dengan kesihatan emosi setelah tamat Latihan Laut dalam kalangan pelajar perkapalan?

Jadual berikut menunjukkan hubungan antara pelaksanaan pemantauan (*muraqabah*) sebelum menjalankan strategi dengan pembentukan kesihatan emosi selepas pelajar menamatkan Latihan Laut.

Jadual 6.0 Korelasi antara Faktor Keagamaan Pengaturan Kendiri dengan Kejayaan Menamatkan Latihan Laut bagi Pelajar Perkapalan

Item	<i>Muraqabah</i> Sebelum Pelaksanaan Strategi		Interpretasi	
	r	p	Arah	Kekuatan
Kesihatan emosi	0.459**	0.000	Positif	Sederhana

**korelasi adalah signifikan pada tahap $p < .01$

Jadual 6.0 menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang sederhana dan positif antara *muraqabah* sebelum pelaksanaan strategi dengan pembinaan kesihatan emosi selepas tamat Latihan Laut ($r(376)=.459, p<.001$). Dapatan ini menunjukkan bahawa dengan adanya peningkatan *muraqabah* sebelum pelaksanaan strategi semasa Latihan Laut sedikit sebanyak mempengaruhi peningkatan pembinaan kesihatan emosi selepas tamat Latihan Laut.

Merujuk kepada strategi pengaturan sendiri Schunk dan Zimmerman (2003), kitaran siberatik pengaturan sendiri dimulakan dengan fasa preliminari (*forethought phase*) di mana terdapatnya proses awal sebelum pelaksanaan strategi seperti merancang matlamat dan memilih strategi yang bersesuaian (Sorić dan Palekčić, 2009). Dapatan kajian mendapati bahawa dengan membuat pemantauan sebelum strategi dilaksanakan, termasuklah mematuhi elemen-elemen keagamaan yang telah ditetapkan, tahap pengetahuan dan kemahiran tentang bidang perkapalan juga meningkat dengan tinggi.

Hal ini tampak selaras dengan kajian yang dijalankan oleh Kesichi dan Erdogen (2009) semasa pelajar berlatih menulis karangan. Kajian mendapati pelajar yang merangka informasi dalam fasa perancangan ini, dapat menulis dengan jelas. Bukan itu sahaja, pelajar tersebut mampu memilih strategi yang sesuai digunakan dan dapat menulis secara berdikari. Dapatan ini dilihat signifikan dengan bidang yang sedang dikaji memandangkan dapatan kajian mendapati pelajar perkapalan yang menetapkan perancangan strategi terhadap pencapaian matlamat menamatkan Latihan Laut, lebih bersedia untuk menggunakan strategi yang bersesuaian dan akhirnya mampu meningkatkan peluang untuk lebih berjaya menjalani Latihan Laut.

Dapatan kajian juga memperlihatkan bahawa pemantauan sebelum pelaksanaan strategi akan membentuk emosi dengan baik dan membina persepsi positif terhadap bidang perkapalan. Hal ini kerana, dengan membuat pemantauan pelajar akan menjadi lebih bersedia untuk menggunakan strategi yang sesuai serta bersedia untuk menghadapi cabaran selama bekerja sebagai pelaut nanti. Kesiediaan ini akan meningkatkan lagi tahap motivasi pelajar untuk melaksanakan strategi melalui elemen keagamaan, contohnya apabila pelaksanaan strategi tersebut disandarkan kepada Allah SWT. Allah SWT berfirman:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿٦٠﴾

Maksud: "Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu mengenai Aku maka (beritahu kepada mereka): sesungguhnya Aku (Allah) sentiasa hampir (kepada mereka); Aku perkenankan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepadaKu. Maka hendaklah mereka menyabut seruanKu (dengan mematuhi perintahKu), dan hendaklah mereka beriman kepadaKu supaya mereka menjadi baik serta betul."

(Sūrah al-Baqarah, 2: 186)

4.0 KESIMPULAN

Muraqabah sebelum pelajar melaksanakan apa-apa sahaja strategi untuk mencapai matlamat tamat Latihan Laut dapat membentuk emosi yang sihat dalam kalangan pelajar perkapalan selepas pulang daripada Latihan Laut. Walau pun kekuatan hubungan ini adalah sederhana, namun *muraqabah* sebelum pelaksanaan strategi sepanjang Latihan Laut masih merupakan pengaruh yang baik terhadap perkembangan emosi pelajar selepas menjalani Latihan Laut.

5.0 RUJUKAN

- Al-GhazÉli, AbĒ ×Émid MuĒammad bin MuĒammad. (t.t.). .ÍyÉ' 'UlĒm al-DĒn. Kaherah: Maktabah Zahrah.
- Blairs, C., Calkins, S., & Kopp, L. (2010). Self-regulation as the Interface of Emotional and Cognitive Development: Implications for Education and Academic Achievement. In Hoyle, R.H. Handbook of Personality and Self- regulation. UK: Blackwell Publishing Ltd.
- 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), 1172-88.
- Forgas, J., Baumeister, R. and Tice, D. (2009) Psychology of Self-Regulation: An Introductory Review. Dalam Forgas, J., Baumeister, R.F. and Tice, D. (Ed.). Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes (m.s. 1-17). New York: Psychology Press.
- 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.
- Greene, R. (2018). *The Laws of Human Nature*. London: Profile Books Ltd.
- Kesici, Œ., & Erdogan, A. (2009). Predicting College Students' Mathematics Anxiety By Motivational Beliefs And Self-Regulated Learning Strategies. *College Student Journal*, 43(2), 631-642.
- McCullough, M.E. & Willoughby, L.B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self- Control: Associations, Explanations, and Implications. *American Psychological Association*, 135(1), 69-93.
- Peck, R. & Devore, J.L. (2012). *Statistics: The Exploration & Analysis of Data*. Ed. 7. U.S.A.: Brooks/ Cole Cengage Learning.
- Rounding, K., Lee, A., Jacobson, Jill, A., & Li-Jun, J. "Religion Replenishes Self-Control. *Psychological Science*. 23(1): 635-42.
- Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. (2003). Self-Regulation and Learning. Dalam Reynolds, W.M. & Miller, G.E. *Handbook of Psychology* (m.s. 59-75). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sorić, I., & Palekćić, M. (2009). The Role of Students' Interests in Self-Regulated Learning: The Relationship between Students' Interests, Learning Strategies And Causal Attributions. *European Journal of Psychology of Education - EJPE (Instituto Superior De Psicologia Aplicada)*, 24(4), 545-565.
- 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.