

Terima	Wasit	Muatnaik e-Jurnal
08 APR 2022	13 MEI 2022	31 MEI 2022

## TERAPI TAUBAT DALAM MENANGANI KESAN KESIHATAN MENTAL COVID-19

### *TAUBAH THERAPY IN DEALING WITH THE EFFECTS OF COVID-19 MENTAL HEALTH*

Syamim Zakwan Rosman<sup>1</sup>, Siti Rashidah Abd Razak<sup>2</sup>, Siti Zaleha Ibrahim<sup>3</sup>, Noraini Mohamad<sup>4</sup>

#### **ABSTRAK**

*Wabak Covid-19 telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan, dan pendidikan negara. Bahkan kesannya juga turut melibatkan aspek kesihatan mental. Ekoran dari wabak yang berlaku, kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), sekali gus mengubah corak dan norma kehidupan mereka. Pelaksanaan PKP bertujuan untuk memutuskan rantaian wabak. Namun begitu, ia berpotensi menjejaskan kesihatan mental individu terlibat sama ada individu yang menjalani tempoh PKP susulan dari tekanan psikologi yang meliputi rasa takut, tertekan, dan murung. Antara kaedah bagi menangani isu kesihatan mental ialah melalui terapi psikospiritual nabawi. Terapi ini merupakan satu kaedah perawatan kejiwaan dan kerohanian yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW serta bermatlamat untuk mendapatkan keredaan Allah SWT. Oleh itu, kajian ini bertujuan menganalisis konsep psikospiritual nabawi serta peranannya dalam membentuk kecerdasan spiritual yang dilihat berupaya menangani kesan negatif Covid-19 terhadap kesihatan mental. Pengkaji telah menggunakan kaedah kualitatif kepustakaan melalui analisis kajian lepas dan kitab turath bagi mendapatkan data kajian. Dapatan artikel menunjukkan terdapat beberapa garis panduan, elemen dan kepentingan dalam terapi psikospiritual nabawi terhadap kecerdasan spiritual khususnya melalui elemen taubat. Justeru, melihat dan menangani isu kesihatan mental berdasarkan konsep terapi psikospiritual nabawi merupakan alternatif yang mesti diperkasakan.*

*Kata Kunci: Terapi; Psikospiritual; Nabawi; Kesihatan mental; Covid-19*

#### **ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic had a tremendous impact on the nation's political, economic, social, health, and educational systems. In fact, the effects also involve aspects of mental health. In response to the outbreak, the Malaysian government has announced the implementation of the Movement Control Order (PKP), thus changing the pattern and norms of Malaysian's lives.*

<sup>1</sup> Syamim Zakwan bin Rosman. Pensyarah Jabatan Kefahaman & Pemikiran Islam, Pusat Pengajian Teras, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS). syamimzakwan@kuis.edu.my

<sup>2</sup> Siti Rashidah bt Abd Razak. Pensyarah Jabatan Kefahaman & Pemikiran Islam, Pusat Pengajian Teras, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS). sitirashidah@kuis.edu.my

<sup>3</sup> Siti Zaleha bt Ibrahim. Pensyarah Jabatan Kefahaman & Pemikiran Islam, Pusat Pengajian Teras, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS). sitizaleha@kuis.edu.my

<sup>4</sup> Noraini bt Mohamad. PhD. Pensyarah Jabatan Kefahaman & Pemikiran Islam, Pusat Pengajian Teras, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS). norainimohamad@kuis.edu.my

*The implementation of PKP aims to break the chain of virus's infections. Nevertheless, it has the potential to affect the mental health of the individual involved whether the individual is undergoing Movement Control Order from psychological stress that includes fear and depression. Among the methods to address mental health issues is through prophetic psychospiritual therapy. This therapy is a method of psychology and spiritual treatment that is based on the Prophet Muhammad SAW teaching in hadis's with aims to achieve the blessings of Allah SWT. Therefore, this study aims to analyze the psychospiritual concept of the prophet as well as its role in shaping the spiritual intelligence that is seen to be able to address the negative effects of Covid-19 on mental health. Researchers have used qualitative methods through the analysis of past studies and kitab to obtain research data. The findings of the article indicate that there are several guidelines, elements and importance in the prophetic psychospiritual therapy in particular through the element of repentance. Thus, addressing mental health issues based on the concept of prophetic psychospiritual therapy is an alternative that must be empowered.*

*Key Words: Therapy; Psychospiritual; Prophetic; Mental Health; Covid-19*

### **Dampak Kesehatan Mental Akibat Wabak Covid-19**

Penghujung tahun 2019 telah tercatat dalam sejarah dunia apabila munculnya wabak jangkitan paru-paru (pneumonia) yang tidak diketahui punca di Wuhan, Wilayah Hubei, China (Li et al., 2020) Penemuan seterusnya membuktikan jangkitan paru-paru ini disebabkan oleh virus baharu yang diberi nama 2019- *novel Coronavirus disease* (COVID-19). Rentetan itu, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organization, WHO) telah mengumumkan pandemik COVID-19 sebagai masalah kesihatan awam dunia. Sehingga 8 November 2020, wabak COVID-19 telah mencatat lebih 208 juta kes dengan angka kematian sebanyak 4.3 juta orang melibatkan keseluruhan 219 buah negara yang terjejas di seluruh dunia (WHO, 2020).

Di Malaysia, penduduk telah menghadapi ketidakseimbangan emosi, psikologi, dan kognitif sehingga menimbulkan masalah kecelaruan jiwa yang pada dasarnya berhubungan dengan konflik peribadi dan polemik semasa yang dihadapi termasuklah wabak COVID-19 yang sedang melanda (Aziz, Sukor & Ab Razak, 2020). Berdasarkan statistik Kementerian Kesihatan Malaysia sehingga 18 Ogos 2021 pula mencatatkan jumlah kes sebanyak 1.44 juta dan 13 ribu kematian. Penularan wabak COVID-19 ini telah memberi impak kepada semua aspek kehidupan. Malah transisi kehidupan norma baharu juga turut memberi kesan psikologi kepada manusia sehingga ramai orang berasa cemas, tertekan, bimbang dan takut dijangkiti wabak ini (KKM, 2021).

Berdasarkan wawasan kemakmuran bersama 2030, kerajaan ingin membina indikator modal sosial dan perkembangannya antara lain menggariskan indeks kesejahteraan rakyat sebagai salah satu matlamat pelan teras strategik ini. Hal ini bagi melahirkan individu yang seimbang dari aspek jasmani, emosi dan rohani. Meskipun laporan Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia (IKPM) pada pertengahan tahun 2021 mencatat angka sederhana iaitu julat 7.1 pada tahun ini (Laporan IKPM, 2021), namun kajian tinjauan yang dilakukan Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati bahawa pola kenaikan sebanyak dua kali ganda berlaku yang melibatkan isu kesihatan mental di Malaysia (Rafidah & Nasaruddin, 2020).

Secara umumnya, World Health Organization (WHO) mentakrifkan kesihatan sebagai keadaan fizikal, mental dan emosi yang sejahtera dan bukan hanya sekadar bebas dari penyakit.

Manakala, Dasar Kesihatan Mental (2012) pula mentakrifkan kesihatan mental sebagai kemampuan individu, kelompok dan persekitaran untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosikan kesejahteraan subjektif secara optimum dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan. Keadaan kesihatan mental boleh mempengaruhi cara berfikir, tingkah laku dan perasaan seseorang. Tahap kesejahteraan mental mempengaruhi cara seseorang itu membuat keputusan dan pilihan dalam hidup, menyelesaikan masalah serta berinteraksi dengan orang lain. Apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang memuaskan, tekanan hidup seharian yang dilalui akan ditangani dengan berfikir secara positif, tenang dan tidak membahayakan diri. Sesuatu masalah dan kesilapan yang dilakukan dalam sesuatu pekerjaan boleh ditangani dengan baik melalui cara berfikir yang positif. Individu akan mengubah minda mereka untuk mencari hikmah dan cara-cara untuk memperbaiki kesilapan. Kesannya, seseorang itu akan menjadi lebih tenang dan lebih berkeyakinan untuk menghadapi isu dan tekanan yang dihadapi dalam hidup.

Namun, sekiranya kesihatan mental terjejas, cara berfikir, emosi dan perlakuan seseorang itu akan berhadapan dengan suatu keadaan yang dipanggil maladaptasi. Individu tersebut akan mengalami kesukaran untuk berfikir dan membuat keputusan yang mudah, cepat terasa dan beremosi. Seterusnya mempengaruhi perlakuan sehariannya, seperti tidak menghiraukan kesihatan dan penjagaan diri, mengalami gangguan tidur dan corak pemakanan (Laporan IKPM, 2021).

Polemik kesihatan mental ini menuntut keperluan kepada integrasi nilai baru yang ampuh bagi mendepani cabaran besar masa kini iaitu wabak COVID-19. Hal ini kerana, penularan wabak COVID19 telah memberikan impak negatif dalam pelbagai aspek kehidupan termasuklah dalam isu kesihatan mental manusia. Aspek kesihatan mental ini seringkali diabaikan dan dipandang enteng oleh masyarakat kita kerana ia biasanya tidak terzahir secara fizikal. Namun, apabila masalah ini berlaku secara terus menerus dalam tempoh masa yang lama, ia semestinya akan memberikan kesan terhadap kesihatan fizikal dan mental. Justeru, amatlah penting untuk masyarakat sedar dan peka dengan isu kesihatan mental ini agar ianya tidak menjadi barah yang boleh memburukkan lagi ekoran wabak COVID-19 yang sedang melanda (Laporan IKPM, 2021).

Perasaan takut, risau, bimbang dan stress adalah reaksi normal dalam manusia menghadapi ancaman apatah lagi dalam keadaan kemelut yang belum tahu punca dan kesudahannya seperti yang berlaku semasa wabak COVID-19 ini. Malah, fenomena yang berubah serta merta dalam kehidupan seharian masyarakat disebabkan oleh kerisauan terhadap pandemik ini menyebabkan pergerakan dibatasi bagi memutuskan rantaian jangkitan. Bahkan, isu pemberhentian kerja, bekerja dari rumah, kurangnya sosialisasi dengan saudara mara dan sahabat menyebabkan aspek kesihatan mental ini perlu diberi perhatian (WHO, 2020). Di samping itu, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) juga telah menyeru semua individu untuk mengamalkan penjarakan fizikal yang meliputi tindakan seperti mengelak kawasan tumpuan ramai, perhimpunan besar-besaran atau mempunyai kontak rapat dengan individu yang berisiko bagi mengelakkan penyebaran virus COVID-19. Perkara yang sama turut digesa oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dalam mengekang penularan wabak ini. Walaupun penjarakan fizikal berkesan dalam mengawal penularan wabak, namun ia telah memberikan pelbagai impak buruk terhadap kesihatan mental individu seperti kegelisahan, gangguan tekanan pasca trauma (post traumatic disorder) dan gangguan obsesif-kompulsif (Shanmugam et al., 2020). Hal ini kerana aktiviti sosial yang sebelum ini menjadi salah satu cara hidup warga Malaysia sudah tidak dapat dijalankan lagi. Dalam satu kajian oleh Holt-Lunstad et. Al (2015) menyimpulkan bahawa risiko kematian meningkat kepada 29% bagi individu yang mengalami pengasingan sosial yang kronik (*chronic social isolation*).

## Pengenalan Terapi Psikospiritual Nabawi

Masalah kesihatan mental mempunyai impak kesihatan yang besar terhadap seseorang individu. Pelbagai penyakit akibat kesakitan mental mengakibatkan kesan dahsyat terhadap individu kerana ianya sukar dikesan dan sukar dirawati. Dalam membincangkan rawatan kepada kesihatan mental khususnya akibat covid-19 terdapat beberapa kajian yang menyokong terapi spiritual sebagai rawatan alternatif kepada masalah kesihatan mental (Sa'ari, 2019). Antara rawatan spiritual yang semakin kerap dibincangkan ialah terapi psikospiritual Islam.

Psikospiritual merupakan gabungan perkataan *psycho* dan *spiritual*. '*Psycho*' berasal daripada bahasa Greek yang bermaksud minda atau proses mental. Psiko ialah kependekan daripada perkataan psikologi merujuk kepada satu ilmu yang melibatkan pengujian dan kajian secara saintifik terhadap proses mental dan perilaku manusia. *Spiritual* pula berasal daripada bahasa latin '*Spiritus*' yang bererti nafas atau hidup. Ia boleh didefinisikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan roh manusia dan jiwa, yang di sebalik material atau objek fizikal. *Spiritual* juga didefinisikan sebagai berkait dengan agama atau kepercayaan agama (Miquel, 2008). Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat (Iskandar & Zainal, 2010) spiritual adalah sesuatu yang bersifat rohani atau jiwa iaitu bukan bersifat fizikal. Justeru, berdasarkan gabungan perkataan ini, psikospiritual boleh diertikan sebagai perkara yang melibatkan dan berkaitan dengan perhubungan antara minda dan spiritual (Soaness, 2005).

Psikospiritual telah banyak dibincangkan oleh para sarjana timur dan barat. Benner (2002) mendefinisikan psikospiritual sebagai integrasi pendekatan kerohanian dan dalaman manusia iaitu menggabungkan unsur psikologi (akal) dan spiritual (roh) dalam kaedah terapi. Pendekatan ini dilihat mampu meningkatkan kesihatan spiritual yang memberi kesan positif kepada kesihatan fizikal dan mental. Kaedah ini menerapkan unsur spiritual dalam terapi yang merupakan satu inovasi dalam bidang terapi psikologi kerana melihat kelompangan pendekatan psikologi sedia ada dan keperluan unsur spiritual dalam terapi.

Selain itu, Husain (2019) mentakrifkan psikospiritual sebagai suatu pendekatan baharu dalam bidang psikologi iaitu psikologi spiritual yang menghubungkan fizikal, minda, jiwa dan spiritual. Pendekatan ini adalah suatu bidang baru dalam disiplin psikologi yang mula diterima ramai kerana keunikan dalam mengukuhkan hubungan antara teori dan praktis

Konsep dan definisi psikospiritual bergantung kepada agama dan aliran pemikiran. Menurut Badri (2018) konsep psikospiritual yang diasaskan Islam berbeza dengan konsep yang diasaskan oleh psikospiritual moden khususnya pada matlamatnya. Jailani & Osman (2015) yang mendefinisikan psikospiritual Islam merupakan satu kaedah perawatan kejiwaan dan kerohanian yang berteraskan kepada sumber-sumber ketuhanan dan amalan-amalan Islam yang bersumberkan al-Quran, al-sunnah dan amalan para salafus saleh yang tidak bercanggah dengan prinsip syariah. Kaedah ini dapat diaplikasikan sebagai rawatan kepada pelbagai masalah kejiwaan, emosi dan pemikiran manusia.

Berdasarkan pernyataan yang dikemukakan, dapat disimpulkan hubungan antara psikospiritual dan psikospiritual Islam. Psikospiritual Islam merupakan kaedah terapi kejiwaan yang menurut syariah Islam untuk pembinaan rohani dalam matlamat mencapai keredaan Allah SWT. Ia merupakan kaedah spiritual yang memfokuskan kepada rawatan kejiwaan berdasarkan sumber agama Islam dan ilmu pengetahuan yang tidak bercanggah dengan prinsip syariah.

Dimensi yang dibawa oleh definisi psikospiritual Islam mempunyai rangkaian yang luas kerana meliputi sumber agama Islam dan sumber ilmu pengetahuan yang tidak bercanggah dengan prinsip syariah seperti ilmu psikologi, dan perubatan. Dalam artikel ini penulis akan memfokuskan kepada pendekatan psikospiritual nabawi yang merupakan salah satu cabang psikospiritual Islam. Nabawi bermaksud kata-kata Nabi SAW, taqirir, sifat, akhlak serta semua berita tentang baginda sama ada sebelum atau selepas pelantikan menjadi utusan Allah SWT. Nabawi juga sama ertinya dengan sunah dan hadis (Al-Zahabi, 1993).

Psikospiritual nabawi boleh didefinisikan sebagai satu kaedah perawatan atau terapi kejiwaan dan kerohanian dalam matlamat mencapai keredaan Allah SWT berasaskan hadis Nabi SAW. Hadis yang merupakan sumber agama Islam yang kedua selepas al-Quran telah diriwayatkan dengan penuh disiplin generasi demi generasi demi menjamin autoritinya. Peranan hadis dalam pembangunan kerohanian umat Islam sangat besar khususnya dengan meletakkan Nabi SAW sebagai pedomam dan suri teladan kerohanian. Hal ini merupakan antara faktor penulis tertarik untuk menumpukan kajian psikospiritual kepada psikospiritual nabawi.

Kerangka psikospiritual nabawi dapat diterangkan melalui aspek terapi spiritual, sumber hadis dan matlamat mencapai keredaan Allah SWT. Terapi spiritual merupakan suatu metode interaksi dengan klien melalui kaedah spiritual bagi mengurangkan punca-punca yang mengganggu demi mendapatkan kehidupan yang lebih baik tanpa menggunakan ubat-ubatan klinikal. Masalah kesihatan mental seperti ketegangan mental, kegelisahan, gangguan mental, tekanan perasaan, kemurungan, fobia dan lain-lain yang dipengaruhi oleh pelbagai faktor dapat dirawat melalui terapi spiritual. Nan (2012) menjelaskan bahawa spiritual adalah semangat yang lahir dari jiwa manusia yang bersifat bukan material serta berasaskan kepada kepercayaan kepada kuasa yang mempengaruhi kehidupan manusia. Selain itu, Hasan (2006) menghuraikan spiritual sebagai kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan atau makna hidup. Terapi spiritual sebagai konsep psikospiritual nabawi bermaksud kaedah ini menerapkan kaedah rawatan berdasarkan terapi spiritual. Psikospiritual nabawi membincangkan konsep berhubung kesihatan jiwa, spiritual, mental, emosi dan perilaku bagi mencapai kebahagiaan dilihat berkaitan dengan terapi spiritual Islam yang lebih memfokuskan kepada kaedah-kaedah rawatan hal tersebut.

Seterusnya, aspek sumber hadis bermaksud sumber rujukan psikospiritual nabawi ialah hadis Nabi SAW. Hadis ialah segala apa sahaja yang dinisbahkan pada Nabi Muhammad SAW dari segi perkataan, perbuatan, taqirir atau sifat samada fizikal atau akhlak dan sirah samada sebelum dan selepas menjadi Rasul. Hadis merupakan sumber kekuatan umat Islam yang mengandungi hikmah dan faktor kerohanian yang tinggi di sisi umat Islam. Kepentingan spiritual atau kekuatan dalaman telah ditekankan dalam hadis yang bertunjangan pengukuhan akidah dan tauhid. Nabi SAW sangat menitik beratkan aspek spiritual iaitu dengan menyemai iman ke dalam hati melalui nasihat, teguran dan peringatan kepada umat Baginda (Ibn Qayyim, 1999). Psikospiritual nabawi meletakkan Nabi SAW sebagai idola dan sumber motivasi di samping amalan dan nasihat Baginda dijadikan sebagai pedomam amalan kehidupan seharian dalam menjana spiritual mengikut acuan Islam (Sudi et. Al 2021).

Akhir sekali, aspek mencapai keredaan Allah SWT bermaksud objektif psikospiritual nabawi ialah semata-mata mengharapkan keredaan Allah SWT. Psikospiritual yang tinggi menurut Islam merujuk kepada seseorang yang mendapat darjat berupa ketenangan jiwa, berakal cerdas, mempunyai roh yang sejahtera, jiwa yang muthmainnah dan hati yang bahagia dengan iman dan taqwa kepada Allah SWT (Baharuddin & Ismail, 2013). Berasaskan matlamat hati yang suci inilah yang akhirnya menatijahkan pembentukan peribadi yang mulia serta akhlak dan cara hidup yang sempurna dalam kehidupan mereka seharian (Al-Ghazali, 2011).

Hal ini berbeza dengan konsep psikospiritual menurut barat yang lebih menekankan pada makna spiritual sebagai potensi khas di dalam jasad tanpa mengaitkannya secara jelas dengan kekuasaan dan kekuatan Tuhan. Kecerdasan spiritual sebagaimana kecerdasan yang lainnya hanya merupakan sebahagian dari alam. Kecerdasan spiritual pada mereka hanya kekuatan otak manusia dan ia bukan dari agama. Mereka telah mengemukakan pendekatan kemanusiaan yang tidak mengambil kira tauhid dan agama sebagai paksi atau asas model. Manakala Islam adalah agama universal yang meletakkan tauhid sebagai asas kepada semua perkara dalam kehidupan. Islam tidak sama sekali memisahkan amalan duniawi dan keyakinan terhadap ketuhanan (Sudi, Sham & Yama, 2017)

### **Rawatan Masalah Kesihatan Mental Akibat Covid-19 Berdasarkan Terapi Taubat**

Covid-19 telah mengakibatkan beberapa masalah kesihatan mental yang dapat dilihat pada beberapa aspek dalam golongan anggota masyarakat. Situasi pandemik ini telah membawa kepada tekanan dan keletihan melampau kerana bekerja terhadap petugas barisan hadapan dan pekerja sektor kritikal.

Sebahagian besar petugas barisan hadapan menghadapi tekanan melampau atau 'burnout' kerana bekerja melebihi komitmen untuk tempoh yang lama. Menurut Roslan N.S. et. al. (2021) melalui satu kajian ke atas 893 petugas kesihatan keletihan fizikal dan mental yang boleh mengganggu tumpuan serta produktiviti petugas barisan hadapan dalam memberikan perkhidmatan kepada masyarakat. Antara faktor wujudnya 'burnout' adalah kerana bebanan tugas, ketidakpastian tempoh pandemik yang panjang, pertukaran dan proses adaptasi terhadap prosedur operasi standard (SOP) yang pelbagai, rancangan kerjaya terganggu dan kesulitan mengimbangkan keluarga dan kerjaya.

Selain itu, ancaman kesihatan mental juga dihadapi oleh pesakit yang disahkan positif virus COVID-19. Pesakit ini didapati sangat digeruni oleh orang lain kerana cetusan emosi yang teramat bimbang akan tersebarnya jangkitan yang merbahaya, apatah pula penyakit tersebut boleh mengancam nyawa dalam satu garis masa yang tiada ketentuan. Situasi ini dapat mencetuskan kemurungan dan kebimbangan yang melampau kepada pesakit kerana bukan sahaja mereka bimbang tidak dapat menjaga orang tersayang malah tidak dapat menyara keluarga serta kebimbangan faktor kewangan. Tambahan pula, sokongan sosial yang selama ini dimiliki mengalami keruntuhan disebabkan kuarantin dan kebimbangan dijangkiti. Terdapat golongan masyarakat yang mendiskriminasi pesakit covid-19 dengan ekstrem melalui persepsi negatif bahawa pesakit COVID-19 adalah 'punca dan penyebab' kewujudan virus bahaya itu. Kesemua situasi ini menyebabkan pesakit covid-19 berdepan krisis kesihatan mental yang dahsyat (Johar & Amat, 2020).

Seterusnya, covid-19 juga memberi ancaman kepada kesihatan mental masyarakat umum. Variasi emosi seperti peningkatan rasa cemas, gemuruh, bimbang, stres, panik dan sedih dalam diri masyarakat boleh menjejaskan kesihatan mental secara perlahan-lahan (Sijia et al., 2020). Hal ini disebabkan pelbagai rasa yang menekan kerana masing-masing akan membayangkan tentang risiko dan ancaman wabak COVID-19 yang menyerang diri sendiri, keluarga mahupun sesiapa saja tanpa disedari dalam negara dan wilayah masing-masing tanpa henti. Walaupun mungkin setelah PKP atau perintah berkurung yang ditamatkan atau mungkin data pesakit dijangkiti virus tersebut berkurangan dengan dapatan graf yang melandai, namun COVID-19 mungkin berterusan mencipta kebimbangan yang merata (Johar & Amat, 2020). Apatah pula, pergerakan juga akan berterusan terbatas dan kurangnya faktor yang mungkin

dapat membina daya keyakinan masyarakat tentang pertahanan yang sewajarnya boleh menjamin diri sendiri mahupun orang lain daripada terus diserang ancaman merbahaya itu.

Keadaan yang membimbangkan ini berupaya membawa masalah yang berlarutan dalam jangka masa yang agak panjang, sehingga boleh menjejaskan fungsi harian seseorang individu, termasuklah mungkin boleh menyebabkan kualiti diri merosot dalam keluarga mahupun fokus bekerja dalam organisasi. Perlu ditekankan juga bahawa kesejahteraan emosi dan kesihatan mental adalah sama pentingnya dengan kesihatan fizikal. Ledakan segala rasa negatif berpunca daripada senario wabak COVID-19 akan mempengaruhi kestabilan emosi masyarakat sehingga membawa kepada lonjakan dalam perubahan tingkah laku

Melihat keadaan kesihatan mental yang terjejas dengan ketara menyeru kepada kajian dan usaha untuk merawat masalah yang dihadapi melalui pendekatan psikospiritual (Yusoff & Amin, 2020). Keadaan kesihatan mental yang terjejas memerlukan faktor sokongan dan penyembuhan. Antara terapi penyembuhan yang berkesan ialah terapi psikospiritual. Bertitik tolak dari sini penulis melihat peranan yang dapat dipenuhi oleh psikospiritual nabawi.

Terapi psikospiritual nabawi pada asasnya terdiri daripada sembilan (9) komponen yang dapat membentuk kesihatan spiritual yang cemerlang. Dapatan ini didapati melalui hadis Nabi SAW yang sentiasa menekankan aspek spiritual umatnya. Komponen tersebut ialah taubat, sabar, syukur, berharap, takut, zuhud, tawakkal, reda dan kecintaan kepada Allah. 9 komponen ini pula dapat digagaskan dalam 3 peringkat terapi yang dapat diaplikasikan sebagai terapi spiritual terhadap golongan yang terjejas (Wazir, 2020).

Taubat merupakan peringkat pertama dalam perjalanan yang perlu ditempuhi oleh seseorang menuju ke jalan Allah SWT untuk mencapai kebenaran. Ia juga dianggap sebagai perjalanan utama bagi ahli sufi bagi memulakan perjalanan (al-Makki, 1997).. Selain itu, taubat bagi orang yang menempuh jalan menuju kepada Allah SWT adalah salah satu dari adab ketika bersama-Nya (Sa'id Hawwa (2009).

Taubat pada asasnya terdiri daripada 2 peringkat iaitu semasa seseorang bertaubat akibat dosanya dengan berikrar dan pengakuan terhadap dosa yang telah dilakukan, kemudian berjanji supaya tidak melakukan dosa dan menuruti hawa nafsu, diikuti dengan membersihkan makanan dari yang haram, sentiasa bersedih di atas kesalahan dan dosa yang telah dilakukan dan terakhirnya beristiqamah dalam melakukan suruhan-Nya dan menjauhi daripada larangan-Nya (al-Makki, 1997).

Kemudian peringkat kedua ialah selepas bertaubat iaitu, seseorang yang bertaubat itu perlulah berusaha memperbaiki perilaku buruknya yang biasa dilakukan. Kemudian menggantikan perilaku buruk tersebut dengan kebaikan. Seterusnya sentiasa bersedih secara berterusan dan penyesalan di atas dosa yang telah dilakukan sebelum itu dan berjanji agar tidak mengulangi perkara buruk tersebut (al-Makki, 1997).

Dalam amalan taubat, terdapat terapi penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Langkah ini merupakan permulaan untuk meneruskan langkah berikutnya ke atas merawat penyakit rohani.

Proses ini merupakan langkah pertama kerana ia bersifat penyucian diri dari segala kekotoran (dosa) dan amat berkesan dalam merawat jiwa serta sekali gus dapat meraih ketenangan dan kebahagiaan jiwa. Sehubungan dengan itu, seseorang individu yang berdosa akibat daripada penyakit rohani ini, perlu mengikuti dua langkah taubat yang telah digariskan.

Tidak dinafikan bahawa selepas seseorang itu melakukan taubat, mereka mempunyai kebarangkalian untuk kembali melakukan dosa. Oleh yang demikian perlulah diingati bahawa pintu taubat sentiasa terbuka sehinggalah saat kematian dan hari kiamat. Seseorang hamba yang dijangkiti oleh penyakit rohani perlu melakukan taubat secara berterusan pada setiap kali kesalahan dan dosa yang dilakukan. Pengulangan taubat pada setiap kali kesalahan dapat menunjukkan keimanan dan keyakinan serta tidak berputus asa dengan Rahmat-Nya di samping berusaha agar kesalahan tersebut tidak berulang lagi. Dalam konteks ini, penekanan terhadap taubat nasuha telah amatlah penting agar seseorang itu tidak mengulangi dosa yang telah dilakukan, malah melalui pembahagian taubat yang telah dijelaskan dapat dijadikan sebagai motivasi kepada seseorang untuk peroleh sebaik-baik keampunan daripada-Nya.

Komponen taubat merupakan peringkat pertama dalam perjalanan yang perlu dilalui oleh seorang sufi. Berdasarkan perbincangan ini, ternyata peringkat ini berperanan sebagai elemen tazkiyah al-nafs kepada seseorang khususnya kepada ahli sufi. Sikap istiqamah dan juga bersungguh-sungguh perlu ada dalam diri seseorang yang bertaubat supaya dosa yang dilakukan tidak berulang. Namun, sungguhpun peringkat taubat ini telah dilaksanakan terdapat beberapa pembahagian mengenai dosa dan perkara-perkara yang perlu dihindarkan semasa dan selepas taubat sebagai panduan dan perhatian kepada hamba yang bertaubat agar ianya dapat mencapai darjat taubat *nasuha*.

## **Kesimpulan**

Hakikatnya, perubahan mendadak yang membawa kepada keadaan *burnout*, stress, kebimbangan hilang punca pendapatan dan proses isolasi dalam tempoh yang lama semasa kawalan pergerakan telah menguji dan mengganggu kesihatan mental. Dengan tekanan yang dihadapi, seseorang itu mungkin akan berfikir bahawa keadaan pandemik ini akan berlarutan dan memberi kesan terhadap punca pendapatan, proses pembelajaran, status kesihatan, perhubungan sosial dan masa depan secara umumnya. Rutin harian berhadapan dengan perubahan ini menuntut penyesuaian dan adaptasi bagi meneruskan kelangsungan hidup.

Suatu bantuan, perhatian dan rawatan perlu dihulurkan kepada golongan yang terjejas kerana jika keadaan ini diabaikan, maka kesan lebih buruk bakal berlaku misalnya kemurungan, kecelaruan tingkah laku dan kecenderungan untuk bunuh diri.

Terapi taubat ini merupakan penyucian diri dari segala kekotoran (dosa) dan amat berkesan dalam merawat jiwa serta sekali gus dapat meraih ketenangan dan kebahagiaan jiwa. Jika difahami dan diamalkan dengan sepenuh hati maka terapi penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah SWT akan terhasil yang akan menambah baik kesihatan mental.

Hadis Nabi SAW merupakan punca kekuatan rohani dan mental umat Islam. Gagasan terapi psikospiritual nabawi yang berasaskan terapi penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah SWT mampu memberi nafas kesembuhan kepada kesihatan spiritual yang turut menambah baik keadaan kesihatan mental. Justeru, terapi psikospiritual nabawi wajar dilihat sebagai alternatif dalam usaha masyarakat berganding bahu dan menambah baik aspek penjagaan kesihatan mental dan emosi dari semasa ke semasa.

## Rujukan

- Al-Makki, A. T. (1997), *Qut al-Qulub fi Mu'amalah al-Mahbub wa Wasf Tariq al-Murid ila Maqam al-Tawhid*, Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyyah
- Al-Ghazali, M. M. (2011). *Ihya' Ulum al-Din*. Jeddah: Dar al-Minhaj
- Al-Makkī, A. T. (1997). *Qut al-Qulūb*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Zahabi, A.A. (1993) *Muajam Muhaddithi al-Zahabi*. Beirut: Dar Kutub al-Ilmiyyah.
- Aziz, A. R. A., Sukor, N. M., & Ab Razak, N. H. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
- Badri, M. (2018). *Contemplation.: An Islamic Psychospiritual Study* (New Edition). International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Baharuddin, E., & Ismail, Z. (2013). Hubungan Kecerdasan Rohaniah Warga Tua dengan Amalan Agama di Rumah Kebajikan. *Islamiyyat: International Journal of Islamic Studies*, 35(1).
- Benner, D. G. (2002). Nurturing spiritual growth. *Journal of Psychology and Theology*, 30(4), 355-361.
- Dasar Kesihatan Mental Negara (2012). Kementerian Kesihatan Malaysia. Capaian pada 1 Ogos 2021 daripada [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8\\_Dasar\\_Kesihatan\\_Mental\\_Negara.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf)
- Hasan, A. B. P. (2008). *Psikologi Perkembangan Islam: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Pra kelahiran hingga Pasca kematian*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Hawwā, S. (2000). *Tarbiyyatunā al-Rūḥiyyah*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Shanmugam, H., Juhari, J. A., Nair, P., Ken, C. S., & Guan, N. C. (2020). Impacts of COVID-19 pandemic on mental health in Malaysia: a single thread of hope. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 29(1), 78-84.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.
- Husain, A. (2019). *Spiritual psychology*. New Delhi: Global Vision Publishing House
- Ibn Qayyim, M. A. B. 1999. *Al-wabil as-sayyib min al-kalam al-tayyib*. Kaherah: Dar al-Hadis
- Iskandar, T., & Zainal, B. (2010). *Kamus dewan edisi keempat*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Jailani, M. R. & Osman A. B. (2015). Integrasi terapi psikospiritual islam dalam modul rawatan dan rehabilitasi. *Proceeding Prevent 2015*
- Johar, S. S., & Amat, M. I. (2020). Krisis Impak Pandemik Covid-19 Dari Dimensi Dan Perspektif Kesihatan Mental Sejangat. E-Proceeding : *Seminar Antarabangsa Islam Dan Sains*
- Roy, P. L., et al. (2019). Risk factors associated with drug resistant focal epilepsy in adults: a case control study. *Seizure*, 73, 46-50. DOI: 10.1016/j.seizure.2019.10.020.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (Dikemaskini pada 18 Ogos 2021) Situasi Terkini COVID-19 di Malaysia 18 Ogos 2021 Dicapai pada 18 Ogos 2021 daripada <https://covid-19.moh.gov.my/terkini>
- Laporan Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia IKPM. (2021). Jabatan Perkhidmatan Awam. Capaian pada 18 Ogos 2021 di <https://ikpm.jpa.gov.my/>
- Li, R., Pei, S., Chen, B., Song, Y., Zhang, T., Yang, W., & Shaman, J. (2020). Substantial undocumented infection facilitates the rapid dissemination of novel coronavirus (SARS-CoV-2). *Science*, 368(6490), 489-493.
- Mique, P. 2008. *A Dictionary of Epidemiology*. New York: Oxford University Press.

- Muhsin, S. B. (2012). *Kaedah psikoterapi berasaskan konsep maqamat: kajian terhadap kitab Qut Al-Qulub Abu Talib Al-Makki*. Tesis Sarjana. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Nan, A. H. 2012. *Pelaksanaan Pendekatan Spiritual Dakwah dalam Kaunseling di Sekolah Menengah Kebangsaan Dato Abu Bakar Baginda Sungai Merab*. Tesis Sarjana. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Roslan, N. S., Yusoff, M. S. B., Razak, A. A., & Morgan, K. (2021, January). Burnout prevalence and its associated factors among Malaysian healthcare workers during COVID-19 pandemic: an embedded mixed-method study. *Healthcare* (Vol. 9, No. 1, p. 90)
- Sa'ari, C. Z. (2019) Psikospiritual Islam: Konsep Dan Aplikasi. *Journal of Syarie Counseling* 1(1)2019
- Soanes, C. (2005). Oxford dictionary of English. Oxford University Press.
- Sudi, S., Sham, F. M., & Yama, P. (2017). Kecerdasan Spiritual Menurut Perspektif Hadis: Spiritual Intelligence by Hadiths Perspective. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 2(2), 1-11.
- Sudi, S., Wazir, R., Salleh, N. M., Usman, A. H., Awang, A. H., & Rosman, S. Z. (2021). Membentuk spiritual individu menurut hadis untuk pencegahan dadah: Moulding individual spirituality in accordance to hadiths for drug prevention. *al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 6(1), 640-650.
- World Health Organization (31 Mac 2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Dicapai pada 1 Ogos 2021 daripada <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public>.
- Sa'ad Hawwa (2009), Ulasan Al-Hikam, Dr. Basri bin Ibrahim al-Hasani al-Azhari (terj), Johor: Perniagaan Jahabersa.
- Rafidah Mat Ruzki & Mohd Nasaruddin Parzi. (19 Mei 2020). Covid-19: Masalah Emosi Isu Utama Kesihatan Mental Rakyat. Berita Harian Online. Capaian pada 1 Mac 2022 <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/05/690727/covid-19-masalah-emosi-isuutama-kesihatan-mental-rakyat>
- Sijia, L., Yilin, W., Jia, X., Nan, Z., Tungshao, Z. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2032): 2-9
- Yusoff, W. F. Z. W., & Amin, M. Z. M. (2020). Kesan Terapi Psiko-Spiritual Islam Terhadap Kesihatan Rohani: Satu Tinjauan Kajian. *Prevent* 2020.
- Wazir, R., Usman, A. H., Salleh, N. M., Sudi, S., Awang, A. H., & Rosman, S. (2020). Pencegahan dadah golongan berisiko menurut pendekatan psikospiritual al-Ghazālī (W. 505 H.): Drug prevention for risk group based on psychospiritual approaches of al-Ghazālī (D. 505 H.). *al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 5(2), 391-403.