

BICARA DAKWAH KE 22

1 Sept. 2021

Anjuran Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan,
FPI UKM



Pendekatan Spiritual Islam Dalam Menangani Emosi Kesan Pandemik

Prof Dr Fariza Md Sham
Institut Islam Hadhari, UKM

1/9/2021

online presentation

Kes baharu
New confirmed cases

20,897

Kes tempatan
Local cases

20,896

Kes import
Import cases

1

Kes sembuh baharu
New recovered cases

83.71%

18,465

Jumlah kes sembuh
Total recovered cases

1,461,727

Jumlah kes keseluruhan
Total confirmed cases

1,746,254

Jumlah kes aktif
Total active cases

15.34%

267,863

Jumlah kes ICU
Total ICU cases

1,005

464

memerlukan bantuan
alat pernafasan

Kes kematian baharu
New death cases

0.95%

282

Jumlah kes kematian
Total death cases

16,664

Program Imunisasi COVID-19 Kebangsaan (Sehingga 30/8/2021)
National COVID-19 Immunisation Programme

Dos 1
Dose 1

60.1%

19.6 juta

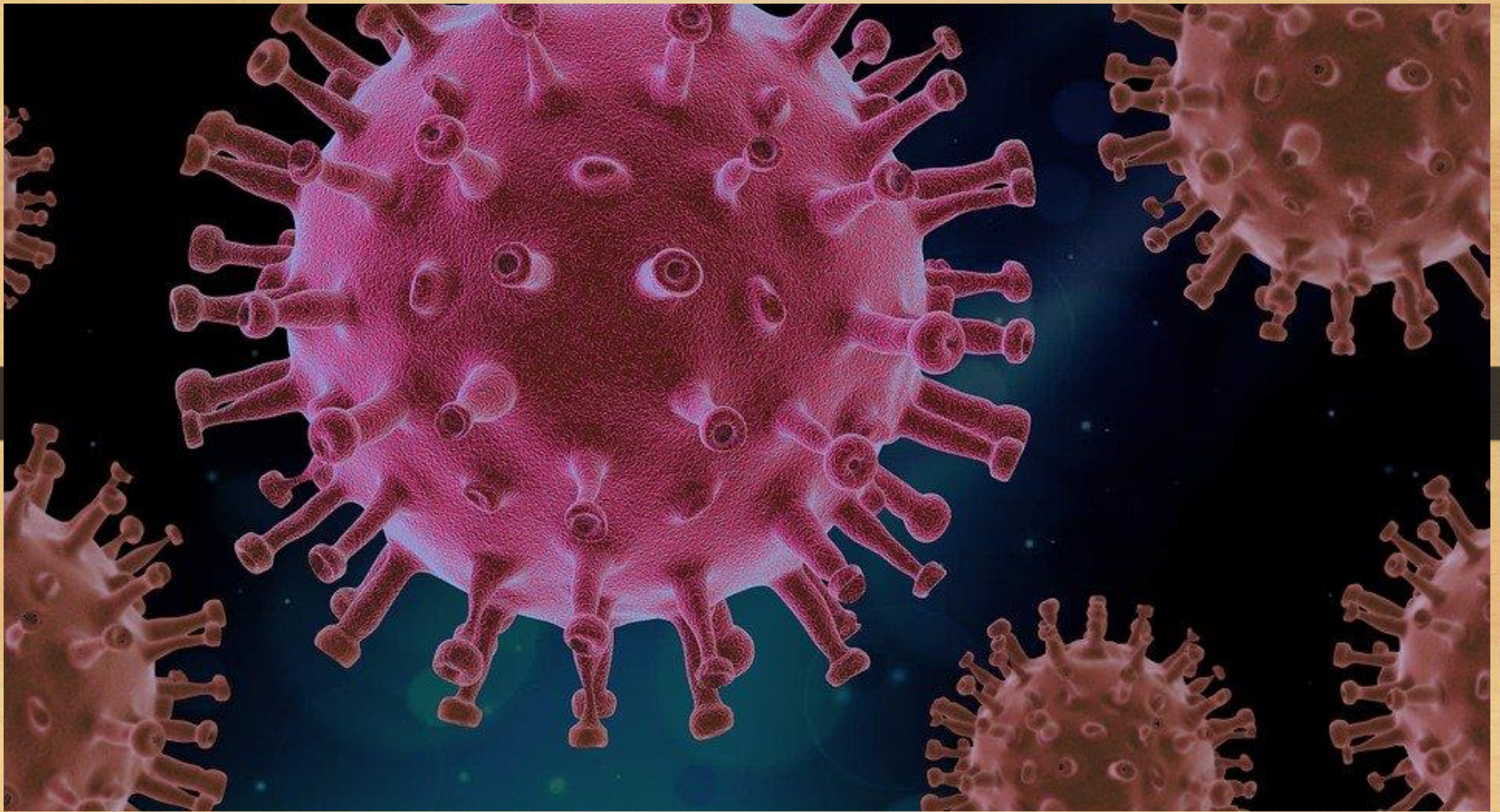
Dos 2
Dose 2

45.6%

14.9 juta

Jumlah pemberian Dos 1 & Dos 2
Total Dose 1 & Dose 2 Administered

34,490,572



Pengenalan

- Dalam konteks Malaysia, sejak kes COVID-19 pertama dikesan pada 25 Januari sehingga kini, kajian dari aspek psikologi belum meluas kajian tentang kesan COVID 19 ini. Kebanyakan kajian awal telah dibuat di China dan Singapura. Kajian juga kebanyakannya dari aspek kesihatan dan perubatan. Perspektif hukum Islam/Syariah telah ada, tetapi kebanyakan yang berkaitan dengan pelaksanaan syariat Islam dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan(PKP).Seperti hal yang berkaitan dengan solat berjemaah di masjid,solat Jumaat dan pengurusan jenazah (Izhar Ariff 2021, Fariza 2021)

Emosi

- Emosi adalah perasaan dalaman yang dialami oleh individu kesan daripada perubahan persekitaran dan sesuatu peristiwa yang berlaku (Fariza, 2016) seperti penularan pandemik COVID-19. Emosi juga diterjemahkan sebagai reaksi sistem badan yang dapat menghasilkan tindakan secara dalaman untuk mentafsir sesuatu keadaan akibat kesan tindakan secara luaran (Akbari & Hossaini, 2018; Koburtay & Alzoubi, 2020; Achour et al., 2019a; Achour et al., 2019b; Williamson, 2018; Pirutinsky, Cherniak, & Rosmarin; Qui et al., 2020; Lowicki, Zajenkowski, & Van Der Linden, 2019). Sebagai contoh, individu yang berupaya mengawal emosi secara teratur akan dapat meningkatkan kesan spiritual yang sihat (seperti meningkatkan perasaan gembira, tenang dan bahagia). Manakala, individu yang gagal menguruskan emosi secara teratur boleh meningkatkan kesan spiritual yang tidak sihat (seperti meningkatkan perasaan sedih, kecewa, marah, takut). Terdapat kajian yang dilaksanakan oleh Paine dan Sandage (2015) dan Job Chen et al., (2020) menyatakan bahawa individu yang mengalami ketidakstabilan emosi yang tinggi (seperti peningkatan perasaan gelisah, murung, kecewa dan rasa tidak dihargai) adalah elemen yang boleh dikawal melalui amalan spiritual dan meditasi yang dilaksanakan dalam kehidupan seharian (seperti mendirikan solat fardhu, melaksanakan ibadah sunat dan menunaikan puasa). Sekiranya keadaan ini tidak dikawal dengan baik, maka ia akan memberikan gangguan terhadap sistem emosi manusia melalui rembesan hormon adrenocorticotropic (ACTH) kepada kelenjar tubuh badan (Nur Izzaty et al., 2015).

COVID 19-KESAN EMOSI

STRES/BIMBANG/MURUNG

- Pesakit, keluarga pesakit, *frontliner* dan masyarakat merasa stres atau tekanan perasaan dalam menghadapi wabak ini. Terutama apabila tiada vaksin yang boleh menyembuhkan pesakit dan virus corona ini juga bersifat sangat cepat dan mudah berjangkit.
- Bagi pengusaha atau ahli bisnes tidak dapat menjalankan aktiviti perniagaan seperti biasa. Keadaan ini menimbulkan stres apabila hilang punca pendapatan dan bagi majikan pula tiada keuntungan untuk mengedalikan bisnes seperti bayaran upah/gaji, sewaan dan lain-lain kos perniagaan.

A hand is shown holding a pen, writing the word "emotion" vertically on a light-colored surface. Surrounding the hand and the word "emotion" is a dense word cloud of various mental health and emotional terms. The words are rendered in different colors and sizes, with "anxiety" being the largest. Other prominent words include "depression", "stress", "fear", "tension", "panic", "nervous", "frustration", "scared", "despair", "insomnia", "headache", "desperate", "phobia", "reaction", "people", "antisocial", "problem", "depressed", "pressure", "illness", "worry", "work", "disturbances", "mental", "swatting", "emotional", "expression", "desolation", "trauma", "stressed", "frustrated", "behaviour", "hopeless", "sorrow", "sadness", "person", "sick", "unemployment", "restless", "terrified", "person", "sweating", "angry", "panic", "work", "worry", "despair", "trouble", "sleepless", "concerned", "fatigue", "tense", "disorder", "apprehensive", "crisis", "troubled", "upset", "divorce", "suicide", "insomnia", "headache", "desperate", "phobia", "reaction", "people", "antisocial", "problem", "depressed", "pressure", "illness", "worry", "work", "disturbances", "mental", "swatting", "emotional", "expression", "desolation", "trauma", "stressed", "frustrated", "behaviour", "hopeless", "sorrow", "sadness", "person", "sick", "unemployment", "restless", "terrified", "person", "sweating", "angry", "panic", "work", "worry", "despair", "trouble", "sleepless", "concerned", "fatigue", "tense", "disorder", "apprehensive", "crisis", "troubled", "upset", "divorce", "suicide", "insomnia".

emotion

anxiety

depression

stress

fear

tension

panic

nervous

frustration

scared

despair

insomnia

headache

desperate

phobia

reaction

people

antisocial

problem

depressed

pressure

illness

worry

work

disturbances

mental

swatting

emotional

expression

desolation

trauma

stressed

frustrated

behaviour

hopeless

sorrow

sadness

person

sick

unemployment

restless

terrified

person

sweating

angry

panic

work

worry

despair

trouble

sleepless

concerned

fatigue

tense

disorder

apprehensive

crisis

troubled

upset

divorce

suicide

insomnia

headache

desperate

phobia

reaction

people

antisocial

problem

depressed

pressure

illness

worry

work

disturbances

mental

swatting

emotional

expression

desolation

trauma

stressed

frustrated

behaviour

hopeless

sorrow

sadness

person

sick

unemployment

restless

terrified

person

sweating

angry

panic

work

worry

despair

trouble

sleepless

concerned

fatigue

tense

disorder

apprehensive

crisis

troubled

upset

divorce

suicide

insomnia

COVID 19-KESAN PSIKOLOGI

Stres / Bimbang / Murung

- Frontliner-Para doktor, jururawat dan staf hospital menghadapi stres kerana mereka juga bahaya berhadapan dengan pesakit yang boleh mengjangkiti mereka ketika merawat pesakit. Di samping itu, dengan jumlah pesakit COVID yang bertambah setiap hari menyebabkan para doktor, jururawat dan staf hospital merasa penat kerana bekerja lebih masa.
- Pegawai Hal Ehwal Islam yang mengurus jenazah pesakit COVID 19 juga merasa bimbang dan kerisauan wabak tersebut boleh berjangkit kepada diri dan seterusnya kepada ahli keluarga mereka apabila pulang daripada bertugas (Fariza, 2021).
- Kemurungan juga boleh berlaku apabila ada sesetengah petugas tidak dapat pulang ke rumah bersama anak-anak dan suami/isteri kerana terpaksa sepanjang masa di hospital merawat pesakit.

Kajian dari aspek psikologi dalam kalangan pelajar universiti iaitu terhadap 203 pelajar FPI UKM(Siti Nursyazwani,2021)mendapati, antara emosi yang dinyatakan kesan pandemik ialah pelajar merasa bosan kerana belajar bersendirian depan computer/laptop tanpa ada pertemuan secara fizikal dengan pensyarah dan rakan sekuliah. Di samping itu, mereka merasa bimbang dengan masa depan dan hala tuju pembelajaran yang tidak menentu kerana pandemik.

Kajian oleh (Zhu et al. 2020) bertujuan menilai kesan psikologi terhadap pekerja di Hospital Tongji di Wuhan, China. Kajian rentas telah dilakukan bagi menilai kesan psikologi seperti tekanan, kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan pekerja kesihatan. Pengkaji telah membina soal selidik untuk menilai sejauh mana langkah perlindungan yang disediakan oleh pihak Hospital juga memberi kesan kepada tahap tekanan, kemurungan dan kebimbangan pekerja-pekerja di Hospital ini. Sejumlah, 5062 responden yang menjawab soal selidik. Majoriti responden terdiri daripada perempuan (85%), dalam lingkungan responden berusia 30-49 (56.4%), selebihnya adalah berada dalam lingkungan umur 19-29 (40.1%) tahun. Hasil kajian ini telah mendapati, 29.8% mengalami stres, 13.5% kemurungan dan 24.1% kebimbangan.

Kajian lain telah di jalankan oleh (Guo et al. 2020). Responden adalah pegawai perubatan yang mewakili seluruh negara Cina. Kajian ini dijalankan melalui aplikasi atas talian iaitu 'WeChat' bagi memilih setiap pegawai perubatan di seluruh Cina. Seramai 11118 responden yang menyertai kajian ini. Hasil kajian mendapati, yang mengalami tahap kebimbangan pada tahap yang sederhana dan tinggi adalah sebanyak 4.98% . Manakala seramai 13.47% mengalami kemurungan pada tahap sederhana dan tinggi, 57.10% melaporkan mereka merasa panik dan selebihnya melaporkan tidak merasakan impak psikologikal.

Kajian lain oleh (Cao et al. 2020) yang mengkaji kesan pandemik dan tahap kebimbangan terhadap 7143 orang pelajar prasiswazah kolej perubatan Changzhi dengan mengedarkan soal selidik. Analisis yang telah dijalankan menunjukkan hanya 0.9% sahaja pelajar yang dikesan mempunyai tahap kebimbangan yang teruk, 2.7% pada tahap sederhana dan 21.3% pada tahap yang rendah selebihnya tidak mencapai pada tahap kebimbangan yang ditetapkan.

Kajian terkini pada 2 Februari 2020 oleh (Wang et al. 2020) lebih memfokuskan populasi umum penduduk Cina tentang impak psikologi . Kajian ini melibatkan 1210 orang responden daripada 194 daerah yang berbeza menjawab soalan secara atas talian. Kajian ini menunjukkan 53% responden mengalami impak psikologi yang dikategorikan sederhana dan teruk. Berdasarkan jumlah 53% ini seramai 28.8% berada pada tahap kebimbangan, 16.5% untuk tahap kemurungan dan 8.1% bagi tahap stres. Majoriti responden (84.7%) berada di rumah 20 hingga 24 jam sehari disebabkan oleh kawalan yang dilaksanakan oleh kerajaan. Analisis yang dilakukan menunjukkan 75.2% responden bimbang tentang keselamatan ahli keluarga mereka yang mungkin terdedah dengan wabak COVID-19.

KESAN EMOSI

Kesunyian/Emosi negatif

- Pandemi COVID 19 menyebabkan hampir semua negara yang mempunyai wabak yang tinggi mengisytiharkan PKP/MOC/Lockdown. Rakyat tidak dibenarkan keluar sebebannya dan perlu mengawal pergerakan, laksana *social distancing*, majlis keraian dan keramaian tidak dibenarkan, ziarah menziarahi tidak diizinkan kerana dikhuatiri virus corona akan merebak kepada individu lain. Tujuannya adalah untuk memutuskan rantai wabak ini.
- Kesannya, individu merasa kesunyian terutama ibu bapa dan anak-anak yang tidak dapat bersama.

Kesunyian/Emosi negatif

- Manusia apabila rasa terkurung dan tidak dapat berinteraksi dengan individu lain, boleh menyebabkan emosi negatif wujud seperti mudah marah, gelisah, kecewa dan putus asa. Keadaan ini akan lebih serius sekiranya, sumber ekonomi terjejas dan kos sara hidup makin meningkat serta hilang pekerjaan.

Kesunyian/Emosi Negatif

- Kajian oleh (Jiang et al. 2020), pengkaji menilai hubungan antara efikasi sendiri (self-efficacy) dan rasa kesunyian (interpersonal loneliness) pada diri pegawai perubatan di sekitar Hubei, Cina. Sebanyak 273 sampel berjaya dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahawa tahap efikasi sendiri yang rendah berkorelasi negatif dengan tahap kesunyian seseorang.
- Kajian menyarankan supaya mereka yang dikesan mempunyai efikasi sendiri yang lemah perlu diberi perhatian agar dapat mengambil langkah awal bagi mereka mengatasi masalah psikologikal ini dalam keadaan wabak COVID-19 ini.

Kesunyian/Emosi Negatif

- Kajian lain juga oleh (Li et al. 2020) yang menggunakan teknologi kecerdasan buatan (Artificial Intelligence) bagi mengesan perkataan yang sering digunakan oleh seseorang pengguna di internet.
- Kajian ini dapat mengesan tahap psikologikal seperti kemurungan, kebimbangan, kegembiraan dan banyak lagi. Perbandingan ujian t telah dilakukan terhadap 17865 pengguna sebelum dan selepas wabak COVID-19 diisytiharkan pandemic.
- Kajian ini menunjukkan berlaku peningkatan terhadap emosi negatif dan pengurangan pada emosi positif. Mereka lebih bimbang akan kesihatan diri dan keluarga mereka. Di samping itu pemikiran mereka terhadap keseronokan dan rakan mereka menjadi semakin berkurang.



Pendekatan Spiritual Islam

- Dalam konteks kajian psikologi Islam, stres, kebimbangan dan kemurungan dikategorikan sebagai penyakit kejiwaan yang memerlukan rawatan spiritual.
- Antara sarjana psikologi Islam yang mengkaji tentang kemurungan, stres dan personaliti adalah al-Kindi dan Miskawayh (Fariza, 2005).
- Miskawayh (2006) mencadangkan dua kaedah untuk merawat penyakit kemurungan, pertama dengan mengelak atau mencegah peringkat awal. Kedua, dengan cara mengubatnya apabila sudah ada dengan fokus kepada kaedah spiritual.



shutterstock.com + 426333367



shutterstock.com + 214123402

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾

Hai jiwa yang tenang.(27)

Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya.(28)

Maka masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku.(29)

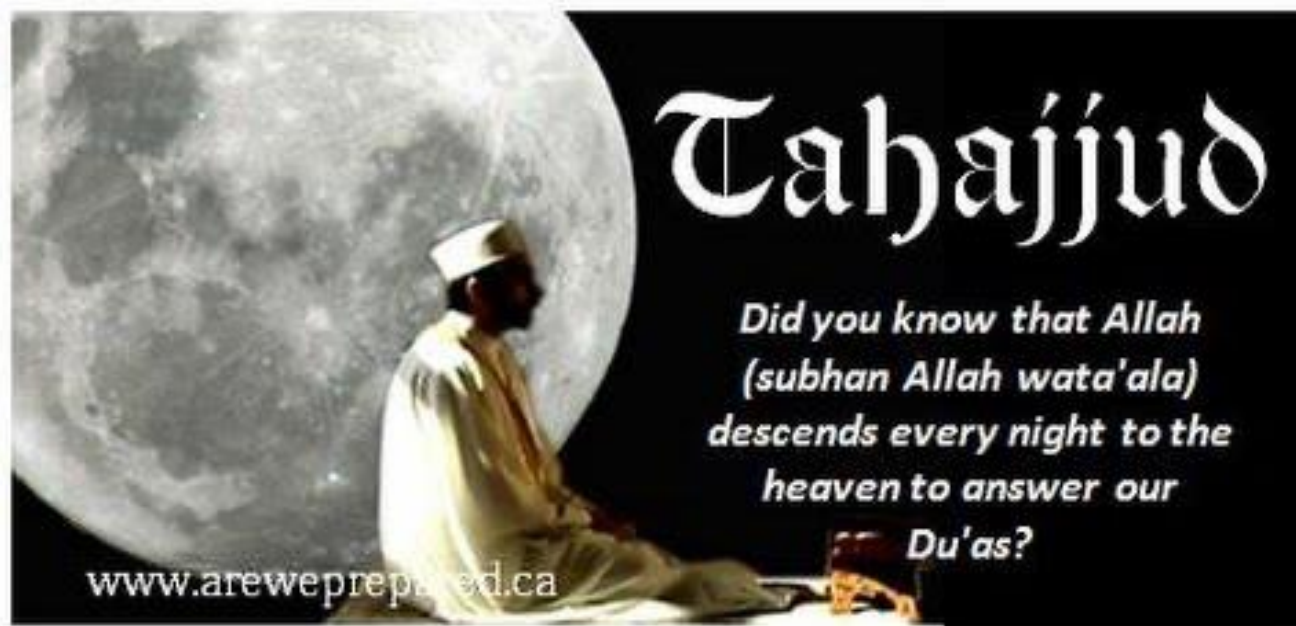
dan masuklah ke dalam surga-Ku.(30) —AFFajr

SPIRITUAL ISLAM

- Spiritual Islam disebut juga sebagai kerohanian Islam yang mempunyai hubungan langsung dengan Allah(Suriani & Fariza,2016).
- Menurut Imam al-Ghazali(1988), spiritual adalah elemen terpenting dalam perkembangan individu yang terdiri daripada 4 elemen dalam proses kejadian manusia iaitu fizikal, mental, spiritual/rohani dan emosi.
- Komponen penting dalam pembentukan spiritual individu ialah al-qalb(Fariza et al 2015). 4 komponen psikologi manusia-al-qalb,al-roh,al-aql dan al-nafs.

SOLAT

- solat boleh membawa kepada ketenangan dan kebahagiaan spiritual .
- meningkatkan kesan positif terhadap kesihatan jiwa (seperti memperoleh ketenangan, *taa;ruf* – dapat kenal-mengenal, berkasih-sayang, diberikan rahmat, keselesaan hidup dan rasa disayangi) (Koburtay & Alzoubi, 2020; Job Chen et al., 2020)



Tahajjud

*Did you know that Allah
(subhan Allah wata'ala)
descends every night to the
heaven to answer our
Du'as?*

www.areweprepared.ca



Bangunkah pada saibahoran malam serla
kendakanah solat tahajjud padamut.
sahaja solat lambahin bagmus, semoga
Tuhannu membengkil dan
menempakkannu pada hari akhirat
di tempat yang terpuji

—Sunan Abu Sa'ad (r)

 ISLAM.COM

Sabar/Redha

- Apabila mendapat sesuatu ujian dan musibah hendaklah melatih diri untuk bersabar dan redha. Ini kerana kedua-dua elemen ini membuahkan ketenangan jiwa. Apabila jiwa tenang akan membawa kepada fikiran yang baik untuk menyelesaikan masalah atau mendapat kaedah terbaik.
- Sabar- Adalah menahan diri. Firman Allah dalam surah al-Anfal ayat 46, maksud: Dan bersabarlah, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.

Sabar/Redha

- Ada 2 bentuk sabar (Said Hawwa,2001)
 1. Sabar yang berkaitan dengan fisik- tabah dan tegar dalam memikul beban,sabar dalam beramal,sabar dalam hadapai penyakit.
 2. Sabar yang berkait dengan jiwa- Menahan diri daripada mengikut keinginan tabiat dan hawa nafsu.

Sabar/Redha

- Redha-Sedia menerima segala ketentuan Allah (Fariza et al,2015).
- Firman Allah dalam surah al-Bayyinah ayat 8, maksud: Allah redha terhadap mereka dan mereka pun redha kepadaNya.
- Redha ada 2 (Said Hawwa,2001):
 1. Redha kepada rasa sakit kerana mengharapkan pahala seperti redha jika perlu dibedah dan makan ubat.
 2. Redha bukan kerana ada kepentingan apa-apa, tetapi redha kerana itulah kehendak dan ketentuan Allah.



Sabar dan Ikhlas
adalah kunci kesuksesan
dalam menghadapi guru dan siswa

www.mahasiswa.com



Intinya yg
selalu sabar
dan ikhlas
akan menerima
kebahagian
yg lebih.

gammah.com

Latihan Jiwa Khawf/Raja'

- Khawf-Takut kepada Allah dalam segala hal dan perbuatan. Takut kepada Allah bermakna kita semakin dekat dengan Allah dengan melakukan segala suruhan, amal ibadah kepadaNya (rukun Islam dan ibadah umum) dan meninggalkan segala yang dilarang Allah(7 dosa besar dan dosa kecil).
- Raja'-Meletakkan segala pengharapan kepada Allah. Setelah melakukan pelbagai usaha, maka berdoa dan bertawakal kepada Allah agar hati meletakkan pengharapan kepada Allah dalam menyembuh penyakit dan juga menenangkan jiwa dikala musibah dan susah hati.

Pemantapan Jiwa Syukur/Tawakal

- Bagi memperoleh rasa bahagia dan jiwa yang tenang ialah perlu menanamkan rasa syukur dan bertawakal kepada Allah atas segala nikmat atau pemberiannya sama ada dalam susah dan senang.
- 3 Rukun Syukur(Fariza et al, 2017).
 1. Syukur hati-Tetapkan dalam hati bahawa nikmat itu daripada Allah
 2. Sukur lisan-Zikr dan memuji Allah sebagai tanda menyatakan kesyukuran.
 3. Syukur anggota- Menghindari melakukan sesuatu yang dilarang Allah yang boleh merosakkan jiwa dan diganti dengan amal ibadat.

Syukur/Tawakal

-
- Tawakal bermaksud penyerahan(Said Hawwa, 2001) dan penetapan hati kepada Allah(Fariza et al,2015).Ini bermakna setelah kita membuat perancangan dan usaha, maka berjaya atau tidak menyerahkan kepada Allah. Ini adalah kerana Allah sahaja yang mengetahui baik dan buruk sesuatu perkara tersebut. Kita menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah dalam menentukan setelah berusaha dan berdoa.

Tawakal

- 3 kategori tawakal(al-Ghazali,1988):
-

1. Penyerahan diri kepada Allah.
2. Penyerahan diri kepada Allah berasaskan pengetahuan bahawa kekuasaan tentang segala perkara ialah berpunca hanya dari Allah.
3. Penyerahan diri berasaskan keyakinan bahawa segala kekuasaan Allah adalah penentu tentang hidupnya.

Rumusan

- Apabila jiwa bebas dari penyakit kejiwaan dan dipenuhi dengan ketakwaan dan keimanan, maka segala masalah dapat dihadapi dengan tabah dan mempunyai kekuatan untuk menanganinya.
- Kekuatan psikologi perlu dipulihkan dengan membina kekuatan spiritual/rohani melalui peribadatan kepada Allah sama ada ibadah khusus mahupun ibadah umum.
- Di samping itu, individu perlu mematuhi adab, nilai dan undang-undang serta peraturan yang ditetapkan agar hidup dengan tenang dan harmoni.

Terima kasih

Semoga Allah
membalas
Anda
dengan
kebaikan

