

KAEDAH MENGURUS GEJALA KESIHATAN MENTAL MENURUT AL-QURAN

Oleh;

Dato' Profesor Dr. Mohd Farid Ravi Abdullah

Naib Cancellor

Universiti Islam Selangor

PENDAHULUAN;

Masalah kesihatan mental terus meningkat dan situasi ini membimbangkan semua pihak. Pelbagai faktor dikenal pasti menyumbang terhadap peningkatan masalah kesihatan mental yang berlaku pada pelbagai golongan dan tahap umur. Isu ini penting diberi keutamaan kerana implikasi pengabaianya didapati boleh menjejaskan kestabilan dan usaha pembangunan negara. Islam menggalakkan keseimbangan mental dengan memberi perhatian kepada aspek kerohanian. Artikel ini bertujuan mengemukakan kaedah mengurus gejala kesihatan mental berasaskan panduan Al-Quran. Data kajian diperolehi menerusi metode dokumentasi dan analisis kandungan. Dapatan menunjukkan aspek kekuatan kerohanian berupaya bantu mengurus tekanan melalui keyakinan, pengamalan dan pergantungan hubungan dengan Allah SWT. Kaedah yang dikemukakan oleh Al-Quran ini boleh dijadikan panduan dalam mengurus gejala kesihatan mental yang dihadapi dengan berkesan.

KANDUNGAN PEMBENTANGAN;

1- Pendahuluan

2- Pengenalan

3- Keperluan rawatan bagi menangani gejala gangguan kesihatan mental

4- Metodologi

5- Dapatan kajian

6- Kaedah mengurus gejala gangguan kesihatan mental

- Kesedihan**

- Rasa putus asa**

- Tekanan mental dan emosi**

- Rasa ketakutan**

3 KATEGORI UTAMA PENYAKIT MENTAL

i. Neurosis

Mereka yang tergolong dalam kategori ini lazimnya mengalami perubahan dan gangguan dalam pemikiran, perasaan dan kelakuan tanpa menjejaskan kewarasan mereka namun fungsi harian mereka mungkin terganggu sedikit. Antara contoh kategori penyakit neurosis adalah kemurungan dan kebimbangan.

SAMBUNGAN;

ii.Psikosis

Mereka yang mengalami penyakit psikosis mengalami perubahan yang sangat ketara dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku mereka sehingga mengakibatkan kewarasan mereka terjejas. Pesakit ini akan berasa keliru dengan mengalami suara-suara ghaib berkomunikasi dengan mereka. Ia dikenali sebagai halusinasi.

SAMBUNGAN;

iii. Kecelarauan Personaliti

Kecelaruan personaliti menjadikan seseorang itu mengalami kecacatan perwatakan atau karakter. Masalah yang dialami ini boleh memberi kesan kepada perhubungan interpersonal dengan orang di sekelilingnya.

PENGENALAN;

- Kesejahteraan mental menentukan hala tuju kehidupan.
- Meningkatkan produktiviti individu dan negara dalam era globalisasi .
- Statistik menunjukkan berlaku peningkatan kes kesihatan mental menjadi isu global.
- Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), gejala kemurungan meningkat secara mendadak iaitu sebanyak 25% selepas pandemik COVID-19.
- Laporan Kesihatan Mental Amerika 2023 turut menunjukkan berlaku peningkatan dalam masalah kesihatan mental di Amerika Syarikat dan ramai individu mengalami penyakit kemurungan dan kegelisahan yang melampau, khususnya sejak pandemik COVID-19.
- Anxieti adalah antara penyakit mental yang paling tinggi berlaku di Amerika.

SAMBUNGAN;

- Di Malaysia, masalah kesihatan mental serta tekanan emosi turut menjadi antara isu kesihatan awam yang menjadi semakin serius terutamanya selepas pandemik COVID-19.
- Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) iaitu inisiatif di bawah Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) meningkat lima (5) kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020.
- Psikososial KKM menerima lebih daripada 101,000 panggilan pada awal tahun 2024, dengan majoriti memerlukan sokongan emosi dan kaunseling.
- Jika tidak ditangani segera, statistik kesihatan mental dijangka meningkat sebanyak 39.2% menjelang 2025.

SAMBUANGAN;

- Di Brunei juga dilaporkan bahawa gangguan dan masalah mental dilihat semakin meningkat dalam 10 tahun kebelakangan ini secara global dan peningkatan ini menjadi lebih drastik berikutan kemunculan pandemik Covid 19. Data mengemukakan purata jumlah kes baru pesakit yang tinggi mendapatkan rawatan di perkhidmatan psikiatri dan psikologi dalam tempoh sebulan.
- Kementerian Kesihatan Brunei telah menghasilkan Pelan Tindakan Kesihatan Mental Negera Brunei Darussalam bermula tahun 2022-2025 bersama pihak-pihak berwajib bagi menangani isu ini.

	Perkhidmatan Psikiatri Dewasa	Perkhidmatan Psikiatri Kanak- kanak dan Remaja	Perkhidmatan Psikologi Dewasa	Perkhidmatan Psikologi Kanak- kanak dan Remaja
Purata Kes Baru Sebulan	35	10	83	117
Purata Sesi Susulan Sebulan	800	50	400-600	400-600

KEPERLUAN RAWATAN BAGI MENANGANI GEJALA GANGGUAN KESIHATAN MENTAL

- Positif dan Syukur
- Aktiviti fizikal, bersenam, berekreasi, bercuti, berkongsi masalah dengan orang dipercayai.
- Mengekalkan hubungan sosial yang positif.
- Penyusunan keutamaan aktiviti boleh dilaksanakan dengan pengurusan masa yang baik.
- Memberi masa untuk diri sendiri.
- Bertemu kaunselor.

TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL



**Makan makanan
sihat**



**Bijak Mengurus
masa**



**Lakukan aktiviti
yang anda sukai /
minat dan
bermanfaat**



**Sentiasa
berhubung dengan
keluarga dan
rakan-rakan**



**"Hargai dan
Sayangi Diri Anda"**



**Kongsi perasaan
dengan orang
yang dipercayai**

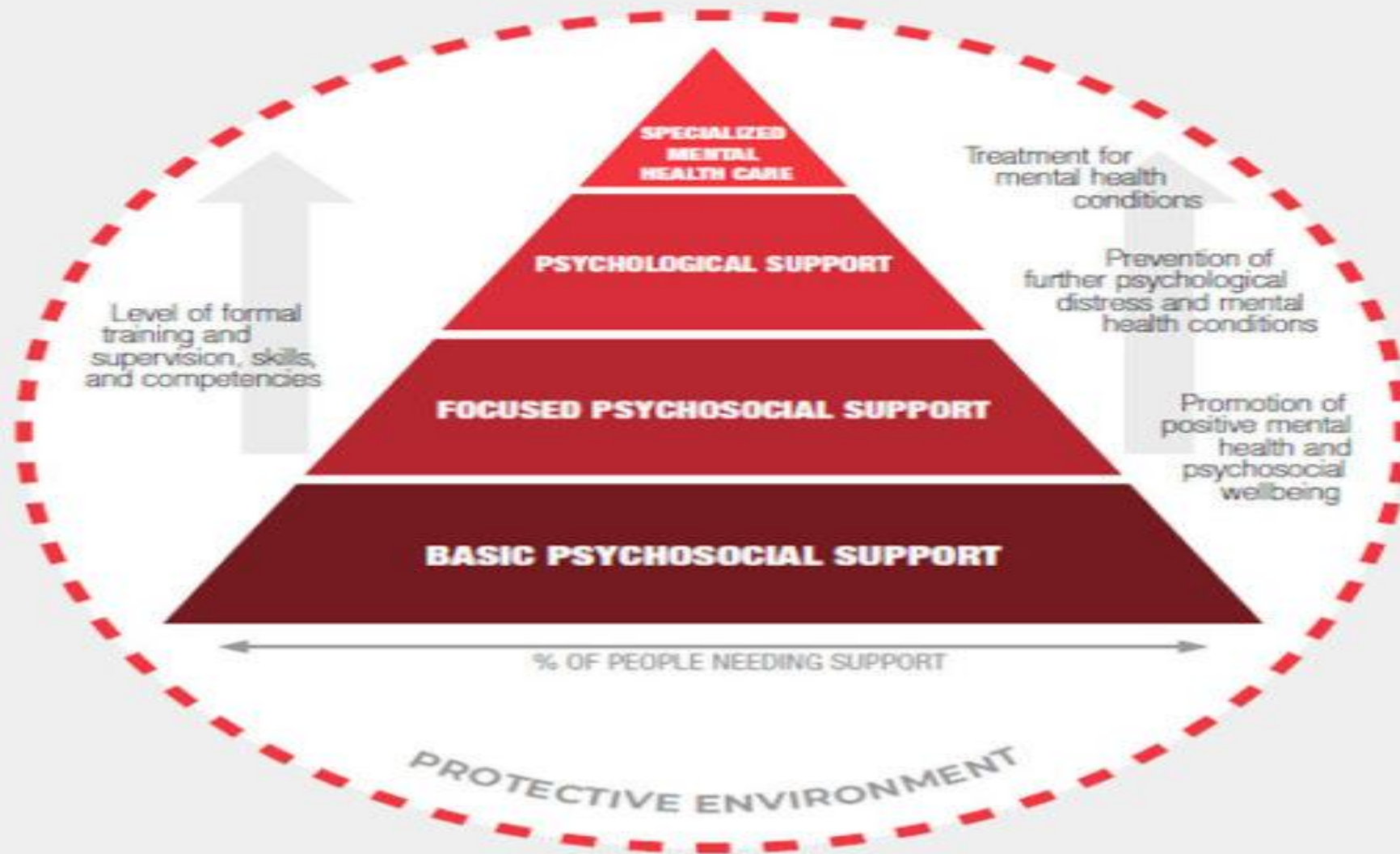


**Lakukan aktiviti
fizikal / senaman,
berjalan dan
beriadah**



**Elak pengambilan
rokok, dadah dan
alkohol**

THE INTERNATIONAL RED CROSS AND RED CRESCENT MOVEMENT'S MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT FRAMEWORK



KAEDAH PILIHAN;

- Ilmuwan Islam telah meneroka persoalan rohani dan psikologi mengenai perkembangan dan kesejahteraan manusia, namun tradisi kerohanian Islam dikatakan paling kurang diberikan penekanan dari sudut potensi dan kesannya terhadap kesejahteraan hidup.
- Rawatan Islam merupakan di antara kaedah rawatan yang boleh diaplikasikan terhadap klien atau pesakit melalui tindak balas jiwa, spiritual, mental, emosi dan perilaku dalam mencapai kesejahteraan hidup.
- Menurut Haque (2001) sebagaimana yang dinukilkan oleh Masroom (2016) terdapat perkaitan di antara agama dan psikologi dari aspek perbincangan mengenai unsur dalaman manusia (*inner self*) yang mempengaruhi cara fikir dan tingkah laku

5 MODEL KESEJAHTERAAN MENTAL

- Tazkiyah al-Nafs menurut al-Ghazali
- Tahaqquq Tazkiyah al-Nafs menurut Sa'id Hawwa
- Model pendekatan tasawuf dan akhlak dalam penyucian jiwa
- Model Psikologi Pembangunan Manusia menurut Abu Talib al-Makki
- Penyembuhan Rohani dalam Sufi Tradisi

‘ Penyucian jiwa berasaskan aspek **akhlak** dan **tasawuf** setelah memahami **aqidah** dan amalan **ibadah** yang berlandaskan **syariat Islam** ’

QALBUN SALIM;

- 1- Heart of serve
- 2- Membaca al-Quran
- 3- Mengenal lapisan *Sadr*
- 4- Syukur
- 5- Panca indera yang terkawal
- 6- Tidak Merungut
- 7- Berkawan dengan orang baik

KAEDAH PENGURUSAN EMOSI DAN SPIRITUAL YANG DISARANKAN OLEH AL-QURAN

- **Sabar,**
- **Tawakkal,**
- **Zikir,**
- **Menjaga hubungan dengan Allah dan sesama manusia**

KAEDAH MENGURUS YANG DIRAKAMKAN DALAM AL-QURAN

- **Kesedihan**
- **Rasa putus asa**
- **Tekanan mental dan emosi**
- **Rasa ketakutan**

KESEDIHAN

Nabi Ya'qub a.s. mengalami kesedihan semasa kehilangan anaknya Nabi Yusuf a.s. Beliau sangat sedih dan menangis berlarutan sehingga mengakibatkan kehilangan penglihatan. Kesedihan melampau ini adalah manifestasi emosi mendalam yang dialami. Firman Allah SWT dalam surah Yusuf (12), ayat 84:

• وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

"Dan Ya'qub berpaling daripada mereka dan berkata, "betapa sedihnya aku terhadap Yusuf! Dan kedua matanya menjadi putih kerana sedih, maka dia menahan amarahnya (dengan sabar)."

Ini menunjukkan bahawa kesedihan adalah sebahagian daripada ujian kehidupan, namun, Nabi Ya'qub as tetap berpegang pada sabar dan kepercayaan kepada Allah SWT.

RASA PUTUS ASA

Nabi Yunus (AS) menghadapi situasi putus asa apabila umatnya menolak dakwahnya. surah al-Anbiya' (21), ayat 87:

• وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

"Dan (ingatlah kisah) Zun Nun (Yunus), ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahawa Kami tidak akan mempersempitnya (dengan menimpakan kesulitan). Maka dia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap, 'Tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim'."

TEKANAN MENTAL DAN EMOSI

Nabi Muhammad SAW melalui banyak tekanan mental dan emosi, terutama dalam fasa awal dakwahnya. Ketika baginda diserang, ditolak, dan dihina oleh kaumnya, baginda tetap bersabar. Kesedihan mendalam yang dialami oleh baginda ketika kehilangan isteri tercinta, Saidatina Khadijah, dan bapa saudaranya, Abu Talib, dalam Tahun Kesedihan menunjukkan bahawa baginda mengalami tekanan emosi seperti manusia lain. Baginda saw mendapat kekuatan melalui wahyu yang memotivasikan baginda untuk terus berdakwah dan meyakinkan bahawa Allah SWT sentiasa bersamanya. Firman Allah SWT dalam surah Al-Insyirah (94), ayat 5-6:

• فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

RASA KETAKUTAN

Nabi Musa (AS) juga mengalami ketakutan ketika diutuskan oleh Allah SWT untuk menyampaikan risalah kepada Firaun. Beliau berasa gentar akan ancaman Firaun, tetapi Allah SWT memberikan kekuatan dan keyakinan kepadanya. Firman Allah SWT dalam surah Taha (20), ayat 25-28:

• قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

"Musa berkata: 'Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku'."

URUS GANGGUAN MENTAL MELALUI AL-QURAN

Sabar menghadapi ujian hidup dan bertawakkal kepada Allah SWT dapat membantu individu menguruskan tekanan yang dialami. Firman Allah SWT dalam surah Al-Baqarah (2:153):

• يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Mintalah pertolongan dengan sabar dan solat."

Tawakal juga merupakan manifestasi sifat reda terhadap segala ketentuan Allah SWT. Firman Allah SWT dalam surah At-Tawbah (9:51):

• قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

"Katakanlah, sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah untuk kami."

Tawakkal; berserah kepada Allah SWT dalam semua urusan.

PENUTUP

Kesihatan spiritual, fizikal dan mental perlu dititik beratkan secara seimbang kerana ia saling berkaitan di antara satu satu sama lain. Kesihatan yang baik mampu melahirkan seorang individu yang produktif dan berdaya saing yang sekaligus memberi impak positif kepada masyarakat serta negara. Pendekatan kaedah spiritual mengurus gangguan kesihatan mental yang dikemukakan menerusi al-Quran berupaya membantu individu mengurus kesihatan mental dengan lebih efektif bagi mencapai kesejahteraan hidup dunia dan akhirat.

جزاكم الله خيرا كثيرا