

# Hakikat dan Kebahagiaan Jiwa Insan dalam Mendepani Pandemi COVID-19

## *The Nature and Happiness of The Human Soul in Facing The COVID-19 Pandemic*

Nurul Hasanah Tamili <sup>1</sup>, Aishah Azlan <sup>2</sup>, Sumaiyah Bahri <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM, Shah Alam, Malaysia;

### Progres Artikel

Diterima: 01 Jun 2022

Disemak: 23 Julai 2022

Diterbit: 1 September 2022

### \*Perhubungan Penulis:

Nurul Hasanah Tamili,

ACIS, UiTM,

Shah Alam, Malaysia;

Email:

hasanahtamili@uitm.edu.my

**Abstrak:** *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) yang telah diisytiharkan sebagai pandemik oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau *World Health Organization* (WHO) telah menyebabkan ramai rakyat Malaysia gusar akan penyakit ini yang masih belum mempunyai ubat yang sesuai hingga kini. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) diwartakan oleh kerajaan Malaysia sebagai langkah bagi menyekat pergerakan orang awam untuk mengawal penularan wabak ini. PKP dilihat sebagai satu kaedah yang baik bagi sesetengah orang, namun bagi sebahagian yang lain boleh mengundang penyakit yang lain seperti kemurungan, *anxiety disorder*, keresahan, dan banyak lagi penyakit kejiwaan. Statistik melaporkan kes bunuh diri juga tinggi sewaktu PKP dilaksanakan, kes penderaan, kes pasangan yang bergaduh dan banyak lagi. Justeru, kajian ini bertujuan melihat hakikat sebenar peranan insan itu sendiri dan apakah konsep kebahagiaan yang perlu kita kecapai ketika berhadapan dengan pelbagai konflik kehidupan terutamanya yang berlingkar dalam aktiviti seharian manusia itu sendiri. Peranan roh, jiwa, akal, kalbu dalam melengkapi hakikat insan itu diketengahkan. Selain itu, teori psikologi al-Ghazali juga dirujuk bagi membantu pemahaman dalam permasalahan yang dihadapi ini. Kajian perpustakaan melalui kaedah analisis kandungan telah digunakan bagi merungkai makna kebahagiaan dan solusi yang boleh dicadangkan terhadap institusi keagamaan dengan penerbitan modul yang sesuai. Cadangan modul ini dapat membantu manusia memandu dalam mencari kebahagiaan hidup yang sebenar.

**Kata kunci:** Coronavirus; hakikat insan; kebahagiaan jiwa; penyakit kejiwaan

**Abstract:** *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19), which has been declared a pandemic by the World Health Organization (WHO), has caused many Malaysians to worry about this disease, which still does not have a suitable cure. The Malaysian government gazette the Movement Control Order (MCO) to restrict the movement of the public to control the spread of this epidemic. MCO is seen as an exemplary method for some people, but it can cause other illnesses such as depression, anxiety disorders, anxiety, and many other psychiatric diseases. Statistics reported that suicide cases are also high when MCO is implemented, cases of abuse, cases of couples fighting and more. Thus, this study aims to look at the true nature of human beings' role and the concept of happiness that we need to play when faced with various conflicts of life, especially those that revolve around the daily activities of human beings. The role of the spirit, soul, mind, conscience in complementing the reality of human beings is highlighted. In addition, al-Ghazali's theory of psychology is also referred to assist in understanding this problem. Library research through the content analysis method has been used to unravel the meaning of happiness and solutions proposed to religious institutions with the publication of appropriate modules. The suggestions of this module can help to drive human beings in the finding of true-life happiness.

**Keywords:** Coronavirus; human nature; happiness of the soul; mental illness

## Pengenalan

Menjadi impian bagi setiap manusia untuk mengecapi kebahagiaan dan kesenangan dalam kehidupan. Justeru, setiap perkara yang dilakukan manusia bermatlamatkan kebahagiaan. Ukuran kebahagiaan berbeza mengikut latar belakang seseorang. Menurut Islam, memahami hakikat diri sebagai hamba Allah SWT untuk memastikan manusia mencapai kebahagiaan hakiki. Kefahaman hakikat diri ini boleh dicapai dengan memastikan maqasid dan tujuan yang dikehendaki syarak diteliti dan dihayati dalam kerangka pandangan kehidupan yang dikehendaki oleh Allah SWT.

Maqasid Syariah merupakan satu kayu ukur yang mana ia menjamin kemaslahatan di dunia dan akhirat. Ia merupakan pengukur untuk kita mencapai suatu matlamat yang tertinggi dengan menjaga lima perkara iaitu agama, nyawa, akal, keturunan dan harta. Matlamat sebenar yang perlu dikecapi oleh setiap manusia adalah dengan mencapai kebahagiaan abadi dan hakiki di akhirat. Sebagaimana yang kita sedia maklum, kehidupan di dunia ini merupakan suatu alat atau wasilah untuk kita mencapai matlamat yang sebenar.

Di dalam Kitab *Dhumm al-Ghurur* (Kecelakaan Tipu Daya) karya Imam al-Ghazali, ada menyebut tentang punca manusia terpedaya adalah disebabkan kehidupan dunia yang tidak kekal dan memiliki salah sangka kepada Sang Maha Pencipta (Ahmad, 2017). Fahaman sekularisme yang begitu ketara hasil ciptaan dari Barat menjadikan manusia jauh menyimpang dari syariat Islam yang sebenar, yang kadangkala membuatkan manusia hilang arah dan rosak akhlak kerana golongan sekularisme ini hanya mementingkan kebahagiaan di dunia yang bersifat sementara sahaja.

Wabak pandemik COVID-19 yang melanda mutakhir ini memberi pelbagai impak negatif kepada segenap lapisan masyarakat. Ketakutan terhadap pandemik, masalah ekonomi dan kehilangan punca pendapatan serta kesunyian akibat terkurung lama di kediaman akibat mematuhi perintah kawalan pergerakan menjadikan sesetengah masyarakat menghadapi suatu tekanan dalam kehidupannya sekaligus membawa kepada punca masalah kesihatan mental. Justeru, bagaimanakah cara untuk manusia mencapai hakikat dan kebahagiaan jiwa insan yang sebenar dalam mendepani pandemik COVID-19?

## Metodologi

Kajian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan jenis kajian yang digunakan adalah kajian perpustakaan iaitu mengumpul data yang bersesuaian dengan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat keperpustakaan. Antara bahan yang terlibat dalam

pencaharian maklumat adalah buku, akhbar, jurnal, majalah, kertas kerja persidangan, laporan tahunan kes psikologi, laman sesawang Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan sumber-sumber lain yang pelbagai. Kaedah penyelidikan ini memerlukan pengumpulan data berkaitan daripada dokumen tertentu dan menyusun data untuk menganalisis bahan dan memberi kefahaman yang lebih mendalam berkaitan dengan pendekatan Islam dalam menangani isu kebahagiaan dalam konteks insan. Pendekatan al-Ghazali digunakan sebagai metode analisis untuk mencari penyelesaian masalah kebahagiaan insan.

## Faktor Masalah Kesihatan Mental Yang Dihadapi Muslim Ketika COVID-19

Pandemik COVID-19 yang telah menular di seluruh dunia sejak tahun 2019 masih belum mempunyai penawar. Ia bukan sahaja memberi impak buruk dari sudut kesihatan fizikal kepada masyarakat, bahkan turut menyebabkan masalah kesihatan mental. Jika dilihat daripada Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (2019), masalah kesihatan mental ini bukan sahaja menimpa orang dewasa, bahkan turut memberi impak kepada kanak-kanak. Kemurungan yang dialami oleh orang dewasa mencapai sehingga 2.3%, manakala kanak-kanak yang berumur di antara lingkungan 5 hingga 15 tahun mempunyai masalah kesihatan mental sehingga mencecah 7.9% (National Health and Morbidity Survey, 2019).

Menurut akhbar BERNAMA, terdapat 46.8% panggilan yang diterima daripada rakyat Malaysia yang mempunyai masalah psikologi di talian *hotline* yang telah disediakan oleh *Mercy Malaysia* dan Pusat Kesiapsiagaan dan Tindak Cepat Krisis Kebangsaan bagi mereka yang terjejas akibat wabak pandemik COVID-19. Ini mengukuhkan lagi dapatan yang diperolehi daripada Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 (Mohtar & Si, 2021).

Sehubungan dengan itu, jika dilihat daripada kaji selidik yang telah dilakukan oleh EMIR *Research* untuk suku ketiga tahun 2020, terdapat 72% rakyat Malaysia yang bimbang akan kesihatan mental mereka. Malaysia didapati telah mencapai skor pada angka 0.79 dalam Indeks Kerisauan Nasional (IKN). Jika kita tidak dapat mengawal atau tidak meneliti punca atau faktor yang menyebabkan rakyat Malaysia ditimpa masalah kesihatan mental ini, maka dibimbangi ia akan mencecah ke angka 0.80 di mana, ia adalah tahap keseimbangan maksimum (Mohtar & Si, 2020).

Situasi ini seolah-olah menggambarkan bahawa wabak pandemik COVID-19 ini adalah suatu ancaman kepada masalah kesihatan mental. Rentetan daripada penularan wabak COVID-19, kerajaan telah mengumumkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang telah bermula sejak 18 Mac 2020 sehingga kini.

Penjarakan sosial serta sekatan pergerakan ini diharapkan dapat melindungi rakyat daripada jangkitan penyakit, sungguhpun demikian ia telah menjejaskan kesihatan mental rakyat secara perlahan-lahan kerana arahan PKP ini telah menghalang banyak aktiviti perniagaan rakyat Malaysia, seterusnya mengakibatkan pengangguran dan kehilangan punca pendapatan serta ramai yang diberhentikan kerja. Ekoran daripada itu, ramai rakyat Malaysia yang terjejas berasa bimbang, gelisah serta mengalami kemurungan.

PKP ini dilihat dapat mengawal penularan wabak COVID-19, tetapi pada masa yang sama, ia juga memberi impak yang buruk terutamanya kepada mereka yang telah lama menghidap penyakit mental, kemurungan, *anxiety disorder*, keresahan, dan banyak lagi penyakit kejiwaan. Kebimbangan yang melampau serta ketakutan terhadap pandemik dapat menyebabkan penyakit mental mereka berulang kembali.

Selain itu, kita sebagai manusia memerlukan kawasan kediaman yang tenang, luas dan selesa untuk bekerja dan menjalani aktiviti harian. Orang ramai perlu mematuhi penjarakan fizikal dan sosial dalam tempoh PKP bagi mengelakkan jangkitan COVID-19 dan perlu sentiasa berada di rumah. Berada di rumah dalam tempoh yang panjang terutamanya bagi mereka yang hidup dalam persekitaran rumah yang toksik yang boleh menyebabkan kes penderaan, kes pasangan bergaduh dan lain-lain boleh menyebabkan tekanan atau *stress* yang melampau, sekaligus menyebabkan masalah kesihatan mental yang tidak dapat dikawal.

Tambahan pula, trauma gangguan seksual juga antara punca masalah kesihatan mental. Mangsa akan menderita akibat kesan psikologi yang buruk dan hidup dalam keadaan ketakutan mengenangkan perkara yang sudah berlalu. Mereka akan sentiasa berada dalam keadaan tidak selamat dan takut untuk meneruskan kehidupan. Daripada tinjauan YouGov Omnibus pada tahun 2019, lebih daripada 36% wanita di Malaysia mengalami gangguan seksual yang boleh mencetuskan kegelisahan, kemurungan, dan juga gangguan pasca trauma (PTSD) (Mohtar & Si, 2021).

Sementelah lagi, Institut Penyelidikan Khazanah (KRI) telah membuat satu kajian bahawa mangsa penyakit kronik dan masalah mental banyak didapati di kalangan mereka yang berpendapatan rendah (Muzafar & Kunasekaran, 2020). Ia juga disokong dengan kajian yang dilakukan oleh Ketidaksamaan Sosial dan Kesihatan Malaysia, bahawa kadar masalah kesihatan mental ini banyak dialami oleh golongan yang berpendapatan rendah sama ada di kalangan orang dewasa atau kanak-kanak (Mohtar & Si, 2021).

Menyedari hakikat di atas, langkah penyelesaian perlu difikir dan diambil berat bagi membendung masalah kesihatan mental yang kian meruncing. Jika dibiarkan berlarutan, masalah mental bukan sahaja mampu

memberikan kesan buruk kepada komuniti masyarakat bahkan masalah ini juga akan menjejaskan ekonomi negara.

## Modul Kesihatan Mental Yang Praktikal

### *Hakikat Jiwa dan Insan*

Proses penciptaan manusia yang terdapat di dalam al-Quran menerangkan manusia berasal dari tanah. Proses kejadiannya bermula dengan *nutfah*, *alaqah*, dan *mudgah* sehingga akhirnya menjadi makhluk Allah SWT yang paling sempurna dengan sebaik-baik penciptaan berbanding makhluk ciptaan yang lain. Manusia yang berperanan membentuk kehidupan mereka dengan garis panduan yang Allah berikan dalam berperanan sebagai khalifah di muka bumi ini. Sebagaimana Allah SWT berfirman di dalam al-Quran:

*“Sesungguhnya perbandingan (kejadian) Nabi Isa di sisi Allah adalah sama seperti Nabi Adam. Allah telah menciptakan Adam dari tanah lalu berfirman kepadanya: Jadilah engkau! Maka menjadilah ia.”* (Surah Ali-Imran 3: 59)

*“Dan (ingatlah) ketika TuhanMu berfirman kepada malaikat: Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi. Mereka bertanya (tentang hikmat ketetapan Tuhan itu dengan berkata): Adakah Engkau (Ya Tuhan kami) hendak menjadikan di bumi itu orang yang akan membuat bencana dan menumpahkan darah (berbunuh-bunuhan) padahal kami sentiasa bertasbih dengan memujiMu dan mensucikanMu? Tuhan berfirman: Sesungguhnya Aku mengetahui akan apa yang kamu tidak mengetahuinya.”* (Surah Al-Baqarah 2: 30).

Proses kewujudan manusia berbanding makhluk lain banyak dibincangkan dan dibentuk melalui unsur kejadian, pembahagian makhluk yang disebut sebagai *isim* (kata nama) dalam al-Quran dan proses penceritaan ini diterangkan melalui pensejarahan ketamadunan manusia (Rahim et al., 2019).

Islam mendefinisikan makhluk iaitu manusia sebagai *mukallaf*, *mukaram*, *mukhaiyar* dan *mujizat*. Pelbagai sifat manusia diberikan berdasarkan penciptaan Allah ini iaitu *dha'if*, lemah (an-Nisaa':28), *jahula* 'bodoh' (al-Ahzab:72), faqir ketergantungan atau memerlukan (Faathir:15), *kafuuro* 'sangat mengingkari nikmat' (al-Israa':67), syukur (al-Insaan:3), serta *fujur* dan taqwa (asy-Syams:8). Peranan manusia sebagai khalifah yang bertanggungjawab menyampaikan risalah

Allah perlu membentuk peribadi diri insan yang akan mempengaruhi makhluk disekelilingnya.

Hal ini berbeza dengan teori yang dikemukakan oleh Charles Darwin, seorang ahli biologi dan geologi yang berasal dari Britain. Kontroversi yang telah dicetuskan oleh Darwin dan Alfred Russel Wallace dalam dunia sains dengan mencadangkan prinsip *Natural Selection* atau dikenali sebagai Pemilihan Semulajadi ini menjadi mekanisme utama dalam teori evolusi. Prinsip ini menyatakan bahawa terdapat beberapa keadaan yang menyebabkan semua hidupan berasal dari organisma unisel (*single celled organism*) akan berevolusi secara semula jadi (Rahim et. al., 2019).

Berdasarkan pendekatan Islam dan Barat, ternyata wujud pendefinisian yang berbeza akan kewujudan manusia menurut pandangan akal manusia dan wahyu Allah. Islam menerangkan proses kejadian manusia yang diciptakan dengan mempunyai dua elemen iaitu jasad dan roh. Bentuk fizikal manusia yang diciptakan dari tanah itu mempunyai unsur jasmani yang perlu dilengkapkan. Manakala unsur manusia dari roh memerlukan pembentukan jiwa dan akal yang sempurna dalam memandu jasmani ke arah yang lebih baik dan sihat.

Jiwa dan akal berperanan penting dalam melengkapkan diri insan ke arah yang lebih baik dalam menuju kehidupan seterusnya iaitu alam akhirat. Pembentukan jiwa dan akal ini lebih sukar berbanding pembentukan jasmani, di mana perlunya mujahadah melawan sifat-sifat mazmumah yang sering dilakukan manusia disebabkan sifat manusia yang suka lupa. Akal berperanan mencari pelbagai sumber ilmu terutamanya sumber ilmu wahyu dalam membentuk jiwa yang baik dan tenang (Masroom, 2013).

Manakala, roh yang bersifat sebahagian dari sifat jasmani manusia yang mampu menjadikan manusia hidup dan bergerak serta mampu menerangi sudut organ lain yang disebut *nafs* (jiwa). Roh adalah bahagian dari rohani manusia yang mempunyai ciri halus dan ghaib. Melalui roh ini, manusia harus mengenal dirinya sendiri dan mengenal penciptanya. Maka ketenangan hidup akan hadir kerana matlamat hidup dan tanggungjawab terhadap diri, agama dan kehidupan yang jelas.

### *Tujuan Kehidupan (Teori Pragmatisme)*

Pragmatisme adalah teori yang menjelaskan maksud dan kebenaran melalui aplikasi idea atau sesuatu kepercayaan tersebut kepada tindakan yang mempunyai kesan praktikal. Teori ini menerangkan dengan jelas matlamat dan tujuan kehidupan yang menganggap kehidupan di dunia hanyalah persinggahan yang sementara. Secara praktikalnya, manusia perlu mendefinisikan apakah tujuan hidup, dari mana mereka datang dan ke mana mereka akan pergi bagi

menguukuhkan lagi tujuan kehidupan. Idea yang dikembangkan oleh James dengan menitikberatkan kebenaran hanya boleh dibuktikan peranan diri itu sebenarnya. Berdasarkan perspektif *evolution*, kebaikan atau kebenaran adalah sesuatu yang memberikan pengakhiran yang maksimum dan berpihak kepada pihak yang menang (James, 1956).

Allah menyatakan dalam al-Quran bahawa ilmu rohaniah dan hakikat kejadian, perlu difahami melalui *qalb* (hati) yang menghayati ajaran Allah dan berfikir dengan cara sebenar terhadap apa-apa yang disaksikannya.

*“Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai kalbu (hati), atau yang menggunakan pendengarannya, sedang dia menyaksikan (Hakikat dan Kebenaran).”* (Qāf, 50:37).

Proses pembentukan jiwa (Nafs) yang baik dan faham tanggungjawab insan terhadap tuhan akan mendatangkan ketenangan jiwa yang bermula dari roh iaitu unsur yang terpenting dalam jasad dan pembentukan roh yang baik akan mempengaruhi akal yang sihat dan jiwa manusia pula mempunyai tanggungjawab istimewa kerana ia boleh meningkat tinggi atau jatuh ke peringkat yang sama sekali tidak bermoral:

*“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”* (al-Shams, 91:7-10).

### *Pendekatan al-Ghazali*

Dalam memahami hakikat kebahagiaan manusia, perlu kita merujuk kembali kepada hakikat penciptaan manusia dan fungsi manusia itu sendiri. Bagi memenuhi tujuan hakikat penciptaan manusia, adalah penting untuk mengiktiraf peranan rohani dalam mengemudi hidup seseorang individu. Acap kali kita hanya dilatih untuk mengejar kepuasan secara zahir, dan secara langsung tidak mengendahkan implikasinya terhadap rohani. Oleh sebab itu, kaedah-kaedah kaunseling kini lebih banyak menekankan kesedaran pengembalian kepada usaha untuk mengisi keperluan rohani. Penerapan elemen keagamaan dalam kaunseling bukan sahaja diamalkan oleh kaunseling Islam, malah juga merupakan praktis yang diamalkan oleh kaunseling Barat. Ternyata bahawa setiap individu mengiktiraf kepentingan rohani yang baik untuk memanifestasikan

keadaan mental yang sihat (Nor Ezdianie & Mohd Tajudin, 2019).

Dari sudut solusi yang praktikal di Malaysia, pendekatan kaunseling yang memberi penekanan spiritual sudah diperkenalkan sejak tahun 1980an yang memberikan penelitian yang sejajar dengan metode kaunseling anjuran Islam. Misalnya, model kaunseling tradisional merupakan pendekatan yang menawarkan model kaunseling bersandarkan rujukan al-Quran, hadis, dan juga para pemikir Islam seperti al-Ghazali. Pendekatan psiko-spiritual bersumberkan al-Ghazali dapat menuntun individu untuk mencapai matlamat insan kamil seperti yang dianjurkan oleh Islam. Hal ini kerana, al-Ghazali menghuraikan secara teliti elemen-elemen seorang manusia yang perlu dipenuhi setiap keperluannya bagi melahirkan individu yang seimbang dan harmonis dari sudut rohani dan jasmani. Pendekatan falsafah al-Ghazali merungkaikan elemen-elemen '*qalb*', '*ruh*', '*nafs*', dan '*aql*' sebagai asas untuk memahami hakikat insan. Pertamanya, *qalb* boleh difahami dari sudut material dan spiritual. Dari sudut material, '*qalb*' merujuk kepada seketul daging di sebelah kiri manusia. Manakala dari sudut spiritual, '*qalb*' merujuk kepada elemen manusia yang mengawal seluruh anggotanya yang lain. Seterusnya, '*ruh*' merupakan unsur manusia yang menghubungkan fizikal dan emosi manusia. Keadaan roh sebelum dilahirkan ke muka bumi adalah suci dan berpaut kepada ketaatan terhadap Allah. Roh ini tercemar akibat maksiat yang dilakukan sepanjang hidup di dunia. Kemudian, unsur '*nafs*' pula adalah keinginan dan kemahuan sama ada ke arah yang baik, atau sebaliknya. Akhirnya, unsur '*aql*' merujuk kepada unsur yang membezakan antara manusia dan haiwan, iaitu kebolehan untuk menerima ilmu pengetahuan dan keupayaan untuk mengawal nafsu (Nor Ezdianie & Mohd Tajudin, 2019).

Pendekatan al-Ghazali dalam memahami spiritual dapat dimanfaatkan untuk menawarkan solusi bagi masalah-masalah kesihatan mental yang dihadapi kini. Secara umumnya, al-Ghazali menekankan kepentingan memupuk keseimbangan rohani dan jasmani sebagai dorongan untuk menyelesaikan konflik dalaman seseorang individu. Pencarian hakikat diri seseorang individu bermula dengan pembersihan jiwa. '*Tazkiyah al-nafs*' merupakan sebuah proses pembersihan jiwa dan elemen rohani manusia yang diperlukan untuk membentuk individu yang holistik. Proses ini melibatkan usaha membersihkan jiwa dari maksiat dan dosa-dosa, selari dengan usaha secara praktikal untuk mendekati diri kepada Tuhan (Noordin & Rahman, 2017). Seseorang individu dapat menyempurnakan proses '*tazkiyah al-nafs*' dengan melalui dua proses yang diperkenalkan oleh al-Ghazali iaitu '*takhalli*' dan '*tahalli*'. Proses '*takhalli*' merujuk kepada usaha melawan hawa nafsu yang dilakukan dengan menjauhkan diri dari melakukan maksiat (Zainol, 2019). Proses ini sangat berkait rapat

dengan kaedah '*mujahadah al-nafs*' yang diperkenalkan oleh al-Ghazali, yang menyeru individu agar berusaha untuk melawan dan menghapuskan nafsu dan keinginan yang membinasakan diri. Sikap-sikap negatif seperti ujub, hasad dengki, riak, dan lain-lain adalah antara sikap yang merosakkan jiwa seseorang individu (Mohd Azaman & Badar, 2016). Seterusnya, '*tahalli*' pula merupakan penyempurnaan proses mujahadah ini iaitu dengan menghiasi jiwa dan akhlak individu (Zainol, 2019). Al-Ghazali memperkenalkan kaedah *riyadah al-nafs* sebagai usaha untuk melatih jiwa agar dilazimi dengan ibadah dan amalan-amalan yang memberi pengisian rohani secara sempurna (Mohd Azaman & Badar, 2016).

Merujuk kepada masalah-masalah kesihatan mental yang timbul sewaktu pandemik, secara realistiknya, inisiatif bantuan psikologi, emosi, dan khidmat kaunseling yang ditawarkan oleh KKM adalah efisien bagi membendung masalah kesihatan mental berlarutan, terutamanya bagi mangsa-mangsa yang terkesan dengan impak PKP dan keterbatasan pergerakan (Bakar, 2020). Sehingga Oktober 2020, KKM telah menambah baik perkhidmatan kaunseling dengan menempatkan 200 pegawai psikologi kaunseling baru untuk mengukuhkan sistem sokongan psikologi di seluruh negara (Berita Harian Online, 2020). Talian Psikososial yang diwujudkan oleh KKM dilaporkan menerima sejumlah 43,078 panggilan sehingga tarikh Disember 2020 (YB Dato' Sri Dr. Adham Bin Baba, 2021). Walau bagaimanapun, KKM dan badan-badan berkaitan sewajarnya sentiasa cakna tentang penambahbaikan sistem sokongan kaunseling memandangkan kes jangkitan COVID-19 masih di peringkat yang membimbangkan. Pelan jangka masa panjang seperti mewujudkan modul kaunseling bersifat psiko spiritual akan lebih membantu bagi mengendali mangsa-mangsa yang menghadapi masalah kekosongan dari sudut sokongan spiritual secara khusus. Bantuan dari institusi-institusi agama amatlah diperlukan untuk sama-sama menggembleng tenaga dalam menguruskan masalah kesihatan mental dan rohani masyarakat secara umum.

## Kesimpulan

Secara kesimpulannya, penularan wabak pandemik COVID-19 yang dilihat tiada berkesudahan mendatangkan kerisauan dan kebimbangan kepada segenap lapisan masyarakat. Halangan menjalani kehidupan norma lama yang asalnya bertujuan untuk melindungi akhirnya bertukar kepada tekanan hidup kerana ia dilihat seolah-olah penjara versi baharu untuk rakyat.

Terdapat banyak faktor dan punca yang menjadikan rakyat Malaysia mengalami masalah tekanan mental lebih-lebih lagi apabila arahan PKP diumumkan. Faktor ini harus diteliti satu persatu agar solusi dapat

dicari. Tekanan psikologi ekoran daripada masalah pengangguran, kehilangan sumber pendapatan, masalah gangguan seksual dan lain-lain lagi perlu diselesaikan dengan cara yang baik kerana kita tidak mahu kehidupan harian rakyat Malaysia sering dihantui dengan pelbagai tekanan. Setiap manusia berhak membuat pilihan dan perubahan ke arah yang lebih baik.

Kajian ini menekankan tentang peri pentingnya pembentukan jiwa dalam mencari solusi untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki. Jika diteliti hakikat peranan manusia hidup di muka bumi ini untuk melaksanakan tanggungjawab sebagai hamba dan khalifah Allah di muka bumi, sudah tentu manusia tidak mudah untuk jatuh terpesong dengan kehidupan dunia yang tidak kekal. Proses kejadian manusia yang mempunyai dua elemen iaitu jasad dan roh. Unsur roh memerlukan pembentukan jiwa dan akal yang sempurna dalam memandu jasmani ke arah yang lebih baik dan sihat. Melalui roh ini, manusia harus mengenal dirinya sendiri dan mengenal penciptanya. Maka, ketenangan hidup akan hadir kerana matlamat hidup dan tanggungjawab terhadap diri, agama dan kehidupan yang jelas.

Pendekatan falsafah al-Ghazali merungkaikan elemen-elemen 'qalb', 'ruh', 'nafs', dan 'aql' sebagai asas untuk memahami hakikat insan. Secara umumnya, al-Ghazali menekankan kepentingan memupuk keseimbangan rohani dan jasmani sebagai dorongan untuk menyelesaikan konflik dalaman seseorang individu seterusnya menjadikan individu ini sihat fizikal dan mental.

## Rujukan

- Ahmad, M. A. (2017). *Kecelakaan Tipu Daya: Terjemahan Kitab Dhamm al-Ghurur daripada Ihya 'Ulum al-Din. Penerbit IKIM.*
- Bakar, A. Y. A. (2020). Pentingnya Sokongan Psikososial Mendepani Krisis COVID-19. *BERNAMA Online*. Dilayari pada April 23, 2021. <https://bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1835868>
- Berita Harian Online. (2020). KKM Tambah 200 Pegawai Kaunseling Baharu. *Berita Harian Online*. Dilayari pada April 19, 2021. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/740444/kkm-tambah-200-pegawai-kaunseling-baharu>
- James, William. (1956). *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy. New York: Dover Publication.*
- Masroom, M. N. (2013). Hakikat Kejadian Manusia dan Kaitannya dengan Kesihatan Jiwa. *3rd International Conference on Islamic Education 2013*. [https://www.researchgate.net/publication/315794932\\_Hakikat\\_Kejadian\\_Manusia\\_Dan\\_Kaitannya\\_Dengan\\_Kesihatan\\_Jiwa](https://www.researchgate.net/publication/315794932_Hakikat_Kejadian_Manusia_Dan_Kaitannya_Dengan_Kesihatan_Jiwa)
- Mohtar, J. & Si, T. M. (2020). Mental Health Issues Cost Malaysia RM14.46 Billion. *EMIR Research*. Retrieved on April 23, 2021. <https://www.emirresearch.com/mental-health-issues-cost-malaysia-rm14-46-billion/>
- Mohtar, J. & Si, T. M. (2021). COVID-19, Status Sosioekonomi dan Kesihatan Mental Rakyat. *BERNAMA Online*. Dilayari pada April 23, 2021. <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1917460>
- Mohd Azaman, F. N., & Badar, F. (2016). Nilai-Nilai Kerohanian Dalam Pembangunan Modal Insan Menurut Al-Ghazali. *UMRAN - International Journal of Islamic and Civilizational Studies, 3(1)*. <https://doi.org/10.11113/umran2016.3n1.54>.
- Muzafar, P. M. M. & Kunasekaran, T. (2020). The Impact of COVID-19 on the Urban Poor: Three Major Threats – Money, Food and Living Conditions. *Khazanah Research Institute*. Retrieved on April 23, 2021. <http://www.krinstitute.org/assets/contentMS/im/template/editor/The%20Impact%20of%20Covid-19%20on%20the%20Urban%20Poor.pdf>
- National Health and Morbidity Survey. (2019). Non-communicable Diseases, Healthcare demand and Health Literacy. *National Health and Morbidity Survey 2019*. Retrieved on April 23, 2021. [http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Fact\\_Sheet\\_NHMS\\_2019-English.pdf](http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Fact_Sheet_NHMS_2019-English.pdf)
- Noordin, Z. N. & Rahman, Z. A. (2017). Perbandingan Proses Tazkiyah al-Nafs Menurut Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim. *Jurnal Al-Turath, Vol. 2, No. 1*. <http://journalarticle.ukm.my/13562/1/35-53-1-SM.pdf>
- Nor Ezdianie, O & Mohd Tajudin, N. (2019). Teori Kaunseling Psiko-Spiritual Al-Ghazali: Suatu Pendekatan Alternatif dalam Intervensi Kaunseling. *GJAT, Vol. 9 Issue 3*. <http://www.gjat.my/gjat122019/GJAT122019-7.pdf>
- Rahim, F., Bakar, M. A. L. A., Abdullah, W. N. W., Rahman, A., Hazmi, I. R., Ahmad, W. J. W., & Othman, M. Y. (2019). Asal-Usul Kejadian Manusia Menurut Al-Qur'an Dan Teori Darwin: Merungkai Hubungkait Manusia Dengan Makhluk Lain Berdasarkan Kerangka Bersepadu Sains Tauhidik dengan Nas-Nas Al-Qur'an. *E-Proceedings of: International Seminar on Islam and Science 2019*.

<https://www.researchgate.net/publication/338335557> *Asal usul kejadian manusia menurut al-Our'an dan Teori Darwin Merungkai hubungan manusia dengan makhluk lain berdasarkan kerangka bersepadu Sains Tauhidik dengan nas-nas al-Our'an*

YB Dato' Sri Adham Bin Baba. (2021). Amanat oleh YB Dato' Sri Adham Bin Baba. Majlis Amanat Tahun Baharu 2021. [file:///D:/Downloads/AMANAT%20TAHUN%20BARU%202021\\_YBMK.pdf](file:///D:/Downloads/AMANAT%20TAHUN%20BARU%202021_YBMK.pdf)

Zainol, N. Z. (2019). Model Tahaqquh dalam Tazkiyah Al-Nafs oleh Said Hawwa bagi Merawat Jiwa Muslim. *PERADA* 2, no. 2. <https://ejournal.stainkepri.ac.id/index.php/perada/article/view/36>