

# KESIHATAN MENTAL

## Adakah Penentu Kesejahteraan?

Rasulullah SAW telah menjelaskan ukuran yang mudah dalam mengukur nikmat yang dikecapi oleh setiap manusia dalam setiap hari yang dilaluinya. Ukuran tersebut adalah tiga sebagaimana maksud hadis yang diriwayatkan oleh al-Tarmizi serta Ibn Majah daripada Ubayd Allah bin Mihsan bahawa Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa di antara kalian yang sewaktu pagi harinya berada dalam keadaan aman di kediamannya, sihat jasmaninya dan memiliki makanan hariannya maka seolah-olah dia telah diberikan kenikmatan seisi dunia". Tiga ukuran kenikmatan dan kebahagiaan ini seharusnya menjadi perangsang kepada setiap yang beriman supaya setiap hari yang dimulakannya sentiasa berada di dalam keadaan yang positif.

Pemulaan hari dengan perasaan yang baik, positif dan yakin adalah penting dalam memulakan setiap pekerjaan seterusnya membantu dalam mencapai tujuan.

### Norma Baharu Pandemik COVID-19

Masyarakat hari ini khususnya Malaysia sejak Mac 2020 yang lalu melalui hari-hari baru dengan norma baharu. Pandemik COVID-19 mencetuskan cabaran getir yang dihadapi oleh seluruh penduduk dunia. Kehidupan dengan norma baharu dipantau dengan Prosedur Operasi Standard atau SOP melalui Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB), Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD) dan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP).

Akibatnya, aktiviti seluruh rakyat Malaysia dilaksanakan dengan rutin baharu yang lebih banyak tertumpu di dalam rumah. Pekerjaan, perniagaan, pembelajaran dan sebagainya.

COVID-19 dan implikasi daripadanya tidak diketahui secara pasti bila akan berakhir namun pastinya kehidupan kita perlu dilalui dengan kesabaran dan pengharapan berterusan kepada Allah SWT.

Sepanjang tempoh negara dan rakyat menghadapi ujian pandemik COVID-19, pelbagai ujian yang timbul sama ada ianya berkait dengan hal ehwal rumah tangga, peribatan, pendidikan, keekonomian dan sebagainya.

PKP, PKPB, PKPD dan PKPP yang berpunca daripada pandemik COVID-19 menjadi penghalang terhadap rutin biasa dalam sektor-sektor di atas yang dilihat sedikit sebanyak menyumbang kepada masalah emosi atau mental di kalangan masyarakat.

Walaupun pandemik COVID-19 terkawal dengan tindakan yang diambil oleh pihak berkuasa namun kesedihan, kegelisahan dan kemurungan berterusan mempengaruhi orang ramai dan

masyarakat apatah lagi indeks COVID-19 masih pada angka yang tinggi serta membimbangkan. Masalah emosi atau mental akibat tekanan daripada masalah COVID-19 boleh mencetuskan masalah beranai yang lebih mudarat sekiranya tidak ditangani dengan sebaiknya.

### Faktor Masalah Mental

Antara ujian besar dalam berhadapan dengan masalah COVID-19 selepas masalah emosi atau mental ialah masalah kewangan. Atau masalah kewangan menjadi sebab kepada masalah emosi atau mental.

Kedua-dua faktor ini, saling berkaitan apabila ramai di kalangan individu hilang pendapatan untuk menyara diri serta keluarga. Dilaporkan semenjak daripada bermulanya COVID-19, jumlah perceraian dicatatkan dengan angka yang sangat tinggi.

Walaupun signifikan masalah emosi dan masalah kewangan sangat besar dalam isu perceraian namun masalah amarah menjadi teras utamanya. Amarah menjadikan seorang itu bertangungjawab dalam setiap posisinya sama ada sebagai suami, isteri dan lain-lain.

Sebuah hadis yang mengingatkan berkaitan amarah dan tanggunjawab diriwayatkan oleh al-Bukhari daripada Wahab bin Abdullah bahawa Rasulullah SAW telah membenarkan nasihat Salman RA kepada Abu al-Darda' iaitu:

*"Sesungguhnya bagimu hak (tanggunjawab) terhadap Tuhanmu, hak terhadap dirimu dan hak terhadap keluargamu. Tunai hak kepada setiap yang memiliki hak akan keperluannya."*

Kehidupan dalam sebuah keluarga memerlukan suami dan isteri saling memenuhi hak pasangan masing-masing dan saling berkesjasama dalam melaksanakan amanah dengan sebaiknya. Sikap bertanggunjawab dalam menyempurnakan amanah sebagai suami dan isteri akan melahirkan perasaan senang hati, kemersaan, kasih sayang (mawaddah) dan belas kasihan (rahmah) (Al-Rûm 30: 21).



MENTAL yang sihat menajihkan kehidupan sejahtera

Sifat-sifat ini adalah benteng ampuh yang menjaga teguhnya sebuah keluarga yang disifatkan secara mulia sebagai 'masjid'. Masjid yang dibina perlu bersih daripada kekotoran sesuai dengan kemuliaannya.

Masjid tersebut perlu dimiehkankan dengan aktiviti pengimarahannya khususnya yang bersifat kerohanian sehingga melahirkan insan yang penuh pengharapan kepada Tuhanjnya.

Lebih penting dalam menjaga keutuhan sebuah keluarga ialah dengan menjauhi punca-punca yang boleh merobohkan binaan mulia tersebut seperti sikap pengabaian tanggunjawab, tiada kesedaran sehingga hilang motivasi penjagaan sebagai ikatan perkahwinan dan sebarang campur tangan yang boleh merosakkannya.

Kehidupan ini adalah medan ujian. Sekiranya kita menyedari hakikat kehidupan maka emosi atau mental kita pasti siaga dengan segala ujian dalam kehidupan. Setiap ujian pasti berakhir dengan pulangan ganjarannya.

Sesungguhnya Allah SWT telah memberikan jaminan bahawa Allah SWT sentiasa bersama orang-orang yang sabar (al-Baqarah 2: 153, 249; al-Anfal 8: 46, 66), orang-orang beriman (al-Anfal 8: 19) dan orang-orang bertakwa (al-Baqarah 2: 194; al-Tawbah 9: 36, 123; al-Nahl 16: 128).

Lalui segala ujian dalam kehidupan dengan kesabaran kerana ianya membahukan kebahagiaan. Firman Allah SWT di dalam surah Al-Imran 3: 200



*"Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu (menghadapi segala kesukaran dalam mengerjakan perkara-perkara yang berkebakikan), dan kuatkanlah kesabaran kamu lebih daripada kesabaran musuh, di medan perjuangan), dan bersedialah (dengan kekuatan pertahanan di daerah-daerah sempadan) serta bertakwalah kamu kepada Allah supaya, kamu berjaya (mencapai kemenangan)."*

Tuntasnya, mental yang sihat menajihkan kehidupan sejahtera.