

Kesehatan Mental Bermula dengan Diri

► Norkhairolizah Hamzah

Allah SWT berfirman dalam *Surah al-Hijr* ayat 86 yang bermaksud, “Sesungguhnya Tuhanmu itu Maha Pencipta dan Maha Mengetahui.” Antara sekalian banyak ciptaan, manusia merupakan makhluk pilihan Allah SWT yang ditakdirkan berada dalam satu daripada penghujung spektrum alam yang ekstrem. Manusia boleh menjadi sehina-hina makhluk apabila martabatnya dijatuhkan angkara tangannya sendiri.

Akan tetapi, di satu sudut lain, makhluk yang terpuji dan termulia, iaitu Nabi Muhammad SAW juga adalah daripada spesies manusia. Penciptaan manusia dipertikaikan oleh iblis yang tidak menyangka terdapat makhluk lain yang lebih layak menjadi khalifah. Tambahan pula, manusia hanya berasal daripada tanah yang kotor, berbanding dengan dirinya yang berasal daripada api yang terlihat lebih superior daripada tanah.

Personal

Pengalaman peribadi kita sebagai manusia dimaknai dengan adanya keupayaan

berfikir dalam menjalani momen demi momen tertentu dalam hidup. Setiap saat kehidupan manusia amat bernilai. Asid deoksiribonukleik (DNA) menentukan ciri asas biologi manusia yang diwarisi secara turun-temurun. Namun begitu, reaksi dengan persekitaranlah yang menentukan manakah antara ciri tersebut yang diperteguh, atau diabaikan sahaja lalu tidak diaktivasikan dalam kehidupan nyata, atau dikenali sebagai proses epigenetik. Profesor James Flynn, pakar IQ dalam karyanya, *Does Your Family Makes You Smarter?* menyatakan bahawa

tindakan yang kita pilihlah yang menentukan bakat apakah yang dapat dikembangkan. Tiada anak yang menyalin 100 peratus bakat bapanya sekalipun bakat itu diperturunkan kepada anaknya. Sesuatu yang dipraktikkan oleh seorang bapa yang merupakan pekebun pada tahun 1960-an misalnya, tidak lagi relevan melainkan setelah disesuaikan dengan situasi semasa. Melalui proses epigenetik, anak pekebun mempunyai pendekatan personal yang tidak 100 peratus menyerupai ayahnya, lalu menggunakan dron yang boleh memudahkan pekerjaannya. Dalam hal ini, realiti petani berubah sekalipun bakatnya sama. Bakat diterjemahkan dalam bentuk yang lebih menguntungkan pada suatu masa tertentu.

Allah SWT yang menciptakan manusia dan Dia Maha Bijaksana membuka seluas-luasnya peluang untuk kita

Mengenal diri terlebih dahulu amat penting kerana masih banyak misteri tentang kekuatan diri yang belum kita temui. Kita juga menjadi terpelajar dengan adanya masalah yang datang sama ada dengan sengaja ataupun tidak.

memilih. Dalam sebuah hadis kudsī, Allah SWT berfirman yang bermaksud, "Aku mengikut sangkaan hamba-Ku terhadap-Ku." Jika Allah SWT mahu, Dia boleh memasukkan kod tertentu agar manusia mentaati-Nya sepertimana ketaatan para malaikat yang tidak makan, minum dan tidur malah terus berzikir memuji Allah SWT. Namun begitu, manusia merupakan ciptaan-Nya yang diberikan kebebasan memilih. Allah SWT mahu melihat siapakah antara kita yang menanam sangkaan yang benar tentang-Nya melalui penilaiannya sendiri dan bukan secara paksaan.

Dewasa ini, terdapat kepintaran buatan (*artificial intelligence*) yang bukan sahaja mengikut pengaturcaraan tuannya, tetapi boleh "belajar" dan membuat keputusan sendiri berdasarkan maklumat yang diterima dan dikumpulkan. Teknologi ini dinamakan pembelajaran mesin (*machine learning*) yang tidak ubah seperti kejadian manusia yang boleh membuat keputusan terbaik tanpa arahan yang khusus. Mesin yang boleh "berfikir" dan beradaptasi jauh lebih baik daripada mesin yang pasif. Sebagai contoh, sistem irigasi air menganalisis jumlah air dan baja pokok yang diperlukan sesuai dengan cuaca dan kelembapan pokok sedia ada. Sekiranya hari lembap, maka jumlah air disalurkan tidak perlu banyak. Sistem irigasi tidak boleh mogok apabila tiada arahan yang datang, malah dialah sendiri yang perlu menganalisis cuaca. Sebagaimana seorang saintis komputer yang termaju mengiktiraf kebolehan mesin

beradaptasi dengan perubahan persekitaran, begitu jugalah kejadian manusia yang dihantar ke dunia sebagai khalifah Allah SWT untuk menyelesaikan sesuatu masalah baharu yang dihadapi, berdasarkan analisis atau ijtihad.

Sangkaan baik terhadap Allah SWT terjadi apabila manusia menganalisis kesukaran yang dihadapi dan dengan rela mencari penyelesaian terbaik, tanpa menyangka bahawa Allah SWT menghendaki keburukan ke atas dirinya. Inilah fakta kehidupan. Tiada sesuatu yang kurang dalam penciptaan-Nya. Sangkaan baik kita tentang kesempurnaan Tuhan perlu bulat. Manusia sahaja yang belum sempurna melihat peranannya. Manusia harus bersyukur dan menerima bahagiannya. Sangkaan ini amat personal sifatnya. Tiada dua manusia yang diciptakan dalam situasi dan konteks yang benar-benar sama.

Konflik

Mutakhir ini, statistik menunjukkan bahawa gangguan kesihatan mental semakin membimbangkan di serata dunia. Menurut kajian, hal ini merupakan rentetan daripada wabak COVID-19. Ketika pandemik, segala gerak kerja terbatas, projek pembangunan jutaan ringgit terpaksa dibatalkan, dan segala nikmat seolah-olah ditarik balik oleh Allah SWT. Manusia dikepung dalam zon masing-masing agar risiko jangkitan dapat diminimumkan.

Penyesuaian diri agar dapat bersangka baik dengan ujian Allah SWT dapat direalisasikan

Beharisan butang, masalah rumah tangga antara punca utama
266 bunuh diri ketika PKP dilaksanakan



Covid-19 'bunuh' mental rakyat

Pandemik Covid-19 yang berlarutan dan berlarutan menyebabkan emosi penduduk seluruh dunia termasuk di Malaysia semakin tertekan

Pandemik Covid-19 memberi kesan psikologi negatif kepada orang ramai di seluruh dunia dengan menyebabkan gejala kegelisahan, stres dan kemurungan akibat persekitaran yang panjang dan tekanan ekonomi yang berterusan. Malah, lebih menakutkan kemurungan dan tekanan yang tidak ditangani boleh mendedahkan kepada perbuatan bunuh diri.

"Asasannya kesan psikologi akibat wabak Covid-19 itu sendiri, kesan psikologi akibat karantina, kesan psikologi akibat infektikan berkaitan Covid-19, kesan psikologi terhadap petempatan manusia, kesan psikologi ke atas komunikasi, orang tua dan golongan yang dipinggirkan (contohnya penatugas asing dan banduan),"

Keratan akhbar yang menunjukkan peningkatan kes bunuh diri ketika pandemik COVID-19.

dengan menyusun segala sumber yang ada dalam situasi baharu. Dalam saat getir, tidak dinafikan manusia sukar bersangka baik dengan ujian Allah SWT. Hal ini kerana menyesuaikan diri dengan situasi pandemik amatlah mencabar sehingga ramai yang mengangkat bendera putih. Kudrat fizikal yang gagah dan akal fikiran yang tajam rupanya tidak mampu lagi beraksi saat mengharungi dugaan besar-besaran sebegini.

Konflik mula terjadi apabila seseorang tidak dapat menerima keadaan dirinya lantas berdiam diri dan membatu tanpa mendapatkan bantuan. Konflik juga terjadi apabila manusia yang tidak terkesan dengan pandemik khuatir untuk keluar daripada zon selesa dengan mengurangkan gaya hidup mewah. Kedua-dua belah pihak ini sukar untuk keluar daripada status quo. Apabila tidak dapat menyesuaikan diri, maka masalah pun semakin meruncing. Lalu, sangkaan buruk kepada Allah SWT akan menerpa. Apabila manusia menutup pintu hatinya, Allah SWT juga tidak mampu berbuat apa-apa. Allah SWT berfirman yang bermaksud, "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri." (Surah al-Ra'd 13:11). Konflik

kemanusiaan akhirnya menjadi konflik keyakinan kepada Tuhan.

Penyelesaian masalah

Dalam ilmu psikologi, masalah merupakan penajam kemahiran. Seorang yang paling bijak tetap perlu mengaku kedangkalan dirinya ketika menghadapi saat sukar. Pemurnian makna diri dari sehari ke sehari terjadi hanya melalui analisis masalah dan penyesuaian diri. Konflik akan menjadi serius apabila tiada analisis masalah dibuat. Kebiasaannya, keengganan membuat penyesuaian diri apabila berpindah ke dalam konteks yang berbeza bukan sahaja melibatkan rakyat marhaen. Perkara yang amat mengecewakan ialah golongan bijak pandai dan elit yang diharapkan menjadi ibarat enau dalam belukar, melepaskan pucuk masing-masing.

Melalui konflik, manusia terpinga-pinga, menuding jari dan paling menakutkan ialah mencari jalan singkat menamatkan semua ini dengan membunuh diri. Sebanyak 60 kes bunuh diri telah dilaporkan dalam masa dua tahun sahaja, berbanding dengan jumlah sama yang berlaku dalam tempoh 50 tahun sebelum pandemik. Sekiranya kita mendekati golongan yang ingin membunuh diri, kita mendapati bahawa tiada ertinya lagi bantuan

dihulurkan, kerana jiwa mereka sudah mati. Mereka merupakan golongan yang putus asa untuk membantu diri sendiri dan menutup jalan bantuan daripada pihak luar sama sekali. Mahu meneruskan hidup melibatkan bahagian otak yang tidak melihat logik peristiwa, tetapi melihat kewujudan dirinya sebagai sesuatu yang perlu dihargai. Dr. Jill Bolte Taylor, seorang pakar neuroanatomi mendapati bahawa tidak banyak manusia yang mencapai kebahagiaan hanya dengan logik. Otak berfungsi bukan secara logik sahaja, tetapi melihat apakah istimewanya diri mereka dari sudut pandangan yang lebih luas. Hal ini digarapkan dalam tatacara budaya dan nilai. Malangnya, sekalipun di sekolah sudah diajarkan ilmu logik, namun budaya tidak dapat memberikan sistem sokongan yang tuah untuk membina sikap dan nilai individu.

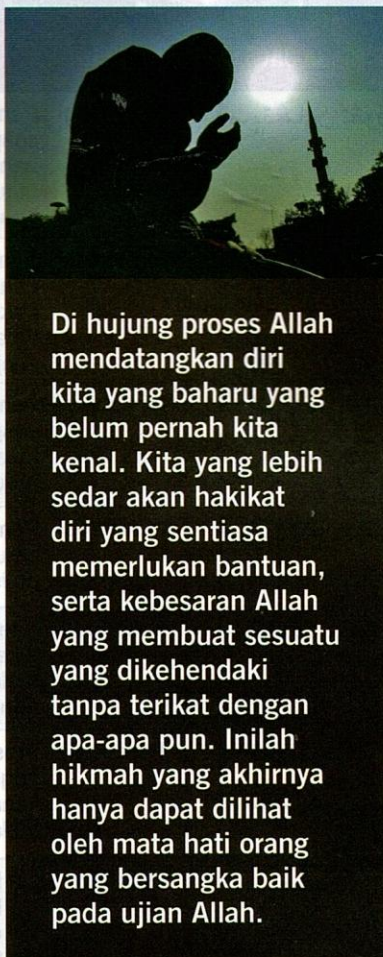
Menjaga diri

Mekanisme penyelesaian masalah yang dikehendaki ialah memperbaiki diri terlebih dahulu. Dalam ilmu keselamatan dan kesihatan pekerjaan, seseorang yang berada dalam situasi kebakaran haruslah menyelamatkan dirinya terlebih dahulu sebelum orang lain. Menyelamatkan diri bermaksud menyiapkan diri dengan ilmu

dan senjata yang baik untuk menghadapi saat-saat sukar.

Ilmu psikologi ialah satu daripada cabang ilmu sains sosial. Sekiranya ilmu sosiologi berkaitan hubungan dengan masyarakat, ilmu psikologi pula ialah hubungan dengan diri individu itu sendiri. Ilmu ini menyiapkan individu agar bersiap sedia dengan ilmu asas penjagaan mental serta penjagaan tingkah laku. Mengenal diri terlebih dahulu amat penting kerana masih banyak misteri tentang kekuatan diri yang belum kita temui. Kita juga menjadi terpelajar dengan adanya masalah yang datang sama ada dengan sengaja ataupun tidak.

Sekiranya individu masih bersekolah, permasalahan yang terancang disusun agar sekolah dapat melaksanakan penyelesaian masalah secara berjemaah dan prasarana dapat disediakan dengan lebih awal. Walau bagaimanapun, di luar situasi pendidikan formal, permasalahan berlaku secara rawak. Dalam keadaan sebegini, ilmu yang dipelajari perlu ditingkatkan dengan menjalinkan hubungan dengan para pemimpin dan ulama. Pengalaman dengan orang lain akan dapat menjadi titik yang amat bermakna terutama bagi seorang individu yang membuat refleksi sendiri tentang ilmu yang harus dikutip dan dijadikan pegangan hidup. Kebijaksanaan individu amat dituntut dalam melihat sesuatu perkara untuk menjadi senjata yang dapat memberikan perlindungan diri saat menghadapi kesukaran pada masa akan datang. Perkara ini tidak lagi disediakan di



Di hujung proses Allah mendatangkan diri kita yang baharu yang belum pernah kita kenal. Kita yang lebih sedar akan hakikat diri yang sentiasa memerlukan bantuan, serta kebesaran Allah yang membuat sesuatu yang dikehendaki tanpa terikat dengan apa-apa pun. Inilah hikmah yang akhirnya hanya dapat dilihat oleh mata hati orang yang bersangka baik pada ujian Allah.

sekolah, terutama bagi mereka yang telah melalui alam dewasa. Namun begitu, pengalaman hidup merupakan sekolah sebenar. Pengalaman personal harus terus dititip menjadi ilmu yang lebih bermakna, iaitu hanya apabila refleksi mendalam oleh setiap individu dapat dilakukan pada setiap masa dan ketika.

Tawakal

Setiap individu mestilah belajar menyesuaikan diri. Tip penyesuaian diri yang paling mampan adalah dengan bertawakal setelah berusaha keras. Di hujung proses tawakal,

Allah SWT mendatangkan diri kita yang baharu yang belum pernah kita kenal. Kita yang lebih sedar akan hakikat diri yang sentiasa memerlukan bantuan, serta kebesaran Allah SWT yang membuat sesuatu yang dikehendaki tanpa terikat dengan apa-apa pun. Inilah hikmah yang akhirnya hanya dapat dilihat oleh mata hati orang yang bersangka baik pada ujian Allah. Janji Allah dalam firman-Nya yang bermaksud, "Dan Tuhanmu sama sekali tidak menzalimi hamba-Nya," (*Surah Fussilat* 41:46). Kehendak kita haruslah hanya satu, iaitu menjadi hamba Allah SWT yang jujur sama ada dalam suka, duka, susah ataupun senang. Inilah syurga 'ajilah (kebahagiaan yang disegerakan di dunia), iaitu dapat melihat kebesaran Allah SWT sehingga hilang keperluan selain daripada mengingati-Nya.

Kesimpulannya, Allah SWT menciptakan manusia untuk menjadi khalifah di bumi ini dengan mengamalkan sunah Rasulullah SAW. Membina peribadi merupakan proses yang panjang, dan kegagalan kita mengiktiraf potensi yang Allah dikurniakan adakala disalah anggap hanya kerana kita mahu disuap dengan penyelesaian terus daripada Tuhan tanpa melakukan usaha. Seharusnya kita menjadikan setiap pengalaman peribadi sebagai ilmu yang amat bernilai. Sepanjang proses itu, kita harus merujuk guru serta pemimpin yang lebih berilmu. Masalah yang datang akan memandaikan kita apabila kita menerimanya dan mencari penyelesaian dengan bersungguh-sungguh, serta tidak melupakan Allah SWT. ❁