

**MANAGEMENT OF MENTAL AND SPIRITUAL ASPECTS IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC: AN EARLY STUDY OF THE HAPPINESS INDEX OF SHAH WALI ALLAH AL-DIHLAWI**

**PENGURUSAN ASPEK MENTAL DAN SPIRITUAL DALAM ERA PANDEMIK COVID-19: KAJIAN AWAL INDEKS KEBAHAGIAAN SHAH WALI ALLAH AL-DIHLAWI**

Noraini Junoh<sup>i</sup>, Ahmad Murshidi Mustapha<sup>ii</sup>, Mohd Nazri Mat Zin<sup>iii</sup> & Zanirah Mustafa@Busu<sup>iv</sup>

- <sup>i</sup> (*Corresponding author*). Pensyarah Kanan, Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kampus Machang, Kelantan. norainijunoh@uitm.edu.my
- <sup>ii</sup> Pensyarah Kanan, Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kampus Machang, Kelantan. ahmadmurshidi@uitm.edu.my
- <sup>iii</sup> Pensyarah Kanan, Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kampus Machang, Kelantan. nazri743@uitm.edu.my
- <sup>iv</sup> Pensyarah Kanan, Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kampus Machang, Kelantan. zanir126@uitm.edu.my

<b>Abstract</b>	<p><i>The COVID-19 pandemic in Malaysia and the world has recorded more than 42 million cases worldwide and the death toll to date exceeds 1 million people. In Malaysia, the COVID-19 pandemic has had a huge impact on the country's political, economic, social, health, and education systems. In fact, the impact also involves mental and spiritual health. Following the pandemic, the Malaysian government has announced the implementation of the Movement Control Order (MCO) to the people starting 18 March 2020, thus changing their life patterns and norms. The implementation of the MCO aims to create social distancing in order to break the chain of the virus. However, it has the potential to affect the mental and spiritual health of the individuals involved whether individuals who are undergoing the MCO period by living alone or having a family due to psychological pressures that include fear, anxiety, stress, anxious and depress. Therefore, the objective of this study focuses on the management of mental and spiritual aspects in the COVID-19 pandemic era based on the happiness index presented by Shah Wali Allah al-Dihlawi. The study uses a library study method which practices content analysis design. Next, the main findings and discussions focus on the mental and spiritual aspects of Muslims in the COVID-19 pandemic era and al-Dihlawi's happiness index was identified in addressing mental and spiritual health issues through two levels of happiness, namely sa'adah bi al-'ard and al-sa'adah al-haqiqiyyah. Thus, understanding of the mental and spiritual aspects of management through al-Dihlawi's happiness index, selected preventive measures according to the appropriate approach can be implemented so that human happiness and well-being can be improved and restored in the face of the mental and spiritual health crisis during the new norm of the COVID-19 pandemic.</i></p> <p>Keywords: <i>Mental, Spiritual, Happiness, Index, al-Dihlawi.</i></p>
<b>Abstrak</b>	<p><i>Pandemik COVID-19 yang menjadi wabak di Malaysia dan dunia telah mencatat lebih dari 42 juta kes di seluruh dunia dan angka kematian sehingga kini</i></p>

*melebihi 1 juta orang. Di Malaysia, wabak COVID-19 telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan, dan pendidikan negara. Bahkan impaknya juga turut melibatkan aspek kesihatan mental dan spiritual. Ekoran dari wabak yang berlaku, kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kepada rakyat bermula 18 Mac 2020, sekaligus mengubah corak dan norma kehidupan mereka. Pelaksanaan PKP bertujuan untuk membuat penjarakan sosial agar dapat memutuskan rantaian wabak. Namun begitu, ia berpotensi untuk menjejaskan kesihatan mental dan spiritual individu terlibat sama ada individu yang menjalani tempoh PKP dengan tinggal berseorangan ataupun berkeluarga susulan daripada tekanan psikologi yang meliputi rasa takut (fear), cemas (panic), tertekan (stress), bimbang (anxious) dan murung (depress). Oleh itu, objektif kajian ini menumpukan kepada pengurusan aspek mental dan spiritual dalam era pandemik COVID-19 berdasarkan indeks kebahagiaan yang dikemukakan oleh Shah Wali Allah al-Dihlawi. Kajian ini menggunakan metod kajian perpustakaan yang menggunakan reka bentuk analisis kandungan. Seterusnya dapatan dan perbincangan utama tertumpu kepada aspek mental dan spiritual umat Islam dalam era pandemik COVID-19 dan indeks kebahagiaan al-Dihlawi dikenalpasti dalam menangani isu kesihatan mental dan spiritual melalui dua tahap kebahagiaan, iaitu sa'adah bi al-'ard dan al-sa'adah al-haqiqiyah. Justeru, pemahaman terhadap aspek pengurusan mental dan spiritual melalui indeks kebahagiaan al-Dihlawi ini, langkah pencegahan yang terpilih mengikut pendekatan yang bersesuaian dapat dilaksanakan agar kebahagiaan dan kesejahteraan manusia dapat ditingkatkan dan dipulihkan dalam menghadapi krisis kesihatan mental dan spiritual semasa norma baharu wabak COVID-19.*

*Kata kunci: Indeks, Kebahagiaan, Mental, Spiritual, al-Dihlawi*

## **PENDAHULUAN**

Pada penghujung tahun 2019, dunia digemparkan dengan kemunculan satu virus yang dikenali sebagai COVID-19. Penyebaran virus ini sangat cepat dan kesan serius yang dihadapi oleh individu dijangkiti boleh menyebabkan kematian. Ia adalah sebuah wabak yang merisaukan dan membawa kebimbangan barisan pengamal kesihatan dan masyarakat keseluruhannya (Ila Nursalida & Zilal 2021; M. Ahim Sulthan & Muh. Haris 2021). Persatuan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mewartakan situasi pandemik berikutan penularan wabak ini. Sistem politik negara, ekonomi dan sosial terjejas teruk akibat pandemik yang melanda dunia. Ianya turut menjejaskan kesihatan dalaman dan kesejahteraan segenap kelompok masyarakat termasuk di Malaysia khususnya berhubungan dengan ketidakseimbangan emosi, psikologi, dan kognitif sehingga menimbulkan masalah kecelaruan jiwa (Abdul Rashid et al. 2020a). Pengurusan aspek-aspek ini terutamanya aspek mental dan spiritual amat penting dalam membangunkan diri manusia. Sekiranya ia tidak diuruskan dengan baik lebih-lebih lagi dalam keadaan pandemik yang melanda hari ini akan memberi kesan yang buruk kepada individu, masyarakat dan negara.

Masalah tekanan mental dan spiritual adalah merupakan salah satu krisis utama dalam pembangunan diri manusia. Hal ini kerana, aspek mental dan spiritual merupakan elemen utama dalam diri manusia yang bukan sahaja mempengaruhi keputusan dan tindakan seseorang dalam hidup, bahkan ia juga menjadi manifestasi kepada kesejahteraan sendiri manusia (Abdul Rashid et al. 2021). Sekiranya kesihatan mental dan spiritual terjejas, cara berfikir, emosi dan perlakuan seseorang itu akan berhadapan dengan suatu keadaan yang dipanggil maladaptasi. Individu tersebut akan mengalami kesukaran untuk berfikir dan membuat keputusan yang mudah, cepat terasa dan beremosi. Seterusnya mempengaruhi perlakuan sehariannya, seperti tidak menghiraukan

kesihatan dan penjagaan diri, mengalami gangguan tidur dan corak pemakanan. Akibatnya, individu tersebut akan berasa sedih, kecewa dan berputus asa. Sekiranya keadaan ini berlarutan dan tidak merujuk pakar untuk bantuan emosi, maka keadaan mental akan terjejas dan boleh berkembang menjadi kecelaruan mental (Abdul Rashid et al. 2020a).

Aspek kesihatan mental dan spiritual ini seringkali diabaikan dan dipandang enteng oleh masyarakat kerana ia biasanya tidak terzahir secara fizikal. Namun, apabila masalah ini berlaku secara terus menerus dalam tempoh masa yang lama, ia semestinya akan memberikan kesan terhadap kesihatan fizikal dan mental. Justeru, amatlah penting untuk masyarakat sedar dan peka dengan isu kesihatan mental dan spiritual agar ianya tidak menjadi barah yang boleh memburukkan lagi ekoran wabak COVID-19 yang sedang melanda.

### **ISU DAN PERMASALAHAN**

Pandemik COVID-19 memberi impak yang amat besar kepada kesihatan mental dan spiritual setiap individu di seluruh dunia dan tidak terkecuali rakyat Malaysia. Ia adalah rentetan fenomena masyarakat di Malaysia kini sama ada di agensi kerajaan mahupun swasta lebih banyak berada di rumah untuk bekerja akibat penularan wabak COVID-19. Situasi ini menyebabkan kekerapan ahli keluarga yang keluar rumah untuk beraktiviti makin terhad dan dikhuatiri meningkatkan jumlah masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat. Jumlah talian bantuan sokongan sosial di Malaysia turut dilaporkan semakin meningkat. Lebih mengejutkan apabila 85.5% panggilan ini membabitkan isu berkaitan kesihatan mental yang memerlukan sokongan emosi dan kaunseling seperti stres akut, keresahan, kemurungan, penderaan, dan tingkah laku bunuh diri. Dari awal Januari hingga 21 Mei 2021, dilaporkan sejumlah 101,150 panggilan yang diterima, yang mana 91.2% memerlukan sokongan emosi dan kaunseling. Panggilan ini merangkumi pesakit COVID-19, individu yang menjalani kuarantin, petugas barisan hadapan, keluarga yang kehilangan ahli keluarga akibat COVID-19 dan kumpulan rentan (Mohd Zahir et al. 2021).

Hal ini turut dinyatakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2021) yang mana sesetengah individu berisiko tinggi untuk mengalami masalah kesihatan mental termasuk kemurungan terutama ketika berada di dalam keadaan stress yang melampau dan isolasi daripada rangkaian sokongan keluarga dan sahabat handai. Sekiranya kemurungan ini gagal dikenal pasti dan dirawat dengan baik, ianya boleh meningkatkan risiko tingkah laku bunuh diri. Sumber daripada Polis Diraja Malaysia mendapati, terdapat peningkatan dalam kes bunuh diri yang dilaporkan pada tahun 2020 iaitu sebanyak 631 kes berbanding 609 kes pada tahun 2019. Sehingga Mac 2021, sejumlah 336 kes bunuh diri telah dilaporkan kepada Polis Diraja Malaysia.

Justeru, negara telah dibebani dengan pertambahan angka statistik bagi individu yang mengalami masalah kesihatan mental. Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi, hampir setengah juta rakyat (2.3 peratus) di negara ini dalam kalangan dewasa didapati mengalami simptom tekanan atau depresi. Daripada jumlah ini, majoriti individu yang terkesan adalah individu dalam golongan B40 (2.7 peratus), diikuti oleh golongan M40 (1.7 peratus) dan T20 (0.5 peratus). Dalam masa yang sama, NHMS 2019 juga mendapati seramai 424,000 orang kanak-kanak (7.9%) mengalami masalah kesihatan mental. Separuh daripada masalah gangguan mental ini bermula seawal usia 14 tahun dan tiga per empat daripadanya berlaku pada pertengahan usia 20an (Abdul Rashid et al. 2021).

Walau bagaimanapun, permasalahan yang serius ini masih lagi dapat ditangani dengan baik sekiranya setiap individu mempelajari dan memahami bagaimana untuk menguruskan aspek mental dan spiritual walaupun terpaksa menghadapi pandemik COVID-19.

Perbahasan mengenai aspek-aspek ini seringkali dibahaskan oleh sarjana Islam terutamanya dalam aspek pembangunan insan. Menurut Kamarul Azmi (2016), Islam

sepakat melihat aspek pembangunan insan terangkum dalamnya semua aspek kehidupan insan lebih-lebih lagi dari aspek kerohanian. Al-Attas (1977) menekankan unsur akal dan ruh sebagai daya yang menggerakkan keperluan sebenar bagi keseluruhan pembangunan manusia. Kekuatan unsur ini dalam diri manusia dapat mengurangkan sifat kehaiwanan yang hanya melihat aspek material sebagai tujuan hidup. Jika manusia hanya melihat material sebagai kekuatan diri maka mereka mudah terjerumus kepada permasalahan yang dinyatakan sebelum ini lebih-lebih lagi tidak ada benteng untuk menghadapi ujian dan musibah sebagaimana pandemik COVID-19 tersebut. Imam al-Ghazali (2013) telah membincangkan kedua-dua elemen ini dalam komponen pembangunan diri manusia. Ruh adalah unsur kejadian yang sama dengan malaikat dan bersifat rabaniyyah. Ia tidak kekal dan bersifat azali, iaitu kecenderungan untuk melakukan kebaikan dan menjauhi kemungkaran. Manakala akal merupakan unsur tertinggi dalam diri manusia dan ianya adalah satu tenaga yang membezakan manusia dengan haiwan. Sarjana Islam, al-Dihlawi (1999) juga tidak terkecuali membahaskan elemen-elemen ini dan kaitannya dengan pembangunan manusia yang akhirnya menuju kepada kebahagiaan.

## **SOROTAN LITERATUR**

### **Pengurusan Aspek Mental dan Spiritual**

Perubahan mendadak yang berlaku dalam hidup secara asasnya memberi tekanan terhadap individu. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan oleh Kerajaan Malaysia akibat daripada pandemik yang menyerang seluruh dunia. Semua lapisan masyarakat tidak mengira umur, bangsa, agama dan status pekerjaan terkesan dengan pandemik ini sehingga menuntut kepada perubahan mendadak dalam kehidupan dan pergerakan seharian. Justeru, semasa individu berhadapan dengan krisis dan perubahan yang mendadak dalam hidup, reaksi normal yang akan ditunjukkan adalah seperti perasaan risau, takut, bimbang, sedih, tertekan, keliru, geram, malah boleh juga mendatangkan emosi marah. Reaksi ini ditunjukkan kerana perubahan yang berlaku dalam hidup seseorang menuntutnya untuk mengubah rutin seharian yang telah menjadi kebiasaan. Justeru, Abdul Rashid et al. (2020a) dalam kajiannya mencadangkan strategi daya tindak bagi menangani isu kesihatan mental merangkumi gaya hidup sihat, limitasi masa di media sosial, komunikasi berkesan dan pengurusan emosi. Melalui pemahaman terhadap aspek impak dan strategi daya tindak ini, langkah pencegahan yang terpilih mengikut pendekatan yang bersesuaian dapat dilaksanakan agar kesejahteraan manusia dapat ditingkatkan dan dipulihkan dalam menghadapi tekanan semasa norma baharu wabak COVID-19.

Abdul Rashid et al. (2020b) juga melalui pendekatan terapi psikospiritual dengan kaedah solat, zikir, doa, amalan filantropi dan rasa redha dilihat sebagai salah satu platform alternatif yang boleh digunakan dalam menangani masalah kemurungan. Melalui pemahaman terhadap implikasi kemurungan, langkah pencegahan yang terpilih mengikut pendekatan yang bersesuaian dapat dilaksanakan agar masalah kemurungan dapat dirawat dan seterusnya menjamin kesejahteraan individu yang terkesan dengan wabak COVID-19.

Dalam memacu kecerdasan emosi ketika pandemik COVID-19 pula, Abdul Rashid et al. (2021) menyatakan terdapat pelbagai komponen dalam aspek penjagaan sendiri semasa pandemik COVID-19, iaitu komponen fizikal, mental, emosi dan spiritual. Manakala dalam meningkatkan kecerdasan emosi pula, terdapat lima faktor penentu termasuklah kesedaran sendiri (*self-awareness*), pengawalan sendiri (*self-regulation*), motivasi sendiri (*self-motivation*), empati dan kemahiran sosial (*social skills*). Pengkajian ini dapat menjadi satu platform dan sumber rujukan baru khususnya terhadap institusi kesihatan negara dalam merangka pelan tindakan untuk membantu individu yang terkesan dengan kehadiran wabak COVID-19 ini.

Haizvanie & Norzaini (2021) memfokuskan kepada tahap kesihatan mental dan tahap motivasi dalam kalangan pelajar sarjana Fakulti Pendidikan, di sebuah universiti penyelidikan di Lembah Klang semasa pembelajaran dalam talian dijalankan sepanjang

pandemik COVID-19. Pelajar sarjana mempunyai tahap kesihatan mental yang rendah (baik) dan tahap motivasi yang tinggi semasa mengikuti pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik COVID-19. Hasil kajian turut menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif antara kesihatan mental dan motivasi dalam kalangan pelajar sarjana semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik COVID-19.

Penularan wabak COVID-19 juga telah menukar lanskap tugas wanita terutamanya ibu. Penutupan sekolah, pusat pengajian dan pusat penjagaan menyebabkan beban tugas ibu meningkat. Keberadaan anak-anak di rumah sepanjang masa dan kelangsungan pembelajaran atas talian menyukarkan ibu untuk menjalankan tugas kerjaya dan tugas rutin harian disamping membantu pembelajaran anak atas talian dalam masa yang sama. Beban tugas yang hanya tertumpu kepada ibu sahaja mendatangkan tekanan yang kronik sehingga menyebabkan kelesuan upaya (*burnout*). Justeru, Ila Nursalida & Zilal (2021) telah merangka dua kaedah untuk mengatasi masalah ini. Kaedah tersebut adalah mendapatkan bantuan daripada golongan profesional kesihatan mental (*professional help*) dan melalui bantuan sendiri (*self help*). Intervensi ini adalah perlu bagi mengelakkan kesudahan yang buruk terhadap diri sendiri, pasangan dan anak-anak. Berbeza dengan kelesuan upaya pekerjaan, pekerja boleh memilih untuk bercuti atau berhenti kerja apabila mengalami tekanan yang sangat berat. Ianya sama sekali berbeza dengan ibu bapa, mereka tiada cara untuk berhenti menjadi ibu bapa atau bercuti daripada melaksanakan peranan sebagai penjaga kepada anak-anak.

Pendekatan yang dilakukan oleh M. Ahim & Muh. Haris (2020) dalam mengatasi musibah COVID-19 berdasarkan amalan masyarakat Nahdliyyin, iaitu melalui kaedah *istighasah* yang dilaksanakan secara rutin dan istiqamah diyakini dapat menghindarkan pembacanya dari segala bahaya termasuk COVID-19. *Istighasah* juga diyakini salah satu ritual doa yang ampuh dan mujarab.

Mohd Sophian, Mohd Arif Nazri & Najah Nadiah (2021) telah melakukan sorotan kajian terhadap panduan ulama Islam berkaitan amalan pencegahan penularan pandemik menurut al-Quran dan al-Sunnah. Hasil analisis mendapati tiga fokus utama kajian telah dilakukan oleh para sarjana Islam iaitu amalan pencegahan secara fizikal, mental dan rohani. Bagaimanapun aspek pencegahan pandemik secara khusus berpandukan al-Quran dan al-Sunnah dikaji dengan tidak menyeluruh.

Dalam mendepani COVID-19 juga, Nozira & Syarifah (2021) telah memperkenalkan kaedah muhasabah dan mujahadah. Menurutnya, kaedah muhasabah diri yang diamalkan oleh Muslim mampu melahirkan sifat tenang, damai, sabar dan redha dengan ujian yang melanda. Begitu juga dengan mujahadah diri mampu membentuk seseorang Muslim itu menjadi kuat, tidak mudah berputus asa, tawakkal pada Allah dan lain-lain lagi. Hal ini bermakna bahawa kedua-dua kaedah ini merupakan salah satu alternatif terbaik dalam membina ketahanan jiwa dan fizikal Muslim bagi mendepani dan menghadapi pelbagai cabaran COVID-19 ini.

Pelbagai pendekatan yang diambil oleh para pengkaji bagi mengatasi masalah wabak pandemik COVID-19 yang masih lagi melanda umat Islam. Indeks kebahagiaan al-Dihlawi sebagai medium pengurusan aspek mental dan spiritual semasa pandemik COVID-19 belum lagi diketengahkan oleh mana-mana pengkaji. Walaupun demikian, kajian yang dinyatakan di atas menjadi asas penting dalam merangka indeks kebahagiaan al-Dihlawi tersebut.

### **Indeks Kebahagiaan**

Indeks Kegembiraan merupakan instrumen tinjauan komprehensif yang menilai kebahagiaan, kesejahteraan, dan aspek kemampunan dan daya tahan. Indeks Kebahagiaan juga dikenali sebagai ukuran kesejahteraan menyeluruh. Indeks kebahagiaan adalah ukuran kebahagiaan berdasarkan data tinjauan yang pertama kali digunakan dalam Laporan Kebahagiaan Dunia pada tahun 2012 (Public Health Notes 2022). Indeks Kebahagiaan untuk menyediakan instrumen tinjauan kepada komuniti, penyelidik, dan yang lain menggunakan indeks dan data kesejahteraan secara subjektif. Instrumen ini

boleh digunakan untuk mengukur kepuasan dan keadaan terhadap kehidupan. Ia juga boleh digunakan untuk mentakrifkan ketidaksamaan pendapatan, kepercayaan, rasa kemasyarakatan dan aspek kesejahteraan lain dalam demografi populasi tertentu (Laura Musikanski et al. 2017). Indeks Kegembiraan dikira dengan mengambil purata hasil tinjauan responden. Indeks Kebahagiaan mengukur kepuasan hidup, perasaan bahagia, dan domain kebahagiaan lain: kesejahteraan psikologi, kesihatan, keseimbangan masa, komuniti, sokongan sosial, pendidikan, seni dan budaya, persekitaran, tadbir urus, kesejahteraan material dan kerja (Public Health Notes 2022).

Justeru, artikel ini mendokumenkan dan membangunkan Indeks Kebahagiaan menurut al-Dihlawi dan termasuk cadangan untuk pelaksanaannya. Membangunkan Indeks Kebahagiaan menurut al-Dihlawi adalah dengan berhasrat untuk menjalankan analisis statistik yang lebih mantap dalam kajian masa hadapan. Sehubungan itu, ukuran Indeks kebahagiaan dalam kajian ini adalah paradigma sebagai muslim yang perlu dikaitkan dengan hubungan dengan Allah SWT yang melibatkan tuntutan beragama, ibadah, kepercayaan, ketaatan, keimanan, begitu juga hubungan sesama manusia yang melibatkan akhlak dan perilaku yang mulia, sosial, ekonomi dan sebagainya serta hubungan dengan makhluk lain seperti haiwan dan alam semesta. Hal ini bagi memastikan peningkatan kualiti hidup dan kemampunan untuk semua makhluk.

### **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan kaedah kajian kualitatif menerusi kajian perpustakaan untuk mencari maklumat sekunder yang berkaitan dengan pengurusan aspek mental dan spiritual berdasarkan indeks kebahagiaan al-Dihlawi ketika wabak COVID-19 yang semakin menular ini. Maklumat-maklumat yang diperolehi adalah daripada pelbagai sumber seperti buku, jurnal, dan artikel akhbar serta majalah. Maklumat ini dikumpulkan dan disaring serta dianalisis menggunakan teknik analisis kandungan. Analisis kandungan terhasil apabila pengkaji mempunyai matlamat untuk menjalankan kajian literatur pengkaji. Justeru, daripada analisis yang dijalankan, pengkaji dapat mengenal pasti hubungkait antara aspek mental dan spiritual dan indeks kebahagiaan al-Dihlawi ketika wabak COVID-19.

### **DAPATAN DAN PERBINCANGAN KAJIAN**

Kajian awal Indeks Kebahagiaan al-Dihlawi dianalisis berdasarkan perbincangan *al-sa'adah* dalam kitab *Hujjah Allah al-Balighah*. Dalam perbincangan *al-sa'adah*, al-Dihlawi (1999) membawakan dua bentuk kebahagiaan manusia, iaitu *sa'adah bi al-ard* dan *al-sa'adah al-haqiqiyyah*. Kedua-dua bentuk kebahagiaan ini mempunyai hubungan yang erat dengan aspek pengurusan mental dan spiritual atau akal dan rohani.

#### **Kebahagiaan Dunia (*Sa'adah bi al-Ard*)**

Al-Dihlawi (1999) menyatakan *sa'adah bi al-ard* adalah menyamai kebahagiaan yang dimiliki haiwan dan tumbuhan. Hal ini kerana manusia juga memiliki sifat sebagaimana haiwan dan tumbuhan dan sifat ini tergolong dalam genus (*jins*) yang dekat dan jauh. Dalam hal ini, al-Dihlawi (1999) membawakan beberapa contoh, seseorang yang merasakan bahagia dengan memiliki tubuh yang tinggi dan tegap (genus yang jauh), maka gunung-ganang adalah lebih bahagia kerana sifatnya yang lebih tinggi dan besar daripada manusia. Jika seseorang bahagia dengan memiliki kekuatan tubuh badan, suara yang keras, nafsu yang tinggi, banyak makan dan seumpamanya (genus yang dekat), maka seekor keldai memiliki kebahagiaan yang lebih lengkap. Sifat-sifat yang hanya dikhususkan kepada manusia seperti akhlak mulia, bertamadun dan kedudukan tinggi juga pada dasarnya dimiliki binatang. Contohnya, berkaitan dengan dasar keterampilan seperti cekap membuat sarang bagi burung pipit. Bahkan banyak perkara yang alami dibuat oleh binatang tidak dapat ditiru oleh manusia. Kebahagiaan yang dirasakan oleh manusia sebagaimana dinyatakan adalah hanya bersifat sementara dan memfokuskan

kepada kelazatan badani. Mengenai kebahagiaan dunia ini, Allah SWT berfirman yang bermaksud:

﴿رَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ  
وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَآئِ﴾

Maksudnya, "Dihiaskan (dan dijadikan indah) kepada manusia: kesukaan kepada benda-benda yang diinginkan nafsu, iaitu perempuan-perempuan dan anak-pinak; harta benda yang banyak bertimbun-timbun, dari emas dan perak; kuda peliharaan yang bertanda lagi terlatih; dan binatang-binatang ternak serta kebun-kebun tanaman. Semuanya itu ialah kesenangan hidup di dunia. Dan (ingatlah), pada sisi Allah ada tempat kembali yang sebaik-baiknya (iaitu Syurga) (al-Qur'an. Āli 'Imrān :14).

Dalil di atas menunjukkan segala perhiasan dunia sama ada wanita, harta dan anak-anak adalah bersifat sementara dan tidak boleh dijadikan tujuan utama kehidupan. Hal ini kerana perkara tersebut akan mendatangkan kemudaratan sekiranya tidak diuruskan dengan panduan wahyu Allah SWT. Kekuatan tubuh badan, suara yang keras, nafsu yang tinggi, banyak makan, akhlak mulia, bertamadun dan kedudukan tinggi adalah perkara yang berhubung dengan urusan dunia yang menjadi keutamaan sesetengah manusia. Perkara-perkara ini akan menjerumuskan manusia kepada kehinaan kerana semua perkara ini juga dimiliki oleh haiwan. Namun demikian, manusia juga perlukan kepada sifat *bahimiyyah* tersebut kerana unsur kelengkapan manusia bukan sahaja dilengkapi unsur roh dan akal tetapi dilengkapi dengan jasmani dan nafsu yang menjadi fitrah yang sehati dengan kehidupan dunia.

Al-Dihlawi (1999) juga menegaskan *sa'adah bi al-ard* menjadikan manusia setaraf dengan haiwan bahkan lebih rendah lagi. Hal ini kerana tidak ramai manusia yang dapat menyeimbangkan tuntutan keduniaan dengan akhirat. Kebanyakan mereka hanyut dengan segala perhiasan dan kemewahan dunia semata-mata.

Berkaitan dengan kebahagiaan ini, akal dan jiwa memainkan peranan penting bagi memastikan kecenderungan nafsu terhadap hal-hal dunia dapat ditundukkan. Keperluan manusia terhadap kebahagiaan ini tidak dapat dinafikan kerana dunia ini diciptakan untuk manusia, tetapi ia seharusnya digunakan dengan sebaik mungkin dan mengikut ukuran dan ketetapan syariah Islam.

### **Kebahagiaan Hakiki (*al-Sa'adah al-Haqiqiyyah*)**

Kebahagiaan terhimpun dalam jiwa seseorang. Jiwa tersusun daripada tiga elemen utama iaitu nafsu, kehendak dan akal. Kehendak dalam jiwa seseorang akan mengendalikan nafsu, sedangkan akal membantu dalam menentukan bila harus mematuhi atau menahan nafsu. Sekiranya ketiga-tiga ini diimbangi dengan baik maka hidup akan tenang dan bahagian (Ahmad Qusyairi 2015). Menurut Jarman Arroisi (2019), al-Ghazali antara ulama yang menekankan perbincangan kebahagiaan dengan menekankan aspek sebenar kebahagiaan, iaitu merujuk kepada dua dimensi di dunia dan juga akhirat. Justeru, kebahagiaan yang hakiki yang bersifat kekal dan berpanjangan merujuk kepada kebahagiaan yang dicapai menerusi penghayatan kehidupan yang baik di dunia sehingga membawa kebahagiaan akhirat. Al-Dihlawi menekankan konsep *al-sa'adah al-haqiqiyyah* yang merupakan tujuan utama golongan beriman. *Al-Sa'adah al-haqiqiyyah* menurut al-Dihlawi (1999: 154) ialah:

{ انقياد البهيمية للنفس النطقية، واتباع الهوى للعقل، كون النفس الناطقة قاهرة على البهيمية والعقل غالباً  
على الهوى وسائر الخصوصيات ملغاة }

Maksudnya, Daya kebintangan tunduk pada jiwa rasional, nafsu patuh pada akal, penaklukan jiwa rasional terhadap kebintangan dan akal menguasai nafsu dan perkara-perkara khusus yang lain hendaklah diabaikan.

Seseorang yang dapat menguasai nafsunya maka ia akan dapat mengecap kebahagiaan hakiki. Dalam hal ini, Allah SWT telah menciptakan makhluk dalam tiga kategori. Dia menjadikan malaikat yang hanya dianugerahkan akal tanpa diberi syahwat. Dia juga menjadikan haiwan yang dibekali dengan syahwat tanpa diberi akal. Manakala manusia diciptakan dengan diberi akal dan syahwat. Jika seseorang telah mengalahkan akalnya, maka haiwan lebih baik daripadanya. Namun, jika manusia menggunakan akal dan menundukkan syahwatnya, ia menjadi lebih baik daripada malaikat (al-Ghazali, t.t).

Kebahagiaan hakiki menurut al-Dihlawi (1999) mempunyai hubungan erat dengan potensi dan keupayaan sifat manusia dari sudut unsur kebinatangan (*bahimiyyah*) dan sifat kemalaikatan (*malakiyyah*). Antara sifat haiwan adalah makan, tidur, berkelahi, ingin menguasai dan lain-lain lagi. Sifat malaikat pula adalah sentiasa taat pada perintah Allah SWT, sentiasa merenungkan keindahan Tuhan dan seumpamanya. Sifat malaikat inilah yang merupakan fitrah manusia dan manusia juga secara fitrah bebas daripada nafsu dan amarah haiwan tersebut (al-Ghazali t.t.).

Bagi al-Dihlawi (2005), *al-sa'adah al-haqiqiyyah* bukan sekadar memiliki akhlak yang sempurna, bertamadun, berinovasi dan mempunyai kedudukan yang tinggi. Hal ini kerana asas sifat tersebut juga dimiliki haiwan. Bahkan *al-sa'adah al-haqiqiyyah* adalah sifat haiwan tunduk kepada sifat malaikat, keinginan nafsu mengikut kehendak akal, sifat malaikat menguasai sifat haiwan dan akal manusia mengatasi nafsu. Secara fitrah, manusia mempunyai sifat malaikat dan sentiasa ingin bertindak mengikut kehendak sifat malaikat, seterusnya ingin mendapat bahagia dan berusaha untuk mencapainya apabila semua sifat haiwan dikuasainya.

Menurut al-Dihlawi (1999) lagi, apabila seseorang telah menguasai nafsunya dan memiliki sepenuhnya sifat malaikat, maka ia dapat mendekati diri kepada Allah SWT seterusnya mengenalNya serta para malaikat juga akan sentiasa mendoakan kesejahteraan. Dalam hal ini, al-Dihlawi (1970) menyatakan golongan ini sentiasa dalam pemantauan Allah SWT sama ada dari segi tingkah laku mahupun pemikiran. Semua tindak tanduk dikawal sepenuhnya oleh Allah SWT dalam menuju ke arah kesempurnaan manusia. Inilah kebahagiaan hakiki yang ingin dimiliki oleh jiwa rasional dan bersih daripada segala kekotoran sifat kebinatangan.

Justeru, perkara utama yang mendasari kebahagiaan sejati bukan diperoleh menerusi aspek kebendaan. Kebahagiaan yang terhasil daripada kebendaan hanyalah bersifat sementara dan tidak dapat memberikan ketenangan dan kepuasan kepada jiwa manusia malah tidak menjamin manusia untuk memasuki syurga. Perbincangan tentang *al-sa'adah* yang dikemukakan oleh al-Dihlawi meletakkan akal dan rohani sebagai elemen utama yang menentukan kebahagiaan seseorang. Akal atau minda dan jiwa yang sentiasa mengingati Allah SWT dan menyebutNya dalam apa jua keadaan serta melakukan segala ketaatan akan membawa manusia mengenalNya. Hal inilah yang akan menundukkan sifat haiwan dalam diri manusia dan dapat membezakan antara jalan kebahagiaan dan kesengsaraan.

Jadual 1: Pengurusan mental dan spiritual semasa pandemik COVID-19 berdasarkan indeks kebahagiaan al-Dihlawi

Jenis Kebahagiaan	Ciri-ciri	Pengurusan Mental dan Spiritual
Kebahagiaan Hakiki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebahagiaan tertinggi dan kekal abadi</li> <li>- Sifat malaikat; sentiasa taat dan patuh kepada Allah SWT</li> <li>- Ketundukan nafsu pada akal</li> <li>- Sentiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui amalan fardhu dan sunat</li> <li>- Memiliki akhlak <i>mahmudah</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Akal menguasai nafsu</li> <li>- Jiwa dipenuhi dengan ketaatan dan ingatan kepada Allah SWT</li> <li>- Reda dan tawakal</li> <li>- Jiwa yang tenang (<i>nafs al-mutmainnah</i>)</li> </ul>



Kebahagiaan Dunia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bersifat sementara</li> <li>- Memenuhi keperluan fizikal</li> <li>- Sifat kehaiwanan; kepuasan nafsu dan keinginan</li> <li>- Menyukai segala perhiasan dunia</li> <li>- Menuruti sifat <i>mazmumah</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meletakkan akal melebihi nafsu</li> <li>- Bersederhana dalam memenuhi keperluan fizikal</li> <li>- Hiasi jiwa dengan sifat qana'ah</li> </ul>
-------------------	---	--

Jadual di atas menunjukkan aspek pengurusan mental dan spiritual berdasarkan indeks kebahagiaan al-Dihlawi yang mana ia dapat menangani rasa takut (*fear*), cemas (*panic*), tertekan (*stress*), bimbang (*anxious*) dan murung (*depress*) walaupun dalam suasana pandemik COVID-19. Apabila seseorang berusaha mencapai kebahagiaan hakiki atau tertinggi secara tidak langsung akal dan jiwanya sentiasa tenang walaupun menghadapi ujian dan cabaran hidup. Pengurusan kebahagiaan menurut beliau tidak hanya melalui *'amaliyyah* (praktikal) semata-mata, namun kekuatan iman juga berperanan penting sebagai kawalan utama diri seseorang.

### PENUTUP

Pandemik COVID-19 merupakan satu ujian yang besar diberikan oleh Allah SWT kepada hamba-hambanya. Dengan ujian ini, dapat dilihat bagaimana seseorang itu menghadapi ujian yang diberikan sama ada dengan memilih jalan kebaikan ataupun jalan keburukan. Allah SWT tidak akan menguji hambanya sekiranya ia tidak mampu menghadapinya. Namun, jalan penyelesaian kepada ujian yang dihadapi perlu dipandu dengan panduan agama agar manusia tidak hanya menuruti akal dan nafsu semata-mata. Sekalipun akal yang dianugerahkan pada manusia merupakan kemuliaan, namun keterbatasannya memerlukan kepada panduan wahyu dan syariat agar natijah penyelesaian masalah dan ujian yang dihadapi lebih baik.

Justeru, umat Islam perlu mempersiapkan mental dan spiritualnya dengan sebaiknya kerana kedua-dua unsur tersebut merupakan unsur kelengkapan dalam diri manusia untuk membina insan yang sempurna. Indeks kebahagiaan yang dikemukakan oleh al-Dihlawi dengan meletakkan *al-sa'adah al-haqiqiyyah* sebagai destinasi akhir kehidupan manusia memastikan akal dan jiwa manusia mencapai ketenangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Al-Dihlawi juga mengupas tentang *sa'adah bi al-ard* yang merupakan kebahagiaan sementara yang mana ia dapat menjerumuskan manusia ke lembah kehinaan sekiranya tidak diseimbangkan dengan tuntutan akhirat.

### PENGHARGAAN

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Pusat Pengurusan Penyelidikan (RMC) atas pembiayaan geran penyelidikan yang bertajuk "Indeks Kebahagiaan Shah Wali Allah al-Dihlawi: Analisis Kadar Kebahagiaan Ahli Akademik Dalam Budaya Kerja Mampan Era Pandemik COVID-19" 600-RMC/GPM LPHD 5/3 (173/2021).

### RUJUKAN

#### Buku

- al-Attas, Syed Muhammad al-Naqib. 1977. *Islam: Faham Agama dan Asas Akhlak*. Kuala Lumpur: Angkatan Belia Islam Malaysia (ABIM).
- al-Dihlawi, Shah Wali Allah. 1999. *Hujjah Allah al-Balighah*. Cet. ke-3. Beirut: Dar Ihya' al-'Ulum.
- al-Dihlawi, Shah Wali Allah. 2005. *Hujjah Allah al-Balighah*. Terj. Nuruddin Hidayat & C. Romli Bihar Anwar. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 2013. *Ihya' Ulumuddin*. Jil. 1&2. Cet. 6. Kaherah: Dar As-Salam.

- al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. t.t. *Kimiya' al-Sa'adah*. Beirut: al-Maktabah al-Sa'biyyah.
- Jasmi, Kamarul Azmi. 2016. *Pembangunan Insan daripada Perpektif Islam*. In Kamarul Azmi Jasmi (Ed.), *Ensiklopedia Pendidikan Islam* (Ed. 1, 102-107). Skudai Johor: Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia & Persatuan Cendekiawan Pendidikan Islam [Malaysia] (AIES).

### Jurnal

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali & Noor Dahiah Sulhana Dzainal. 2020b. *Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19*. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH). Kuala Lumpur: Prademic Press, Vol. 5(12).
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor & Nor Hamizah Ab Razak. 2020a. *Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu*. International Journal of Social Science Research. Selangor: Academia Industry Networks (ACINET), Vol. 2(4).
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nor Hamizah Ab Razak, Nurhasma Muhamad Saad & Husin. 2021. *Pandemik COVID-19: Penjagaan Kendiri Dalam Memacu Kecerdasan Emosi Sains Insani*. Selangor: USIM Press, Vol. 6(2).
- Haizvanie Muhamed Ganasan & Norzaini Azman. 2021. *Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19*. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), Vol. 6(10). Kuala Lumpur: Prademic Press.
- Ila Nursalida Ali Amran & Zilal Saari. 2021. *Menangani Kelesuan Upaya Ibu Bapa (Parental Burnout) Di Musim Pandemik COVID-19*. Jurnal 'Ulwan. Special Issue II: Wanita dan Kesejahteraan Ummah, Jld. 6(2). Melaka: Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM).
- Jarman Arroisi. 2019. *Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali*. Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam. Fakultas Agama Islam, Universitas Islam As-Syafi'iyah, 7(1). Kampus Pusat Universitas Darussalam Gontor.
- Laura Musikanski, Scott Cloutier, Erica Bejarano, Davi Briggs, Julia Colbert & Steven Russwll. 2017. *Happiness Index Methodology*. Journal of Social Change. United States: Walden University, Vol. 9(1).
- Mohd Sophian Ismail, Mohd Arif Nazri & Najah Nadiah Amran. 2021. *Panduan Ulama Islam Berkaitan Amalan Pencegahan Penularan Pandemik: Satu Sorotan*. Journal of Contemporary Islamic Law, Vol. 6(1). Selangor: Research Centre for Sharia, Faculty of Islamic Studies, UKM.

### Tesis

- Ahmad Qusyairi. 2019. *Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*. Tesis Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### Prosiding

- M. Ahim Sulthan Nuruddaroini & Muh. Haris Zubaidillah. 2021. *Ritual Pembacaan Istighosah Sebagai Benteng Spiritual Dari Wabah Virus Corona Oleh Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU)*. Proceeding The 3rd ICDIS 2021 "Islam and Southeast Asian Communities Welfare in the COVID-19 Era".
- Mohd Zahir Abdul Rahman, Ahmad Murshidi Mustapha, Mohd Miqdad Aswad Ahmad & Mohamad Hafizuddin Mohamed Najid. 2021. *Aktiviti Holistik Keluarga Sihat Kendiri Di Era Pandemik Covid-19 Berasaskan Maklumat Islami*. Prosiding Persidangan Kependudukan Kebangsaan 2021 (PERKKS 21). Zes Rokman Resources.
- Nozira Salleh & Syarifah Ismail. 2021. *Mendepani Covid-19: Muhasabah Dan Mujahadah Diri*. Proceeding The 3rd ICDIS 2021 "Islam and Southeast Asian Communities Welfare in the COVID-19 Era".

**Internet**

Kesihatan Mental dan Sokongan Psikososial Ketika Pandemik COVID-19. <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/mhpss-kesihatan-mental-dan-sokongan-psikososial-ketika-pandemik-covid-19> (diakses pada 8 Januari 2022).

Happiness Index (HI): Definition, Domains, Relation between HDI and HI. <https://www.publichealthnotes.com/happiness-index/> (diakses pada 14 Oktober 2022).

**Penafian**

*Pandangan yang dinyatakan dalam artikel ini adalah pandangan penulis. Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies tidak akan bertanggungjawab atas apa-apa kerugian, kerosakan atau lain-lain liabiliti yang disebabkan oleh / timbul daripada penggunaan kandungan artikel ini.*