

Ketahanan Rohani dalam Kalangan Pesakit COVID-19: Kajian Konseptual

Spiritual Concepts of Resilience Among COVID-19 Patients: Conceptual Study

Hafizah Khusni

Fakulti Pendidikan & Sains Sosial (FPSS)
Universiti Selangor
hafizah@unisel.edu.my

Syaidatun Nazirah Abu Zahrin

Pusat Citra Universiti UKM
Institut Islam Hadhari
syaidatun@ukm.edu.my

Ishak Muhamad

Pusat Pengajian Asasi dan Umum (PADU)
Universiti Selangor
ishakmuhamad@unisel.edu.my

ABSTRAK

Ketahanan rohani dibina berdasarkan konstruk asas kepercayaan atau agama dan bagaimana seseorang memperoleh kekuatan dengan memanfaatkan kepercayaan tersebut sebagai cara mengatasinya. Ia adalah kemampuan yang diperlukan untuk melalui kesukaran dalam hidup dengan kebergantungan kepada elemen kerohanian. Pengalaman melalui fasa kuarantin dan pemulihan daripada jangkitan COVID-19 dalam kalangan keluarga di Malaysia mencetuskan persoalan, sejauhmanakah Ketahanan rohani mempunyai pengaruh kepada kesembuhan pesakit COVID-19. Daya tahan adalah nadi perkembangan individu pasca trauma dan tekanan apabila wujud

kesedaran dan pemahaman diri melalui amalan spiritualiti dan kerohanian. Walaupun terdapat banyak kajian terkini mengenai ketahanan rohani dan pandemik COVID-19 di luar negara, namun kajian seumpamanya perlu diperluaskan kepada kumpulan dan populasi di Malaysia. Justeru, artikel ini membincangkan konsep ketahanan rohani dan peranannya terhadap pesakit COVID-19 di Malaysia. Metod yang digunakan dalam kajian konseptual ini adalah berdasarkan sorotan literatur jurnal artikel, proceeding, konferen, buku dan sumber atas talian yang berkaitan dengan kata kunci dan bidang kajian. Turut dibincangkan adalah cadangan kajian lanjutan secara empirikal dan bukan empirikal untuk membantu bekas pesakit COVID-19 melalui pendidikan dan kaunseling.

Kata kunci: Spiritual Resiliensi; Pesakit COVID-19; Dimensi Kerohanian; Psikologi Positif

ABSTRACT

Spiritual resilience is based on the basic constructs of a belief or religion and how one acquires strength by drawing upon such belief as a means of coping. Resilience is the ability to go through difficulties in life by acknowledging the importance of spiritual element. The experience of going through the quarantine and rehabilitation phase of almost every COVID-19 family in Malaysia triggers a question, whether spiritual resilience uplift to the safe healing of COVID-19. Resilience is important for individual's development post trauma and stress in which self-awareness and understanding will emerge through the practice of spirituality. Recent studies on spiritual resilience and the COVID-19 pandemic abroad is growing lately, but such studies need to be extended to groups and populations in Malaysia. Thus, this article discusses the concept of spiritual resilience and the role of spiritual resilience towards COVID-19 patients in Malaysia. The method used in this conceptual study is based on literature highlights from journal articles, proceedings, conferences, books, and online resources related to the keywords and fields of study. Also discussed are recommendations for further empirical and non-empirical studies to assist COVID-19 patients through education and counseling.

Keywords: Spiritual Resiliency; COVID-19; Spiritual Dimension; Positive Psychology

PENGENALAN

Pandemik COVID-19 mengubah lanskap kehidupan jutaan manusia di seluruh dunia, bukan sahaja kepada individu yang disahkan positif COVID-19 atau individu dalam kuarantin, malah kepada orang awam yang terkurung (*confinement*) sehingga mengakibatkan gejala kesihatan mental (Serrano et al., 2020), hilangnya sumber pendapatan, terhalang daripada menyertai aktiviti sosial dan kemasyarakatan, terputus bekalan barangan keperluan, kehilangan ahli keluarga disebabkan COVID-19 dan pelbagai cabaran baru dalam kehidupan (Rampal & Seng, 2020). Seluruh dunia mengalami satu pengalaman baru yang tidak pernah dibayangkan, dengan jumlah kematian dan kehilangan nyawa akibat jangkitan COVID-19 terutamanya dalam kalangan orang dewasa yang lebih tua (Manning et al., 2019). Satu kajian mengenai faktor risiko kematian pada pesakit COVID-19 dewasa menunjukkan bahawa kira-kira 50% pesakit tua yang meninggal berusia 70 tahun atau ke atas. Sebaliknya pesakit yang lebih muda menunjukkan gejala biasa, seperti demam, batuk dan dyspnoea (Mat Din et al., 2021). Bagi pesakit yang sembuh, sama ada pesakit muda atau tua kesembuhan dihubungkan dengan ketahanan rohani dan bagaimana daya tahan ini membantu pesakit melawan sakit yang dialami.

Seorang bekas pesakit COVID-19 mendedahkan pengalaman beliau:

“Saya masih ingat lagi apa yang berlaku pada malam itu. Walaupun badan saya penuh dipasang dengan tiub bantuan pernafasan yang disambung ke tangki oksigen, antara sedar dan tidak sedar saya masih berasa sangat sukar untuk bernafas seolah-olah hampir putus nyawa. Mujurlah saya cekal untuk melawan dan terus kuat meneruskan perjuangan untuk hidup sehinggalah paras oksigen dalam badan saya semakin pulih dengan bantuan barisan petugas hadapan”. (Bernama, 24 Mei 2021)

Perkongsian di atas menggambarkan keupayaan individu untuk menyesuaikan diri dengan baik dan bertahan dalam keadaan tertekan dan membimbangkan (Manning et al., 2019; Babić et al., 2020). Justeru pesakit yang berfikiran positif, dan punyai keyakinan untuk sembuh lebih berkebarangkalian untuk sembuh berbanding yang tidak punyai ketahanan yang sama. Menurut Serrano et al. (2021) kebolehan individu untuk menguasai situasi yang traumatik adalah satu bentuk daya tahan yang disebabkan oleh interaksi sosial dan strategi yang digunakan untuk mengawal diri. Kajian kualitatif oleh Ahmad et al. (2020) terhadap tiga orang pesakit COVID-19, mendapati mereka berupaya mengawal emosi,

ketakutan dan kebimbangan serta menjadi individu yang bersyukur hasil daripada sokongan ahli keluarga dan rakan-rakan yang turut dijangkiti virus COVID-19. Individu yang memiliki kemahiran coping yang positif menunjukkan kurang simptom kebimbangan dan stress semasa pandemik COVID-19 (Babić et al., 2020). Kesyukuran dan penerimaan positif keadaan diri menjadi pemangkin kepada proses kesembuhan pesakit. Justeru, pengalaman kesembuhan pesakit COVID-19, bukan sahaja dilihat dari dimensi fizikal, psikologi dan sosial, akan tetapi juga spiritual. Penderitaan yang ditanggung pesakit dari aspek fizikal seperti kesakitan pada anggota tubuh, dari aspek emosi, iaitu perasaan bimbang dan tertekan, dari aspek sosial, iaitu perhubungan dengan ahli keluarga dan juga dari aspek sistem kepercayaan pesakit, yang dikenali sebagai kerohanian atau spiritualiti (Ekawaty, 2021). COVID-19 mempengaruhi kehidupan manusia dewasa ini. Justeru, perspektif resilien ini dilihat berdasarkan keyakinan bahawa semua individu mempunyai sumber kekuatan yang hanya muncul ketika berhadapan dengan kesukaran dan tekanan hidup.

Artikel ini diketengahkan untuk mengenal pasti sejauhmanakah ketahanan rohani mempengaruhi kesembuhan pesakit COVID-19. Setiap individu yang dijangkiti virus COVID-19, mempunyai amalan kerohanian tertentu yang dilakukan sepanjang tempoh rawatan. Ketahanan menjadi nadi perkembangan individu pasca trauma dan tekanan apabila wujud kesedaran dan pemahaman diri melalui amalan spiritualiti dan kerohanian yang dilakukan. Amalan kerohanian merupakan aspek yang penting dalam membentuk dalaman pesakit ke arah yang lebih baik.

Kajian ini menggunakan kaedah kajian kualitatif iaitu kajian kepustakaan dan analisis dokumen bagi mendapatkan data daripada Al-Quran, Hadis Nabi SAW, sumber-sumber dari capaian internet, buku-buku, tesis-tesis, jurnal, prosiding dan sumber lain dari sela masa dari tahun 2011 hingga tahun 2021. Data yang diperolehi melalui kaedah kepustakaan ini akan dianalisis menggunakan analisis tematik dan menghasilkan tiga tema dapatan kajian iaitu konsep ketahanan rohani, kajian empirikal tentang ketahanan rohani, dan *spiritual resilient* dalam kerangka naratif pesakit.

Konsep Ketahanan Rohani

Resilien atau daya tahan adalah keupayaan seseorang individu, kumpulan atau komuniti dalam menghadapi kesan buruk akibat dari keadaan sukar, yang seolah-olah tidak dapat diatasi (Coulombe et al., 2020; Manning et al., 2019), akan tetapi kemudiannya mereka berjaya melaluinya dengan baik

(Ahmad et al., 2020). Ukuran kemampuan seseorang melalui kesukaran dalam hidup melalui ketahanan fizikal, mental dan kerohanian membuatkan hidupnya lebih bermakna dan mempunyai tujuan. Resilien menjadi konsep utama dalam membangun insan, bukan sahaja secara individual malah juga memfokus kepada peringkat komuniti, antarabangsa dan global khususnya sepanjang pandemik COVID-19 (Nelson & Thomas, 2020). Kajian ketahanan telah berkembang dimulai dengan fasa 1 iaitu, sifat dan faktor perlindungan yang berkaitan dengannya, resilien sebagai proses yang dinamik, disruptif dan reintegratif dan resilien sebagai satu sumber kekuatan untuk individu berkembang melalui kesukaran.

Kesedaran terhadap nilai agama atau spiritual adalah seperti kekuatan dan keyakinan yang memberi kesan positif terhadap konsep sendiri individu sehingga boleh mengurangkan kebimbangan dan kemurungan yang dialami (Abdul Aziz et al., 2020). Spiritual resilien memberi impak kepada kesembuhan, emosi dan kesejahteraan mental seseorang dan dikaitkan dengan kebolehan individu untuk menyesuaikan diri, merasai sokongan sosial yang lebih tinggi dan tahap kebimbangan yang rendah, dan menghasilkan ketenangan hati dan perasaan sehingga tidak mudah terkesan dengan suasana persekitaran yang menekan (Dinar & Hazalifah, 2019; Sharma, 2017). Tahap kerohanian atau spiritualiti seseorang menentu sejauhmana kualiti hidup, daya tahan terhadap cabaran dan tekanan hidup. Istilah spiritualiti pula adalah satu bentuk pemahaman, pengalaman dan hubungan dengan perkara yang suci dan sakral yang membantu beradaptasi dengan cabaran yang dihadapi (Foy et al., 2011). Badan profesional seperti *American Psychological Association* (APA) turut mengiktiraf agama sebagai satu komponen yang menyumbang kepada perkembangan dan kefungsiannya manusia (APA, 2011). Berdasarkan sokongan tersebut, elemen agama ini bukan sahaja penting untuk diamalkan tetapi juga berkesan dalam menghadapi cabaran hidup.

Konsep daya tahan dan kerohanian adalah saling terkait antara satu sama lain melalui kemampuan bertoleransi dengan baik terhadap tekanan psikologi dan fizikal, penuaan, kemampuan menghadapi penyakit kronik dan pengasingan diri (Yen & Teresa et al., 2019; Anka et al., 2020). Oleh itu, daya tahan itu bukanlah mengenai kesukaran yang dihadapi, akan tetapi cara menangani dan menghadapi kesukaran. Resilien membantu kita bertahan, pulih, berkembang dan bangkit daripada kesukaran dan mempunyai reaksi positif terhadap cabaran yang dilalui.

Kajian mengenai spiritual resilien banyak dijalankan kebelakangan ini, khususnya semasa pandemik COVID-19. Spiritualiti sering dilihat dalam konteks beragama dan amalan keagamaan, yang membentuk kepercayaan, sikap, nilai dan amalan harian dalam hidup (Dinar & Hazalizah, 2019). Justeru apabila berlaku perubahan besar dalam hidup seperti dijangkiti COVID-19, pesakit perlu menyesuaikan diri dengan peristiwa tersebut dengan cara yang sihat dan produktif dan boleh menguruskan tekanan yang dialaminya. Kajian Ekawaty (2021) ke atas pesakit COVID-19 mendapati banyak perubahan yang dialami oleh pesakit ketika didiagnosis dengan COVID-19, seperti gangguan jiwa, kebimbangan, sukar menerima hakikat, panik, sedih. Perubahan-perubahan ini bukan sahaja kepada pesakit malah turut dialami ahli keluarga dan persekitaran ahli keluarga pesakit COVID-19, dan juga dari sudut sumber maklumat yang diperolehi, sikap pekerja kesihatan serta harapan pesakit COVID-19 dirawat. Keadaan sukar ini memerlukan integrasi ketahanan mental, fizikal, sosial dan spiritual untuk kesembuhan dan pemulihan.

Menurut Steven et al. (2011), pengalaman spiritual pesakit COVID-19 melibatkan pencarian makna hidup dan arah tuju serta matlamat terbahagi kepada enam tahap perkembangan spiritual iaitu;

Tahap 1: Mengenal Tuhan

Tahap 2: Menyertai aktiviti keagamaan setempat

Tahap 3: Memimpin komuniti

Tahap 4: Membuat penilaian semula kerohanian individu

Tahap 5: Menilai amalan kerohanian ke luar

Tahap 6: Menghubungkan diri dengan Tuhan

Penggunaan model ini tidak mudah, malah memerlukan kebolehan untuk mengekalkan semangat yang positif dalam menghadapi cabaran. Kekuatan yang diperolehi dalam spiritual resilien merujuk kepada kekuatan dari yang maha berkuasa atau '*superpower*'. Hasil daripada kepercayaan, prinsip dan nilai yang dipegang ini, akan digunakan pesakit bagi mengharungi cabaran tersebut.

KAJIAN EMPIRIKAL TENTANG KETAHANAN ROHANI

Terdapat pelbagai kajian dijalankan bagi mengetahui aspek resilien kerohanian bagi komuniti dan kumpulan yang pelbagai dengan definisi dan rasional yang pelbagai. Kajian ke atas 64 orang warga tua berusia 52 hingga 93 tahun mendapati bahawa spiritualiti menjadi sumber ketahanan mereka

dalam menghadapi kesukaran hidup (Manning et al., 2019). Terdapat pelbagai kajian mengenai impak spiritualiti terhadap resilien semasa pandemic COVID-19, seperti kajian terhadap golongan wanita (Anka et al., 2020); golongan tua (Manning et al., 2019); pelajar universiti (Serrano et al., 2021; Ahmad et al., 2020); remaja dan kanak-kanak (Masten & Motti-Stefanidi, 2020); kepuasan kerja, kesejahteraan, komitmen, prestasi, dan tingkah laku pencarian pekerjaan (Linnenluecke, 2017) dan juga implikasi spiritual resiliensi dalam membentuk daya ketahanan individu dan pemulihan selepas bencana (Lalani et al., 2021).

Kebelakangan ini perbincangan mengenai spiritualiti, kepercayaan dan agama semakin mendapat perhatian khususnya di era pandemik COVID-19. Pesakit COVID-19 yang telah sembuh menunjukkan ketahanan spiritualiti melalui pengamalan kerohanian bagi mengurang tekanan psikososial, mental dan fizikal (Jaffary Awang et al., 2020). Justeru, ketahanan spiritual dalam kalangan pesakit COVID-19 perlu diberi perhatian agar pemulihan pesakit menjadi lebih pelbagai dan efektif. Penemuan-penemuan kajian lalu menunjukkan bahawa spiritualiti adalah dimensi terpenting dalam menangani wabak dan berpengaruh besar terhadap ketahanan, harapan, optimism, kedamaian dan kesejahteraan hidup. Kajian empirikal mengenai peranan spiritualiti dalam meningkatkan daya tahan pesakit di Malaysia adalah terhad. Untuk merapatkan jurang pengetahuan ini, kajian yang dijalankan ingin mengenalpasti konsep ketahanan rohani dalam kalangan pesakit COVID-19 di Malaysia dengan mencadangkan kerangka konseptual yang dapat membantu meningkatkan ketahanan rohani pesakit melalui kesedaran rohani dan pembinaan kepercayaan hasil daripada interaksi dengan orang di sekeliling (Endress, M., 2015).

Spiritual Resilient dalam Kerangka Naratif Pesakit

Spiritual resilien adalah berbeza daripada jenis-jenis daya tahan yang lain dan berbeza merentas disiplin ilmu atau bersifat multidimensi (Nelson & Thomas, 2020). Kerohanian atau spiritualiti ditakrifkan sebagai kepercayaan agama dan hubungan dinamik yang bermakna antara diri sendiri, orang lain, alam semula jadi atau Tuhan dan tidak boleh diukur melalui amalan-amalan peribadatan semata-mata malah ianya adalah suatu pengalaman individu dalam mengamalkan ajaran agama (Anka et al., 2020). Justeru itu, ianya tidak boleh digeneralisasikan dalam semua keadaan, budaya dan latar belakang atau individu yang mengalami kesakitan. Justeru, perbincangan mengenai ketahanan rohani dalam kajian ini adalah dalam konteks individu, agama, budaya dan komuniti yang berada di Malaysia.

Ketahanan rohani merujuk kepada ketahanan yang tinggi melalui kesedaran sendiri sehingga memudahkan proses transformasi dalaman dalam diri individu terbabit (Nelson & Thomas, 2020). Keagamaan atau kerohanian dapat (a) mengurangkan risiko stres; (b) memberi makna dan membantu mengatasi tekanan; dan (c) menyediakan sumber-sumber sosial bermakna sehingga berupaya mengembangkan sumber dalaman, seperti harga diri dan penghormatan (Babic et al., 2020). Dengan kata lain, manusia mempunyai sumber kekuatan yang tersembunyi yang hanya tidak mungkin diperolehi tanpa wujudnya kesedaran dalaman dan cara berfikir yang positif terhadap setiap dugaan yang dilalui. Spiritualiti adalah satu proses dan perjalanan yang panjang dalam kehidupan bagi mencari makna dalam setiap pilihan dan cabaran yang ditempuhi.

Naratif yang digunakan pesakit COVID-19 adalah berbeza apabila menceritakan pengalaman kesakitan yang dialami. Apakah kisah yang dialami pesakit, bagaimana perspektif pesakit terhadap kesakitan yang ditanggung serta sejauhmanakah kesakitan yang dialami mencetus kekuatan dalaman diri pesakit untuk sembuh dari penyakit yang dideritai. Setiap pesakit mempunyai pengalaman, latar belakang dan kehendak yang unik dan berbeza dalam memenifestasikan kisah penderitaan yang dilaluinya. Menurut pendekatan sosial konstruktivisme, individu memberi makna melalui interaksi antara mereka dan persekitaran hidupnya (Endress, M., 2015). Akhirnya nanti, lahir ketahanan spiritual kesan daripada interaksi sosial dan hubungan kerohanian sehingga menumbuhkan kesedaran diri kepada pesakit untuk menerima ketidakpastian dan mempercayai wujudnya kebaikan terutamanya semasa bergelut dengan cabaran (Nelson, 2018; Endress, M., 2015). Oleh itu skop kajian ketahanan terhadap pesakit COVID-19 harus diperluaskan sejajar dengan kewujudan pandemik ini khususnya dalam kerangka spiritualiti di Malaysia. Justeru, kajian ini dibangunkan atas persoalan yang boleh membantu arah tuju kajian iaitu; mengapakah spiritual resiliensi penting kepada pesakit COVID-19 sewaktu berhadapan dengan krisis, apakah faktor-faktor spiritual resiliensi dalam kalangan pesakit COVID-19 di Malaysia dan sejauhmanakah spiritual resiliensi mempunyai pengaruh kepada kesembuhan pesakit COVID-19.

Ketahanan Rohani Penting kepada Pesakit COVID-19

Ketahanan rohani penting kepada pesakit COVID-19 kerana ia memberi kekuatan kepada pesakit dalam menghadapi kesakitan yang dialaminya. Islam sebagai agama yang *syumul* (sempurna) telah menekankan kepentingan aspek rohani sejak dari dalam kandungan hinggalah ke liang

lahad. Ketahanan rohani ini dibina melalui keturunan, pendidikan dan persekitaran yang *soleh wa musleh*. Ketika menjadi pesakit COVID-19, pegangan rohani turut teruji, khususnya dalam menjaga solat, aurat, pergaulan dan pergantungan kepada Allah swt. Kebimbangan mengenai kemungkinan menghadapi kematian atau kesakitan yang berpanjangan akibat dijangkiti virus COVID-19 turut mengganggu gugat keimanan seseorang dan sesebuah keluarga. Menurut Aziz et al. (2020), kefungsiannya dan kesejahteraan diri manusia terganggu semasa pandemik dan rawatan yang ampuh dalam menanganinya adalah melalui pendekatan spiritualiti. Dimensi spiritual menjadi pelengkap kefungsiannya manusia sebagaimana yang digagaskan dalam teori kecerdasan spiritual (*Intellectual Quotient*) oleh Danah Zohar dan Ian Marshall pada tahun 2000 (Putra, 2013). Kesihatan rohani membuat seseorang individu dekat dan tenang, sebagaimana dalam surah Al-Ra'du ayat 28:

“(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan “zikrullah”. Ketahuilah dengan “zikrullah” itu, tenang tenteramlah hati manusia”.

Mempercayai Yang Maha Kuasa dan kehidupan akan memberi kesan kepada kekuatan dalaman, ketenangan, keselesaan dan perasaan kasih sayang manusia. Sebarang bentuk perasan negatif seperti marah, sedih, cemas, pilu, resah, gelisah hati, jiwa tidak tenteram dan berasa tiada daya untuk mengatasi persoalan hidup pasti akan memberi kesan kepada jiwa dan psikologi manusia, malah turut memberi impak buruk kepada kesihatan luaran dan dalaman (Aziz et al., 2020).

Oleh itu, pesakit COVID-19 perlu mempunyai kemahiran daya tahan dan jati diri yang kukuh agar menjadi seimbang dari aspek dalaman dan luaran. Walau bagaimanapun, disiplin ilmu agama diperlukan dalam merungkai rawatan terbaik khususnya kepada pesakit COVID-19. Malah sebilangan ahli terapi yang percaya bahawa elemen agama adalah penting dalam membantu kepulihan dan rawatan pesakit.

Faktor-Faktor Ketahanan Rohani dalam Kalangan Pesakit COVID-19

Menurut Imam al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin*, beliau sentiasa mengutamakan persoalan hati yang berkait rapat dengan rohani. Daripada perubahan hati, ianya menyeluruhi hal pemikiran dan emosi sehinggalah kepada tingkah laku. Perubahan itu merujuk kepada perubahan yang buruk kepada yang baik dalam konteks hati, pemikiran, dan perasaan serta tingkah

laku manusia itu sendiri. Gagasan al-Ghazali yang merupakan *tazkiyah al-nafs*, *riyadah al-nafs* dan *mujahadah al-nafs* menekankan persoalan hati yang menyumbang kepada ketahanan rohani. Daripada hati, ia kemudiannya mempengaruhi pemikiran. Melalui pemikiran, emosi berperanan samada suka, sedih, kecewa dan sebagainya yang dilahirkan menerusi tingkah laku. Akhir sekali tingkah laku menghubungkan kita dengan sosial atau pergaulan (Azaman & Badaruddin, 2016).

Ketahanan rohani pesakit COVID-19 adalah berbeza-beza dan bergantung kepada interaksi antara pelbagai aspek. Faktor asas utama dalam ketahanan rohani adalah kualiti dan kuantiti amalan kerohanian menggunakan pendekatan psikospiritual seperti solat, zikir, amalan bersedekah, sikap redha dengan dugaan kesakitan yang dialami, sebagai faktor ketahanan rohani (Aziz et al., 2020). Foy et al. (2011) dalam kajiannya mendapati terhubungan yang kuat antara faktor ketahanan rohani yang positif secara konsisten dengan proses penyesuaian selepas krisis. Ab Rahman et al. (2020a, 2020b) pula menekankan beberapa faktor yang menyumbangkan kepada ketahanan rohani, di antaranya ialah:

1. tingkahlaku yang positif
2. menghargai kehidupan beragama
3. melazimkan pembacaan Qur'an secara istiqomah
4. meningkatkan estim sendiri

Manakala Yatimah dan Mohd Tajudin (2011), merumuskan lima faktor dalam meningkatkan ketahanan rohani iaitu pertamanya dengan berdoa dan bertawakkal serta mendalami konsep hidup Islam yang sebenar, diikuti dengan melakukan muhasabah diri atas kelalaian yang dilakukan, meneroka tahap kefahaman dan penghayatan syariat Islam, seterusnya memperbaiki diri dengan bertaubat, berzikir dan menjauhi penyakit-penyakit hati seperti riyak, ujub dan takbur, diakhiri dengan meningkatkan ketaqwaan kepada Allah, bertawakkal dan berserah kepada yang Maha Kuasa. Justeru

Pengaruh Ketahanan Rohani kepada Kesembuhan Pesakit COVID-19

Hamid et al. (2021) menekankan bahawa kaedah pendekatan *zikir al-munfarid* dalam dipraktikkan sebagai modus spiritual untuk berhadapan dengan tekanan ketika pandemik COVID-19. Berbeza dengan praktis zikir secara al-jama'i yang dilaksanakan secara berkumpulan, zikir al-munfarid pula memfokuskan perlaksanaan secara bersendirian dan berseorangan. Amalan zikir al-munfarid ini jelas dinyatakan dalam hadis Nabi SAW yang bermaksud: Daripada Abu Hurairah RA, daripada Nabi SAW, baginda

bersabda; “ada tujuh golongan manusia yang akan mendapat perlindungan Allah SWT di saat tidak ada perlindungan kecuali perlindungan Allah SWT (salah di antaranya adalah) seorang lelaki yang mengingat (berzikir) kepada Allah dalam keadaan sendirian, lalu air matanya bercucuran. (Sahih al-Bukhari: *Kitab al-Zakah, Bab al-Sadaqah bi al-Yamin*, No. hadis 1423).

Dalam konteks pengamalan *zikir al-munfarid* untuk menangani tekanan akibat pandemik COVID-19, solusi persendirian yang boleh diamalkan sebagai usaha mendapatkan kembali kekuatan diri adalah dengan mengamalkan *zikir al-munfarid* samada ianya dipraktikkan melalui kaedah zikir lisan dan zikir hati, atau gabung jalin antara keduanya serta disesuaikan mengikut penetapan waktu atau tanpa penetapan waktu, dengan penetapan kadar suara perlahan atau kuat. Praktis zikir lisan dan zikir hati saling berkait rapat. Ini kerana dalam konteks untuk mencapai ketenangan, setiap praktis yang dilaksanakan melalui praktis zikir lisan samada dengan suara kuat mahupun perlahan pasti akan memberi kesan dalam jiwa. Rasa ini akan membawa lebih penghayatan kalangan pengamalannya dan mampu menjadi solusi kelegaan emosi (Hamid et al., 2021).

Islam memberikan panduan yang lengkap dalam usaha mengatasi permasalahan hidup. Secara fitrahnya manusia banyak dipengaruhi oleh unsur dalaman yang terdiri daripada perasaan, jiwa dan nafsu. Sebarang gangguan yang berlaku kepada unsur-unsur dalaman ini akan mempengaruhi tingkah laku dan perbuatan seseorang. Oleh itu, aspek kerohanian menjadi alternatif terbaik untuk merawat penyakit-penyakit dalaman menggunakan ayat-ayat Al-Quran, mendirikan solat, bacaan zikir, doa-doa lazim dan khusus, bermunajat dan melakukan amar ma'aruf sebagaimana yang digariskan oleh syariat Islam (Aziz et al., 2020).

Melalui pelaksanaan solat Allah SWT telah memberikan peringatan dan panduan bahawa sekiranya seseorang sentiasa mengingati dan membesarkan keesaan-Nya, maka Allah swt akan melindungi individu tersebut sepanjang masa. Dalam Surah al-Baqarah 2: 152 & 153, Allah SWT berfirman yang bermaksud:

“Maka ingatlah kepada-Ku. Aku juga akan ingat kepadamu. Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan solat”.

Berdasarkan maksud surah di atas, jelas menunjukkan solat boleh dijadikan sebagai salah satu terapi dalam menangani stres kehidupan dan boleh diaplikasikan sepanjang tempoh berhadapan dengan wabak COVID-19 ini kerana ia berperanan dalam kesembuhan dan kesihatan jiwa (Aziz et al., 2020). Kepercayaan kepada Allah SWT memberi kesan yang positif kepada jiwa, selain beroleh ketenangan melalui amalan spiritual yang dilaksanakan (Noor Shakirah Mat Akhir & Muhammad Azizan Sabjan, 2014). Malah Imam al-Ghazali berpendapat bahawa solat dapat memberikan ketenteraman jiwa, lantaran solat adalah dilengkapi dengan *al-himmah* (penumpuan), *al-tafahum* (pemahaman), *al-ta'zim* (pengagungan), *al-haibah* (kehebatan), *al-raja'* (harap) dan *al-haya'* (malu) (Aziz et al., 2020). Berdasarkan hakikat ini, semakin kuat ikatan antara seseorang itu dengan Yang Maha Pencipta, semakin mudahnya meneruskan kehidupan pasca trauma. Ini kerana sikap positif atau negatif seseorang individu adalah berpunca dari hati (al-Qalb) yang jernih dan suci (Jaffary Awang et al., 2020).

KESIMPULAN

Kajian berkaitan dengan ketahanan rohani atau *spiritual resilient* sebagai faktor kesembuhan dalam kalangan pesakit COVID-19 di Malaysia memerlukan perhatian para pengkaji tempatan. Huraian dalam artikel ini disokong oleh kajian-kajian lalu mengenai ketahanan rohani kerana ketahanan rohani atau spiritual resilien adalah nadi pertumbuhan pesakit COVID-19 pasca trauma, satu perspektif yang menarik dalam kajian daya tahan. Tekanan yang dihadapi oleh pesakit serta proses transformasi hidup yang berlaku akhirnya memberi kesedaran dan pemahaman yang baik. Sisi ketahanan rohani kepada pesakit COVID-19 di Malaysia cuba diteroka dalam kajian ini bagi memberi perspektif baru terhadap konotasi spiritual dan beragama. Keduanya adalah saling terkait dan terhubung antara satu sama lain. Kebolehan bangkit dari kesakitan dan cabaran, dilihat menerusi perspektif spiritualiti agama Islam khususnya di Malaysia. Justeru, kajian ini secara konseptual menjelaskan peranan ketahanan rohani pada pesakit COVID-19 dalam meningkatkan daya tahan diri.

RUJUKAN

- Ab Rahman, Z., M. I. A. M., Kashim, A. Y., Mohd Noor, Ahmad Zaki, H., Che Zarrina, S., Abdul Rauf, R., Abdul Rahim, R., Wan Haslan, K., & Hanizah, M. Y. (2020a). Critical review of positive behavior and resilience in Islamic perspective during the COVID-19 pandemic. *Journal of Critical Reviews*, 7(5), 1117-1125.
- Ab Rahman, Z., Mohd Noor, A. Y., Kashim, M. I. A. M., Saari, C. Z., Hasan, A. Z., Pa'ad, N. S., Ridzuan, A. B., Sham, F. M., & Mohammed, A. F. (2020b). Critical review of the relationship between resilience, self-esteem, and religiosity among the tabligh during the fight of COVID-19. *Journal of Critical Reviews*, 7(5), 1136-1144.
- Abdul Aziz, A. R., Shafie, A. A. H., Ali, Z., & Dzainal, N. D. S. (2020). Pengamalan nilai agama dalam mengatasi kemurungan semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 31-44. <https://doi.org/https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.593>
- Ahmad Muhammad, D., Intan Nur Khasanah, Nabila Salma, Muhammad Zaki, P., Viomita Sepnifa, M., Yolana Vallyzsanta, Yeni Irmawati, & Puspita Larasati. (2020). The resilience of recovered COVID-19 patients. International Conference of Psychology. *KnE Social Sciences*, 386–392. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8227>.
- Al-Qur'an al-Karim – Tafsir pimpinan al-rahman kepada pengertian al-qur'an*. (1988). Terj. Abdullah Basmeih. Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Islam, Jabatan Perdana Menteri.
- Anka Roberto, Alicia Sellon, Sabrina T. Cherry, Josalin Hunter-Jones & Heidi Winslow. (2020). Impact of spirituality on resilience and coping during the COVID-19 crisis: A mixed-method approach investigating the impact on women. *Health Care for Women International*. 41(2020), 11(12), 1313-1334. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1832097>.
- American Psychological Association. (2011). Capaian pada 2 November 2021 dari <http://www.apa.org/about/division/div36.aspx>.
- Babić R, Babić M, Rastović P, Čurlin M, Šimić J, Mandić K, Pavlović K. (2020). Resilience in health and illness. *Psychiatr Danub*. 2020 Sep;32 (Suppl 2):226-232. PMID: 32970640.
- Bernamea (2021). Pengalaman ngeri bekas pesakit COVID-19 bertarung nyawa di ICU/. Capaian 8 November 2021 dari

- <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/pengalaman-ngeribekas-pesakit-covid19-bertarung-nyawa-di-icu-299533>
- Coulombe, S., Pacheco, T., Cox, E., Khalil, C., Doucerain, M. M., Auger, E., & Meunier, S. (2020). Risk and resilience factors during the COVID-19 pandemic: A snapshot of the experiences of Canadian workers early on in the crisis. *Front. Psychol.* 11:580702. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.580702>.
- Dinar Sari Eka Dewi & Hazalizah, H. (2019). The relationship between spirituality, quality of life, and resilience. Proceedings of the 6th International Conference on Community Development (ICCD 2019). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 349. DOI:10.2991/iccd-19.2019.39
- Ekawaty, D. (2021). Pengalaman pasien COVID-19 yang menjalani perawatan di Rumah Sakit Darurat Covid Wisma Atlet Jakarta. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 698-705. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1922>
- Endress, M. (2015). The social constructedness of resilience. *Social Sciences*, 4(3), 533–545. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/socsci4030533>
- Foy, D., Drescher, K., & Watson, P. (2011). Religious and spiritual factors in resilience. In S. Southwick, B. Litz, D. Charney, & M. Friedman (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*, 90-102. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511994791.008
- Hamid, M. F. A., Ahad, N., Meerangani, K. A., Ariffin, M. F. M., & Zur Raffar, I. N. A. (2021). Pendekatan zikir al-munfarid dalam menangani tekanan ketika pandemik COVID-19. *Al-Hikmah*, 21-42.
- Jaffary, A., Ab Rahman, Z., Salasiah Hanin, H., Kashim, M. I. A. M., Mohd Noor, A. Y., Ahmad Sunawari, L., Ahmad Zaki, H., Muhammad Farid, Abdul Rahim, R., Shahrulanuar, M., Muhd Najib, A. K., & Fakhrul Adabi, A. K. (2020). Planned problem-solving strategy, resilience, and element of religion in coping of COVID-19 disease in Malaysia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(01), 2020 ISSN: 1475-7192
- Lalani, N., Drolet, J. L., McDonald-Harker, C., Brown, M., Brett-MacLean, P., Agyapong, V., Greenshaw, A. J., & Silverstone, P. H. (2021). Nurturing spiritual resilience to promote post-disaster community recovery: The 2016 Alberta Wildfire in Canada. *Frontiers in public health*, 9, 682558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.682558>

- Manning, L., Ferris, M., Rosario, C. N., Prues, M., & Bouchard, L. (2019). Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 31(2), 168–186. <https://doi.org/10.1080/15528030.2018.1532859>
- Masten, A. S., Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the Context of COVID-19. *ADV RES SCI* 1, 95–106 <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Mat Din, H., Raja Adnan, R., Nor Akahbar, S. A., & Ahmad, S. A. (2021). Characteristics of COVID-19 related deaths among older adults in Malaysia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 28(4), 138–145. <https://doi.org/10.21315/mjms2021.28.4.14>
- Maya Amalia, I., Fauzi Rahman., & Hafizh Zain, A. (2021). Konsep diri sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4120>
- Noor Shakirah, M. A., & Muhammad Azizan, S. (2014). Pembangunan modal insan dari perpektif kerohanian agama: Islam sebagai fokus. *Journal of Human Capital Development*, 7(1).
- Noraffy, A., & Nasrudin, S. (2020). Meneroka faktor resilien dalam kalangan remaja hamil tanpa nikah yang tinggal di pusat perlindungan. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34 (2), 168 – 183.
- Nelson-Becker, H., & Thomas, M. (2020). Religious/spiritual struggles and spiritual resilience in marginalised older adults. *Religions*, 11(9), 431. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/rel11090431>
- Nelson-Becker, & Holly, B. (2018). *Spirituality, religion, and aging: Illuminations for Therapeutic Practice*. Thousand Oaks: Sage Press.
- Rampal, L., & Seng, L. B. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Med J Malaysia*, 75, 95-7.
- Putra, & Eka Andi. (2013). Tasawuf sebagai terapi atas problem spiritual masyarakat modern. *Al-AdYaN/ VIII (1)*, <https://doi.org/10.24042/ajsla.v8i1.525>
- Serrano Sarmiento, Á., Sanz Ponce, R., & González Bertolín, A. (2021). Resilience and COVID-19. An analysis in university students during confinement. *Educ. Sci.*, 11, 533. <https://doi.org/10.3390/educsci11090533>
- Sharma, V., Marin, D. B., Koenig, H. K., Feder, A., Iacoviello, B. M., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2017). Religion,

- spirituality, and mental health of US military veterans: Results from the National Health and Resilience in veterans study. *Journal of Affective Disorders*, 217, 197–204. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.071>
- Steven, M., Southwick, Brett, T., Litz, Dennis, C., Matthew, J., & Friedman. (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the Lifespan* 1st Edition. UK: Cambridge University Press.
- Yen, K. L., Ralph, L. P., & Teresa A. W. (2019). Spirituality, religiousness, personality as predictors of stress and resilience among middle-aged Vietnamese-Born American Catholics, *Mental Health, Religion & Culture*. 22:7, 754-768, doi: 10.1080/13674676.2019.1646235.
- Yatimah, S., & Mohd Tajudin, M. (2011). *Teori kaunseling Al-Ghazali*. Kuala Lumpur: PTS Publication.