

## MENTAL HEALTH AND COVID-19 : TAFAKUR AS SELF CARE TECHNIQUE DURING PANDEMIC

### KESEJAHTERAAN MENTAL DAN COVID-19: TAFAKUR SEBAGAI TEKNIK PENJAGAAN DIRI SEMASA PANDEMIK

Nur Yani Che Hussin<sup>1</sup>, Muhammad Nubli Abdul Wahab<sup>2</sup> & Norizan Yusof<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jabatan Pendidikan & Pembangunan Insan, Fakulti Pengajian Islam Universiti Islam Pahang Sultan Ahmad Shah (UnIPSAS)

<sup>2</sup>Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang (UMP)

<sup>3</sup>Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang (UMP)

#### Abstract

*The COVID-19 pandemic has impacted people all around the world in a variety of ways. Due to many factors such as death, unemployment, quarantine, and more, this pandemic contributes to a rise in mental pressure and anxiety throughout society. Tafakur technique is a psychospiritual approach that can help people regulate their emotions and relax. It is also a sort of ibadah that helps people feel connected to Allah. Human senses are the primary gateway to receiving numerous stimuli from the environment. Several empirical studies have been conducted to explain the positive benefits on mental health that can be attained when a person connects with nature. He may profit in terms of psychology, benefits to nature, and performing ibadah to Allah if he has such link mixed with tafakur.*

**Keywords:** *Mental Health, tafakur, COVID-19, nature, relaxation, emotional regulation.*

#### Abstrak

Pandemik COVID-19 yang melanda seluruh dunia telah memberi impak dari pelbagai sudut kehidupan. Pandemik yang berpanjangan ini meningkatkan tekanan emosi dan kebimbangan dikalangan masyarakat akibat dari pelbagai punca seperti kematian, kehilangan pekerjaan, kuarantin dan sebagainya. Teknik tafakur adalah teknik psikopiritual yang dapat membantu individu untuk melakukan regulasi emosi, mencapai relaksasi dan juga salah satu bentuk ibadah untuk merasai kehambaan kepada Allah. Pancaindera manusia adalah pintu utama untuk seseorang individu menerima rangsangan persekitaran. Pelbagai kajian empirikal yang menghuraikan kesan positif untuk kesejahteraan mental apabila seseorang individu berhubung dengan alam semulajadi. Dengan berhubung dengan alam semulajadi digabungkannya dengan aktiviti tafakur seseorang individu akan mendapat manfaat dari segi psikologi, manfaat kepada alam dan juga salah satu bentuk ibadah kepada Allah.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan mental, tafakur, COVID-19, alam semula jadi, relaksasi, regulasi emosi.

#### Perkembangan Artikel

Diterima: 24 Oktober 2021

Disemak: 15 Januari 2022

Diterbit: 30 Januari 2022

#### Penulis Utama:

Nur Yani Che Hussin  
Jabatan Pendidikan &  
Pembangunan Insan  
Fakulti Pengajian Islam  
Universiti Islam Pahang  
Sultan Ahmad Shah

#### E-mel:

[nuryani@unipsas.edu.my](mailto:nuryani@unipsas.edu.my)

## PENGENALAN

Bencana penyakit berjangkit, wabak, pandemik dan endemik boleh menyebabkan kematian yang tinggi dan telah menyumbang kepada peningkatan kadar kematian global (Ingravallo, 2020). Penyakit berjangkit telah mengancam manusia sejak dahulu kala dan mempengaruhi kehidupan manusia di seluruh dunia (Reperant & Osterhaus, 2017). COVID-19 yang mulanya berasal dari Wuhan, China pada akhir 2019 dan kini telah merebak dengan pantas ke seluruh dunia (Jacobsen, 2020). COVID-19 mempunyai virus yang sama keluarga sebagai SARS dan sindrom pernafasan timur tengah coronavirus (MERS-CoV), yang merupakan jangkitan zoonotik dianggap berasal daripada ular, kelawar, dan tenggiling di pasar basah Wuhan (Giannis, Ziogas, & Gianni, 2020). Penyakit ini diisytiharkan sebagai kecemasan kesihatan awam yang menjadi perhatian antarabangsa pada 30 Jan 2020, oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2020). Virus tersebut telah cepat merebak ke seluruh dunia yang membawa kepada jangkitan dan kematian yang amat tinggi. Pandemik COVID-19 yang berlaku pada masa kini merupakan situasi bencana yang belum pernah terjadi sebelum ini. Cabaran yang amat besar yang menyebabkan ramai yang menderita akibat daripada ketidakpastian dalam kehidupan, berjauhan dengan ahli keluarga, ketakutan terhadap penyebaran jangkitan, kesusahan dan kesedihan akibat kematian dan terpaksa menjalani kuarantin sendirian (Saladino, Algeri, & Auriemma, 2020).

Apabila berlakunya kecemasan kesihatan awam seperti pandemik COVID-19, tidak dapat dielakkan mempengaruhi kesihatan fizikal dan mental seseorang individu (El-Zoghby, Soltan, & Salama, 2020). Reaksi psikologi terhadap pandemik termasuklah tekanan emosi, kegelisahan, ketakutan, kekecewaan, kesepian, kemarahan, kebosanan, kemurungan dan tekanan, telah meningkat dari masa ke masa (Sharma, Ho, & Ho, 2020). Gejala fizikal juga berlaku termasuk perasaan berdebar-debar, insomnia, pening kepala, keletihan dan sebagainya. Gejala yang tidak terkawal boleh membawa kepada penyakit mental yang lebih serius (Mahmud, Talukder, & Rahman, 2020). WHO juga telah menyatakan kerisauan terhadap kesihatan mental dan kesan psikososial disebabkan oleh wabak tersebut (WHO, 2020). Norma baharu dalam kehidupan seperti pengasingan diri dan kuarantin sendiri telah mempengaruhi aktiviti, rutin, dan gaya hidup masyarakat yang telah menyebabkan peningkatan kesunyian, kegelisahan, kemurungan, insomnia, penyalahgunaan dadah, alkohol, dan bahaya diri atau tingkah laku bunuh diri (Venkatesh & Edirappuli, 2020). Terdapat juga peningkatan kes keganasan rumah tangga dan penderaan terhadap kanak-kanak (Abuhammad, 2021).

Selain itu juga pandemik COVID-19 semakin mencabar pada zaman media sosial dan maklumat tanpa sempadan ini. Masyarakat dibebani dengan khabar angin dan maklumat yang tidak sahih dan tidak dapat disahkan kebenarannya (Id et al., 2020). Khabar angin dan berita palsu menimbulkan ketakutan, kegelisahan, dan tekanan dengan aliran berita yang tiba-tiba dan hampir berterusan mengenai wabak setiap hari. Ini disertai juga cabaran salah tanggapan mengenai penyakit ini. Faktor-faktor ini boleh memberi kesan psikologi kepada pengguna media sosial, terutama yang mempunyai gangguan mental dan kegelisahan yang sudah sedia ada (Ni et al., 2020). Kebimbangan dan kegelisahan yang semakin meningkat berkaitan dengan COVID-19 telah membawa kepada pelbagai cadangan untuk rawatan diri yang efektif dan rawatan kesihatan mental yang lebih menyeluruh (Horizon et al., 2020). Pada masa yang sama, kebimbangan eksistensial yang ditimbulkan oleh pandemik menunjukkan pentingnya sumber keagamaan sebagai benteng membina daya tahan diri daripada mengalami tekanan-tekanan mental (Egargo & Kahambing, 2020). Oleh itu, objektif kajian ini ialah untuk meneroka teknik relaksasi dan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan semasa musim pandemik.

## **METODOLOGI**

Artikel ini ditulis berdasarkan penyelidikan perpustakaan yang membincangkan tentang Islam dan kesejahteraan mental, konsep tafakur dan peranannya dalam kesejahteraan mental dan teknik tafakur sebagai teknik relaksasi dan regulasi emosi. Tinjauan literatur ini adalah berdasarkan artikel kajian-kajian terdahulu yang diambil melalui carian di Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, Elsevier, SAGE Journal dan lain-lain sumber yang diakui kesahan dan kebolehpercayaan artikel tersebut. Terdapat beberapa kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel seperti ‘tafakur’, ‘kesejahteraan mental’, ‘Islam dan kesejahteraan mental’ dan ‘teknik relaksasi dan regulasi emosi’.

## **ISLAM DAN KESEJAHTERAAN MENTAL**

Kesihatan mental dan kerohanian secara langsung berkaitan dengan asas kemampuan manusia untuk mewujudkan tujuan kerohanian mereka yang memberi manfaat kepada kesihatan mental (Brown et al., 2013). Semua manusia diciptakan untuk menempuh jalan yang akhirnya akan memastikan keselamatan mereka di dunia dan akhirat dan kemampuan mereka memperoleh keredaaan Allah. Gaya hidup berlandaskan Islam adalah kemampuan seseorang yang berjaya untuk terus berada di jalan ibadah (Farshoukh, 2017). Oleh itu, apa-apa halangan yang menghalang kemampuan mereka untuk menempuh jalan ini dilihat boleh memudaratkan fungsi manusia dan patut diberi perhatian. Ini termasuk perjuangan psikologi, fizikal atau emosi yang menghalangi kemampuan kita untuk beribadah kepada Allah .

Islam menghargai pentingnya kesihatan mental dan kesejahteraan emosi. Dalam Islam, kesihatan mental, serupa dengan kesihatan fizikal, adalah aspek yang sangat penting dalam kesejahteraan seseorang, kerana ia penting untuk menjalani kehidupan yang sihat dan seimbang (Koenig H.G., 2019). Para cendekiawan Muslim juga telah menekankan pentingnya menjaga minda dan menekankan tentang kelestarian akal sebagai salah satu elemen penting untuk semua individu untuk dilindungi. Fikiran yang sihat adalah penting bagi seseorang untuk melaksanakan tanggungjawab duniawi dan agama. Sekiranya ia diabaikan dan tidak dijaga, ia boleh menyebabkan masalah kesihatan mental (Ariadi, 2019). Sabda Nabi Muhammad S.A.W:

*Daripada Abu Hurairah R.A bahawa Nabi Muhammad S.A.W bersabda: “Allah tidak akan menurunkan sesuatu penyakit melainkan Dia akan menurunkan ubatnya”.*

*Riwayat al-Bukhari (5678)*

Islam sentiasa berperanan penting dalam membantu umat Islam menghadapi peristiwa kehidupan yang negatif, yang membantu mereka dalam pencegahan dan rawatan kejiwaan. Dalam ajaran Islam jika seseorang mengalami perasaan negatif, adalah dianjurkan untuk menguruskan pemikiran berserta dengan tindakan positif sebaik mungkin dan juga meminta pertolongan profesional jika kes itu bersifat klinikal, sama seperti bentuk penyakit lain. Menghidap penyakit jiwa tidak bermaksud seseorang individu itu berada jauh dari Allah kerana ia adalah ujian dari Allah, seperti penyakit-penyakit fizikal lain (Ariadi, 2019). Allah berfirman:

*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah berserta orang-orang yang sabar.*

*Al Baqarah :153*

Dari perspektif kerohanian, al-Quran dan sunnah menerima kekuatan dan kelemahan manusia, sebagai hamba-Nya manusia perlu mengakui kehebatan Allah dan tidak pernah putus asa memohon pada rahmat-Nya. Mereka yang selalu mengingati Allah akan mendapat kebahagiaan dan ketenangan (Ariadi, 2019).

## **KONSEP TAFAKUR UNTUK KESEJAHTERAAN MENTAL**

Dalam bidang psikologi Islam, tafakur bolehlah dikatakan sebagai satu aktiviti atau kegiatan berfikir secara mendalam yang melibatkan perasaan, persepsi, imaginasi spiritual yang mana membentuk tingkah laku, kecenderungan, keyakinan, emosi dan pemikiran (Badri, 2000). Ulama-ulama Islam mengatakan tafakur ialah sebagai bentuk motivasi dalam kehidupan yang menambahkan keimanan (Hamzah Ya'kub, 1992). Islam menyatakan bahawa salah satu tujuan menuntut ilmu adalah untuk mengenal Tuhan dan mendekatkan diri kepadaNya. Dengan menuntut ilmu, manusia akan mengenal dirinya, mengenal persekitarannya dan juga mengenal tuhanNya. Teknik tafakur adalah teknik yang boleh diamalkan oleh umat Islam dalam membentuk ketenangan emosi dan kesejahteraan diri (Ghazali, 2003).

Tafakur jika dilihat daripada aspek model personaliti psikologi Islam adalah segalanya berasaskan dari al-Quran dan Sunnah. Gabungan antara data empirikal dan al-Quran menghasilkan penemuan-penemuan ilmu. Konsep tafakur banyak dikupas oleh ahli psikologi Islam iaitu al-Ghazali. Beliau meneroka persoalan-persoalan tentang tingkah laku manusia berdasarkan sumber al-Quran (al-Ghazali, 1995). Al-Ghazali menekankan empat unsur utama struktur manusia yang membentuk tingkah laku, iaitu *al-qalb*, *al-ruh*, *al-aql* dan *al-nafs*. Menurut al-Ghazali, keempat-empat unsur ini mempunyai makna jasmaniah dan makna ruhaniah (Fariza Md Sham, 2016).

Akal yang dianugerahkan kepada manusia duduk di sisi yang sangat mulia dan mempunyai kemampuan untuk berfikir, menghayati, memahami, merenung sesuatu perkara (Amin, 2018). Potensi akal inilah yang membezakan tingkah laku-tingkah laku manusia dengan manusia yang lain serta dengan makhluk-makhluk Allah yang lain (Ariadi, 2019). Bertafakur dapat membantu manusia untuk meningkatkan potensi keimanan kepada Allah dengan lebih baik dan sempurna, ini adalah kerana tafakur adalah salah satu bentuk ibadah dalam Islam (Zuhby & Dahlan, 2021).

Cendekiawan Islam juga menyatakan kepentingan tafakur dari aspek pembentukan perangai dan tingkah laku. Proses tafakur yang berlaku dalam minda individu, boleh berkembang menjadi penggerak dan insentif kepada sesuatu tindakan dalam kehidupan seharian (Hamdi Rahman, Mazlah, & Masthurah, 2013). Manakala, tindakan tersebut, jika diulang-ulang akan menjadi kebiasaan. Dengan bertafakur, individu tersebut akan memperoleh ilmu yang meresap ke dalam hati. Hati, akan menggerakkan anggota tubuh untuk melakukan sesuatu perbuatan yang mana perbuatan yang berulang-ulang akan menghasilkan tingkah laku yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan dan mampu menyelaraskan antara fikiran, perasaan dan tingkah lakunya secara harmoni. (Khalidun, Dwi, & Lita, 2021).

Menurut Ibn al-Qayyim, setiap perkara yang dilakukan oleh seseorang bermula dengan pemikiran dalaman atau dialog dalaman dalam diri seseorang individu. Beliau menekankan kepentingan mengawal pemikiran dalaman yang negatif. Pemikiran yang negatif yang berulang-ulang serta tidak terkawal akan membentuk kepada tindakan dan juga tingkah laku yang boleh dilihat oleh orang lain (Badri, 2000). Monolog dalaman yang buruk juga jika tidak dikawal akan membentuk emosi yang tidak terkawal. Sebaliknya, jika pemikiran dalaman sentiasa dipelihara dengan perkara-perkara yang baik, maka kekuatan kognitif akan terbentuk dalam diri seseorang individu tersebut. Beliau juga percaya bahawa fizikal, emosi dan kognitif adalah saling berkaitan (Hamzah Ya'kub, 1992).

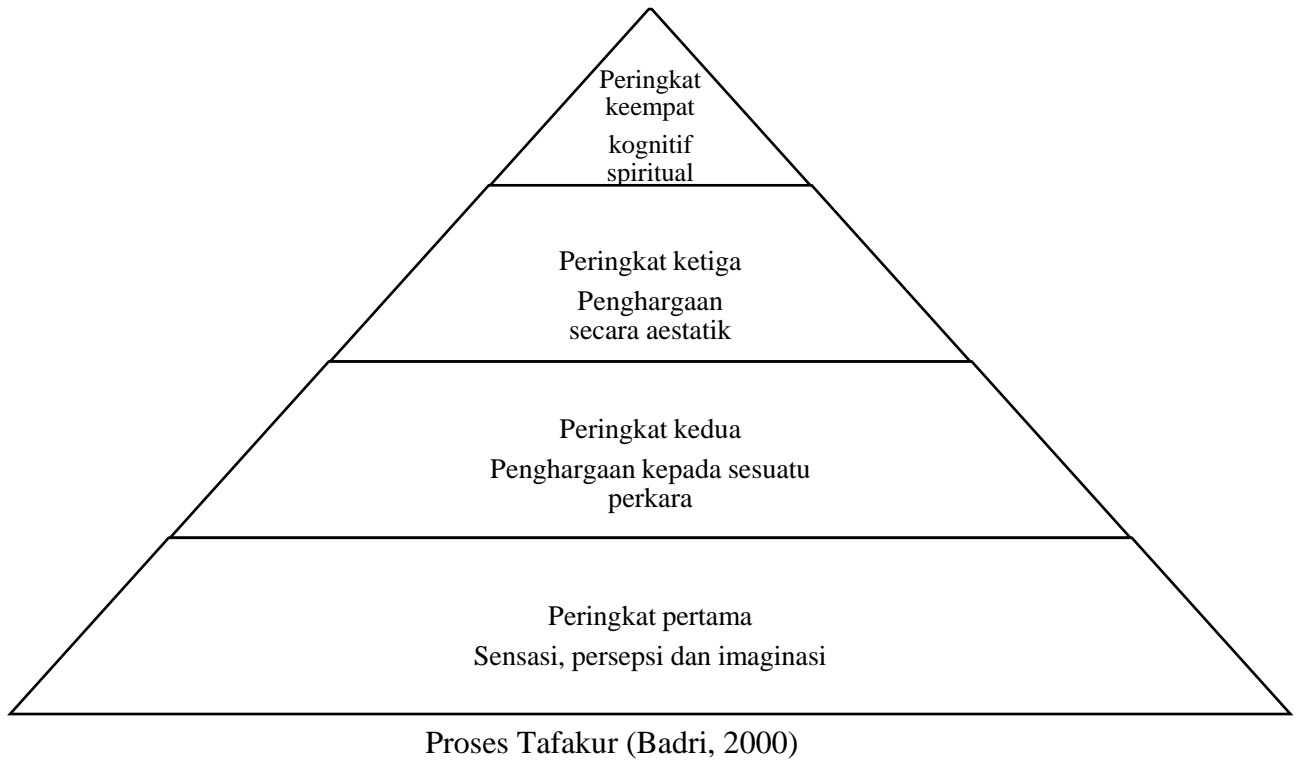
Menurut al-Ghazali, di dalam bukunya *Ihya Ulum Al Din*, seseorang individu yang ingin mengubah tingkah laku kepada yang lebih baik, perlu mengubah cara berfikir tentang diri sendiri dan perlu memikirkan keadaan dirinya dalam situasi yang dikehendaki. Seterusnya, individu tersebut perlu melakukan tingkah laku-tingkah laku yang baik tersebut secara beransur-ansur sehinggalah tingkah laku tersebut menjadi sebatian dalam dirinya (al-Ghazali, 1995). Terdapat interaksi yang saling berkaitan dalam diri manusia di antara psiko kognitif dan juga tingkah laku sebenar (Khalidun et al., 2021). Individu yang bertingkah laku tertentu akan memberi kesan kepada caranya berfikir. Begitu juga sebaliknya, apabila cara berfikir dan perasaan berubah, tingkah laku akan juga turut mengalami perubahan (Zuhby & Dahlan, 2021).

Tafakur merangkumi aspek psikologi, kognitif dan juga spiritual individu dalam kehidupan sehariannya, tambahan juga tafakur adalah salah satu bentuk ibadah kepada muslim. Sambil merenung kejadian dan ciptaan tuhan, individu tersebut akan mengingati Allah (Zuhby & Dahlan, 2021). Menurut Imam al-Ghazali juga, hati yang sentiasa bertafakur akan mudah untuk mengesan bisikan-bisikan kejahatan yang melintasi minda. Segala bentuk pemikiran negatif akan ditapis dan ditangkis oleh hati yang bertafakur (Badri, 2000).

### **PERINGKAT-PERINGKAT PENTING DALAM TAFAKUR**

Proses tafakur secara asasnya melibatkan beberapa peringkat. Peringkat-peringkat tersebut saling berkaitan di antara satu sama lain. Terdapat empat peringkat penting iaitu (Badri, 2000):

- Peringkat pertama: Ianya berlaku apabila maklumat yang masuk secara langsung melalui pancaindera iaitu melalui penglihatan, pendengaran, sentuhan, bau dan rasa. Ianya juga boleh berlaku secara tidak langsung iaitu melalui imaginasi. Maklumat hanya masuk kebahagiaan mental yang tiada kaitan dengan emosi dan juga aspek sentimental. Pada peringkat ini, maklumat masuk secara langsung dan juga tidak langsung melalui sensasi dan juga persepsi individu. Maklumat masuk secara langsung melalui pancaindera individu yang terlibat. Maklumat juga boleh masuk secara tidak langsung iaitu masuk melalui mediator selain pancaindera seperti imaginasi individu.
- Peringkat kedua: Berlaku apabila individu mula meneliti data yang diperolehi, menilai kepada nilai estetik dan kualiti-kualiti tertentu. Ianya peringkat yang mana perubahan daripada sensor dan persepsi semata-mata kepada peringkat yang menghargai tentang kecantikan, kecemerlangan atau keindahan sesuatu perkara ataupun objek.
- Peringkat ketiga: Penghargaan secara estetik terhadap alam semesta dan persekitaran yang dikaitkan dengan ketuhanan.
- Peringkat keempat: Kognitif spiritual, iaitu perasaan keagamaan yang mendalam yang diikuti dengan tafakur yang mendalam yang telah menjadi sebatian dengan diri individu tersebut. Pada peringkat ini menjadikan individu tersebut takutkan dan cintakan Allah yang tidak dapat diuraikan melalui perkataan.



### **TAFAKUR SEBAGAI TEKNIK RELAKSASI DAN REGULASI EMOSI SEMASA PANDEMIK**

Terdapat beberapa kajian secara saintifik yang melihat kesan melihat dan memerhati alam semula jadi yang memberi manfaat kepada perubahan-perubahan fisiologi badan, psikologi dan spiritual (Anderson et al., 2017). Ketika pandemik ini emosi seseorang sangat mudah terganggu (Saladino et al., 2020). Salah satu cara untuk seseorang individu mengawal kerisauan dan emosi yang tidak stabil ketika pandemik ialah dengan berhubung dengan alam. Perhubungan dengan persekitaran semula jadi penting untuk kesihatan dan kesejahteraan manusia. Alam semula jadi menjadikan seseorang itu lebih gembira dan berhubung dengan alam menjadikan seseorang itu lebih mudah untuk mencapai ketenangan, badan menjadi lebih mudah untuk mencapai kerehatan dan fokus akan meningkat (Nisbet, Zelenski, & Grandpierre, 2019). Proses tafakur yang paling asas adalah berlaku melalui pancaindera. Rangsangan deria adalah salah satu proses asas dalam tafakur. Deria menerima input-input daripada alam sekeliling (Badri, 2000). Melalui aktiviti memerhati alam semula jadi, individu menggunakan deria penglihatan untuk merenung dan memerhati objek di sekelilingnya yang mana dapat memberi efek ketenangan emosi dan kegembiraan (Campillo, Ricarte, Ros, Nieto, & Latorre, 2016). Dalam konteks tafakur visual, teknik ini menggunakan deria lihat dan imaginasi terhadap imej-imej visual untuk merenung dan memerhati sesuatu perkara. Bagaimanapun, matlamatnya bukan sahaja untuk menghayati objek dan keindahan alam sahaja, malah ditambah dengan bermatlamatkan mendekatkan diri dan menghargai kebesaran Allah (Badri, 2000). Tafakur merupakan juga suatu kesedaran untuk mendapatkan bukti adanya Allah dan kekuasaan-Nya (Zuhby & Dahlan, 2021). Aktiviti bertafakur menghayati kebesaran Allah disusuli dengan menghayati alam semula jadi seperti langit, laut, gunung-ganang, bukit-bukau dapat memberi ketenangan, meningkatkan ketakwaan dan keimanan kepada Allah seterusnya dapat membantu merawat tekanan dan kegelisahan (Magfiroh, 2020).

Selain itu juga dengan bertafakur melalui mendengar bunyi-bunyian juga dapat meningkatkan ketenangan dan mengurangkan kegelisahan ketika menghadapi waktu sukar dimusim pandemik. Salah satu ciri-ciri golongan Ulul Albab ialah mereka yang sentiasa mendengar perkara-perkara yang baik. Daripada perspektif Islam juga, deria pendengaran adalah deria yang diberikan tumpuan yang mula-mula dirangsang selepas bayi dilahirkan. Perbuatan azan dan iqamat di telinga bayi selain memastikan anak didengarkan dengan bunyi dan perkataan elok dan baik ianya juga mempunyai pelbagai hikmah kepada fisiologi dan psikologi bayi. (Mohamad, Mohd Yusoff, & Hasan Adli, 2013). Satu kajian oleh Noor Ashikin dan rakan-rakan (2012) di dalam Mohamad et al., (2013) melaporkan mendengar bacaan al-Quran berbanding muzik klasik mempunyai kesan terapi dan ketenangan kepada seseorang individu. Selain itu, pendedahan kepada kepelbagaian biodiversiti merangsang pancaindera dan termasuklah rangsangan auditori dengan mendengar kicauan burung, deruan angin dan pelbagai bunyi-bunyian alam memberi kesan positif kepada psikologi seseorang dan juga meningkatkan kasih sayang manusia kepada alam sekitar (Schebella, Weber, Schultz, & Weinstein, 2019). Oleh itu, mendengar bunyi-bunyian alam, menghayati setiap rangsangan auditori daripada alam semula jadi digabungkan dengan bertafakur kepada Allah adalah sangat dianjurkan dalam Islam kerana sistem auditori mempunyai kaitan dengan kawalan emosi (Magfiroh, 2020).

Seorang Muslim dapat mencapai tahap tafakur dengan mudah dengan mendengar ayat-ayat al-Quran sama ada memahami makna atau sebaliknya. mendengar bacaan al-Quran berbanding muzik klasik mempunyai kesan terapi dan ketenangan kepada seseorang individu (Mohamad, Yusoff, & Durriyyah Sharifah Hasan Adli, 2013). Antaranya kajian yang pernah dijalankan oleh Dr. Ahmed Elkadi yang mana sukarelawan-sukarelawan yang menyertai kajian tersebut diukur tahap fisiologi badannya. Mereka ini diberi mendengar bacaan-bacaan ayat Al Quran. Antara penemuan perubahan fisiologi ialah bacaan kelonggaran otot-otot skeletal, pengurangan cas-cas elektrik pada otot, tahap perpeluhan yang berkurangan, meningkatkan pengaliran darah, degupan jantung yang lebih stabil dan juga meningkatkan suhu kulit (Elkadi, 1985). Selain itu juga, mendengar bacaan al-Quran juga memberi kesan ketenangan jiwa, mengurangkan tekanan dan memberi kesan kepada peningkatan kesihatan mental (Rahman et al., 2020). Melalui aktiviti-aktiviti tersebut, dapat membantu individu untuk mencapai ketenangan emosi, kerehatan fizikal dan juga meningkatkan fokus.

Selain itu juga tafakur pertuturan adalah salah satu perkara yang penting. Pelbagai kajian yang melihat kesan zikir kepada emosi, otak, partikel air dan juga kepada tumbuh-tumbuhan (Iskandar & Mif Rohim Noyo Sarkun, 2016). Satu kajian dijalankan bagi melihat kesan meditasi zikir kepada pesakit-pesakit yang menjalani pembedahan abdomen. dapatan kajian menunjukkan pesakit yang mengamalkan meditasi zikir menunjukkan tahap kerisauan yang lebih rendah berbanding yang tidak diberikan rawatan zikir (Soliman & Mohamed, 2013). Zikir yang dikombinasikan dengan latihan-latihan lain seperti latihan pernafasan juga menunjukkan kesan yang amat positif kepada tahap fisiologi dan psikologi individu (Nubli & Azham, 2015).

Tafakur dalam Islam juga melibatkan zikir-zikir memuji kebesaran Allah. Kajian saintifik membuktikan ianya memberi implikasi yang positif kepada perubahan fisiologi dan psikologi individu. Tafakur dalam Islam tidak hanya duduk sejenak dan diam, malah ianya boleh dilakukan sama ada secara diam, bergerak atau digabungkan dengan zikir-zikir. Kesan tafakur dan zikir secara saintifik memberi kesan kepada perubahan fisio-psikologi. Antara kesannya ialah boleh mempengaruhi gelombang otak, getaran jantung, mengaktifkan saraf anak dalam kandungan dan memberi kesan kepada tumbuh-tumbuhan (Iskandar & Mif Rohim Noyo Sarkun, 2016). Secara keseluruhannya, proses tafakur dapat memberi kesan yang signifikan terhadap perubahan-perubahan fizikal, minda dan hati berdasarkan pelbagai kajian-kajian lepas mengenai kebaikan aktiviti, ibadah yang diamalkan dalam ajaran Islam.

Oleh itu dengan teknik tafakur ini, boleh dijadikan sebagai teknik relaksasi dan regulasi emosi semasa musim pandemik ini.

## KESIMPULAN

Pandemik COVID-19 yang melanda seluruh dunia dan berpanjangan ini menyebabkan peningkatan masalah tekanan, kegelisahan dan kerisauan. Kesan jangka panjang boleh menyebabkan mengancam kesihatan mental masyarakat. Salah satu teknik yang dapat memberi manfaat kepada kesejahteraan mental ialah teknik tafakur. Bertafakur di samping menikmati dan menghargai alam semula jadi bukan sahaja dapat mengurangkan tekanan, kegelisahan dan kemurungan malah dapat meningkatkan keimanan, ketakwaan dan menghargai kebesaran Allah. Dengan bertafakur bersama alam seseorang bukan sahaja mendapat kesejahteraan psikologi malah aktiviti tersebut adalah salah satu bentuk ibadah kepada Allah s.w.t.

## RUJUKAN

- Abuhammad, S. (2021). Violence against Jordanian Women during COVID-19 Outbreak. *International Journal of Clinical Practice*, (October 2020), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijcp.13824>
- Al- Ghazali. (1995). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Al Fikr.
- Amin, M. (2018). Kedudukan Akal dalam Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 79–92.
- Anderson, A. P., Mayer, M. D., Fellows, A. M., Cowan, D. R., Hegel, M. T., & Buckey, J. C. (2017). *Relaxation with immersive natural scenes presented using virtual reality. Aerospace Medicine and Human Performance*, 88(6), 520–526. <https://doi.org/10.3357/AMHP.4747.2017>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Syifa' MEDIKA: *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Badri, M. (2000). *Contemplation An Islamic Psychospiritual Study* (second). Kuala Lumpur: Medeena Books.
- Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S., Klem, J. L., Brown, D. R., Carney, J. S., ... Klem, J. L. (2013). Assessing Spirituality : The Relationship Between Spirituality and Mental Health Assessing Spirituality : The Relationship Between Spirituality and Mental Health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 9637. <https://doi.org/10.1080/19349637.2013.776442>
- Campillo, E., Ricarte, J. J., Ros, L., Nieto, M., & Latorre, J. M. (2016). Effects of the Visual and Auditory Components of a Brief Mindfulness Intervention on Mood State and on Visual and Auditory Attention and Memory Task Performance. *Current Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9519-y>
- Egargo, F. J., & Kahambing, J. G. (2020). Existential hope and humanism in COVID-19 suicide. *Journal of Public Health*, 43(2), 246–247. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa171>
- El-Zoghby, S. M., Soltan, E. M., & Salama, H. M. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians. *Journal of Community Health*, 45(4), 689–695. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00853-5>
- Elkadi, A. (1985). Health and Healing In the Quran. *American Journal of Islamic Human Sciences*, 2(2).



- Fariza Md Sham. (2016). Elemen Psikologi Islam dalam Silibus Psikologi Moden : Satu Alternatif. *Global Journal Al Thaqafah*, 6(1), 75–86.
- Farshoukh, M. (2017). Prophetic Mental Health. *Journal of Islamic Social Sciences and Humanities*, 17, 5–24.
- Ghazali, A. (2003). *Ringkasan Ihya Ulumuddin*. Yogyakarta: Absolut.
- Giannis, D., Ziogas, I. A., & Gianni, P. (2020). Coagulation disorders in coronavirus infected patients : COVID-19 , SARS- CoV-1 , MERS-CoV and lessons from the past. *Journal of Clinical Virology*, 127(April), 104362. <https://doi.org/10.1016/j.jcv.2020.104362>
- Hamdi Rahman, M. ., Mazlah, Y., & Masthurhah, I. (2013). Model Penghayatan Solat Berasaskan Kaedah Tafakur. *Global Journal Al-Thaqafah*, 3(2), 65–78. <https://doi.org/10.7187/GJAT442013.03.02>
- Hamzah Ya'kub. (1992). *Kebahagiaaan ketenangan mukmin* (2nd ed.). Surabaya: Surabaya Bina Ilmu.
- Horizon, D., Ike, H., City, N. Y., Yorkers, N., Sars, T., & Uk, M. H. (2020). The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing The Need for Prevention and Early Intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 2020–2021. <https://doi.org/10.1002/da.20838>
- Id, J. G., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak, (February), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Ingravallo, F. (2020). Correspondence Death in the era of the. *The Lancet Public Health*, 5(5), e258. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30079-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30079-7)
- Iskandar, & Mif Rohim Noyo Sarkun. (2016). Pengaruh Zikrullah Pada Manusia Menurut Perspektif Sains. *Sains Humanika*, 2(2012), 125–132.
- Jacobsen, K. H. (2020). Will COVID-19 generate global preparedness? *The Lancet*, 6736(20), 19–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30559-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30559-6)
- Khaldun, R., Dwi, D. A. N., & Lita, W. (2021). Trauma Healing Dengan Pelatihan Regulasi Emosi dan Tafakur Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif. *Al Tazkirah*, 10(1).
- Koenig H.G., A. S. S. . (2019). *Religiosity and Mental Health in Islam*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2_5)
- Magfiroh, N. L. (2020). The Role Natural Tafakur Activities in Improving The Faith of Student Islamic Boarding School Jagad ‘ Alimussirry. *Journal Intelectual Sufism Research*, 2(2), 29–33.
- Mahmud, S., Talukder, M. U., & Rahman, S. M. (2020). Does ‘ Fear of COVID-19 ’ trigger future career anxiety ? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020935488>
- Mohamad, S. P., Mohd Yusoff, Z., & Hasan Adli, D. S. (2013). Terapi Bunyi Melalui Bacaan Al-Quran Bagi Masalah Emosi. *International Journal*, 5, 53–72.
- Mohamad, S. P., Yusoff, M. Y. Z. M., & Durriyyah Sharifah Hasan Adli. (2013). *Terapi Bunyi Melalui Bacaan Al-Quran Bagi Masalah Emosi*, 5(2), 53–72.
- Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C. M. C., Li, N., Yao, X. I., Wang, Y., ... Liao, Q. (2020). Mental Health , Risk Factors , and Social Media Use During the COVID-19 Epidemic and Cordon Sanitaire Among the Community and Health Professionals in Wuhan , China : Cross-Sectional Survey Corresponding Author : Jmir Mental Health, 7, 5–10. <https://doi.org/10.2196/19009>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Grandpierre, Z. (2019). Mindfulness in Nature Enhances Connectedness and Mood. *Ecopsychology*, 11(2), 81–91. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0061>

- Nubli, M., & Azham. (2015). A Study of the Effect of Dzikir on the Psychology of Students with Disciplinary Problem using Heart Rate Variability (HRV). *International Journal in Management and Social Science*, 03(03), 52–58.
- Rahman, A., Noor, M., Hasan, A. Z., Saari, C. Z., Ridzuan, A. R., Sham, F., ... Suzana, H. (2020). Critical Review Of Reciting al-Quran in Restoring The Resilience And Mental Helath Among Quarantined COVID-19 Patiend. *Journal of Critical Review*, 7(05), 1126–1135.
- Reperant, L. A., & Osterhaus, A. D. M. E. (2017). AIDS, Avian flu, SARS, MERS, Ebola, Zika—what next? *Vaccine*, 35(35), 4470–4474. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2017.04.082>
- Saladino, V., Algeri, D., & Auriemma, V. (2020). The Psychological and Social Impact of Covid-19 : New Perspectives of, 11(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577684>
- Schebella, M. F., Weber, D., Schultz, L., & Weinstein, P. (2019). The Nature of Reality : Human Stress Recovery during Exposure to Biodiverse , Multisensory Virtual Environments. *International Journal of Environmental Research and Pulic Health*, 1–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17010056>
- Sharma, V. K., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2020). Observations : Brief Research Reports Psychological Impact Of The Covid-19 Pandemic On Health Care Workers in Singapore. *Annals of Internal Medicine*, 173(4), 317–320.
- Soliman, H., & Mohamed, S. (2013). Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery. *Journal of Biology*, 3(2), 23–38.
- Venkatesh, A., & Edirappuli, S. (2020). Social distancing in covid-19 Social distancing in covid-19 : what are the mental health implications ?, 1379(April), 2020. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1379>
- WHO. (2020). International Health Regulations.
- Zuhby, N. El, & Dahlan, U. A. (2021). Tafakur Pandemi COVID 19 Perspektif Pendidikan SIlam. *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 13–27.