

Jangan Biarkan Diri Diselubungi Kemurungan

Oleh: Mohamad Syahir Bin Shukri@Md Nor

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 27 Julai 2021

Kemurungan merupakan gangguan perasaan menyebabkan seseorang itu berasa sedih yang berpanjangan, keletihan, tiada tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti seharian. Masalah ini boleh dialami oleh sesiapa sahaja.



Gambar hiasan

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kemurungan adalah penyakit keempat tertinggi dalam melumpuhkan jiwa seseorang individu di dunia. Malah, kadar kelaziman penyakit ini didapati lebih serius berbanding penyakit lain.

Berdasarkan statistik Polis Diraja Malaysia (PDRM), sebanyak 266 kes bunuh diri dilaporkan sejak 18 Mac hingga 30 Oktober tahun lalu ketika Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dikuatkuasakan di seluruh negara.

Ia sekali gus menunjukkan secara purata lebih 30 orang membunuh diri dalam sebulan. Pengarah Pengurusan Bukit Aman, Datuk Ramli Din berkata sebanyak 25 peratus kes bunuh diri didapati berpunca daripada bebanan hutang yang tinggi, diikuti masalah keluarga (24 peratus) dan kes rumah tangga (23 peratus).

Masalah yang membelenggu diri itu menyebabkan fikiran berserabut dan tenggelam punca. Ia boleh menjadikan seseorang bersifat pasif dan mendiamkan diri seterusnya menjadi murung.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menyatakan, statistik kes kemurungan sepanjang pandemik yang melibatkan golongan B40 adalah (2.7 peratus), golongan M40 (1.7 peratus) dan golongan T20 (0.5 peratus).

Ini menunjukkan kelompok B40 menghadapi kesukaran mencari kerja atau pendapatan mereka terjejas. Ia memberi tekanan kepada mereka untuk mencari wang menampung kos sara hidup.

Masalah kewangan boleh mempengaruhi emosi seseorang dan mengakibatkan isu kesihatan mental jika stres tidak diurus dengan baik.

Selain itu, KKM mencatatkan 91.2 peratus daripada 100,000 panggilan yang diterima talian bantuan sokongan dan psikososial, memerlukan sokongan emosi dan kaunseling.

Kemurungan dapat dikesan melalui gejala dan tanda seperti kesedihan yang berpanjangan, hilang minat dan keseronokan terhadap aktiviti-aktiviti yang digemari, berasa mudah putus asa, rasa diri tidak berguna, gangguan tidur, mudah cemas dan fobia serta rasa tidak tenteram.

Gejala ini dapat dikesan awal oleh diri sendiri atau keluarga bagi mengelakkannya daripada berlarutan. Sebagai seorang Muslim, kita secara fitrahnya dipengaruhi oleh unsur dalaman yang terdiri dari nafsu, jiwa dan perasaan. Sekiranya unsur ini mengalami masalah, ia mampu mempengaruhi tingkah laku dan perbuatan.

Islam mempunyai alternatif yang dalam merawat penyakit kemurungan ini. Kaedah yang paling berkesan adalah dengan rawatan dalaman berkonsepkan ketuhanan.

Terapi kerohanian menggunakan ayat-ayat Al-Quran, mendirikan solat, bacaan zikir, doa-doa lazim dan khusus, bermunajat serta melakukan amalan kebaikan berpandukan syarak.

Firman Allah SWT dalam surah Yunus ayat 57 yang bermaksud, “Wahai manusia yang telah datang kepada kamu al-Quran yang menjadi pengajaran daripada Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada di dalam dadamu (jiwa) dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Cara rawatan Islam telah diperkenalkan kepada masyarakat oleh Allahyarham Datuk Haron Din bermula pada tahun 1988 dan diberi nama Pusat Rawatan Darussyifa.

Pensyarah Kanan Jabatan Fiqh dan Usul Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya, Dr Rushdi Ramli menyatakan bahawa kaedah rawatan yang dijalankan Darussyifa telah mendapat maklum balas positif apabila sebanyak 70 peratus responden yang ditemu bual dalam soal selidik sejak dua tahun yang lalu telah pulih sepenuhnya.

Sesukar manapun masalah yang menyumbang kepada kemurungan, kita mampu menghadapinya dengan baik dan tenang jika ia berlandaskan syariat Islam.

Allah SWT berfirman dalam surah al-Fajr, ayat 27-30 yang bermaksud, “Wahai orang yang mempunyai jiwa yang sentiasa tenang tetap dengan kepercayaan dan bawaan baiknya. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan engkau berpuas hati (dengan segala nikmat yang diberikan) lagi diredai (di sisi Tuhanmu). Serta masuklah engkau dalam kumpulan hamba-hambaku yang berbahagia. Dan masuklah ke dalam Syurgaku.”

Jika hati dan pemikiran kita yakin kepada Allah SWT, maka kita akan diberikan petunjuk dan hidayah dalam mengatasi segala masalah.