

Pengurusan Emosi Akibat Kehilangan Ahli Keluarga Semasa Pandemik COVID-19

Emotional Management Due to the Loss of Family Member During the COVID-19 Pandemic

Marziana Akmal Abd Rahmah dan Mohd Dahlan A. Malek*
Universiti Malaysia Sabah

*Corresponding author: dahlanam@ums.edu.my

Dihantar: 30 November 2022 / Diterima: 31 Disember 2022

Received date: 30 November 2022 / Accepted date: 31 December 2022

Dunia telah dikejutkan dengan satu musibah yang besar iaitu pandemik COVID-19. Melalui statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Malaysia sehingga 06 Januari 2021 seramai 125, 438 (3.59%) individu yang dijangkiti COVID-19 manakala seramai 513 individu yang menjadi korban kepada wabak ini. Manakala dunia pula telah mencatat lebih dari 42 juta kes di seluruh dunia dan angka kematian sehingga kini melebihi 1 juta orang. Di Malaysia, wabak COVID-19 telah memberi kesan yang sangat besar terutamanya kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesehatan, dan pendidikan negara. Bahkan impaknya juga turut melibatkan aspek emosi setiap individu. Rentetan penularan wabak tersebut, bermula 18 Mac 2020, kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Pelaksanaan PKP bertujuan untuk membuat penjarakan sosial agar dapat memutuskan rantaian wabak. Namun begitu, pelaksanaan PKP tersebut telah menjejaskan emosi hampir keseluruhan rakyat kerana sepanjang tempoh PKP ada yang tinggal berseorangan ataupun jauh dari keluarga dan tidak dapat bertemu dengan keluarga dalam masa yang agak panjang sedangkan waktu begini sokongan sesama keluarga amat diperlukan. Emosi mereka terjejas apabila ada pula ahli keluarga yang disahkan positif COVID-19, kematian akibat COVID-19 dan ahli keluarga tidak dapat menatap jenazah ahli keluarga mereka buat kali terakhir serta tidak dapat menguruskan pengebumian ahli keluarga yang meninggal akibat semasa (PKP). Perkara ini menambahkan lagi gangguan emosi mereka. Ini memerlukan pengurusan emosi yang efektif.

Kata kunci: pengurusan emosi, kehilangan ahli keluarga, pandemik COVID-19

Abstract The world has been shocked by a major disaster, the COVID-19 pandemic. Through the statistics released by the Ministry of Health Malaysia until January 06, 2021, a total of 125 438 (3.59%) individuals were infected with COVID-19, while a total of 513 individuals became victims of this pandemic. In the meantime, the world has recorded more than 42 million cases worldwide, and the death toll has exceeded 1 million people. In Malaysia, the COVID-19 outbreak has had an enormous impact, especially on the country's political, economic, social, health, and education systems. The effect also involves the emotional aspects of each individual. Following the spread of the pandemic, starting March 18, 2020, the Malaysian government announced the implementation of the Movement Control Order (MCO). The implementation of MCO aimed to create social distancing to curb the spread of the COVID-19 pandemic. Nevertheless, the implementation of the MCO affected the emotions of almost everyone because throughout the MCO period, there were those who lived alone or far from their families and could not meet their families for a long time. In contrast, at this time, the support of family members was essential. Their emotions were affected when family members who were confirmed positive for COVID-19 died due to COVID-19, and family members could not look at the remains of their family members for the last time. In addition, they could not arrange the funeral of family members who died due to the MCO. This added to their emotional disturbance. This requires effective emotional management.

Keywords: emotional management, loss of family member, COVID-19 pandemic

COVID-19 atau *Coronavirus 2019* merupakan sejenis virus yang boleh menyebabkan jangkitan saluran pernafasan. Terdapat beberapa jenis coronavirus seperti *severe acute respiratory syndrome coronavirus* (SARS) dan *Middle East Respiratory syndrome-related coronavirus* (MER-CoV). Coronavirus terbaru yang ditemui di China adalah *Coronavirus 2019* (COVID-19). Jangkitan Coronavirus boleh menyebabkan spektrum gejala daripada selesema biasa kepada radang paru-paru (pneumonia) yang teruk. Menurut Mohd Dahlan A. Malek (2020), wabak ini merupakan salah satu daripada bencana yang agak serius yang dihadapi oleh masyarakat dunia hari ini. Semuanya bermula apabila penyakit pernafasan akut dilaporkan dari

China pada 31 Disember 2019 dan kemudian disahkan sebagai penyakit coronavirus baru pada 7 Januari 2020 (Pertubuhan Kesehatan Sedunia, 2020). Virus ini adalah dari coronavirus yang sama yang menyebabkan sindrom masalah pernafasan yang teruk (SARS-CoV) yang dilaporkan di China pada tahun 2003, dan sindrom pernafasan Timur Tengah (MERS-CoV) yang dilaporkan di Arab Saudi pada tahun 2012. COVID-19 ini dikesan pada awalnya adalah di Wuhan, China pada akhir tahun 2019. Ia dikatakan bermula di sebuah pasar di Wuhan yang menjual pelbagai makanan eksotik dan dikatakan virus ini berada pada kelawar. Namun tiada pengesahan yang dilakukan. Pengesanan virus baru ini pada manusia tanpa mengetahui

sumber jangkitannya telah menimbulkan kebimbangan yang bukan hanya di negara China, malah di peringkat antarabangsa (Al-Mandhari et.al 2020 dalam Mohd Dahlan A.Malek, 2020).

Emosi berkait rapat dengan kesihatan mental. Pengurusan emosi ini amat penting di kala dunia dilanda wabak COVID-19 di mana kesannya kepada Malaysia dan dunia adalah dari segi norma kehidupan harian sebelum ini bertukar secara keseluruhannya. Ia sekali gus mempengaruhi emosi individu. Jika tidak ditangani atau dikawal tidak mustahil ramai yang akan menghadapi masalah kesihatan mental. Secara umumnya, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mentakrifkan kesihatan mental sebagai keadaan fizikal, mental dan emosi yang sejahtera dan bukan hanya sekadar bebas dari penyakit. Manakala, Dasar Kesihatan Mental pula mentakrifkan kesihatan mental sebagai kemampuan individu, kelompok dan persekitaran untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosikan kesejahteraan subjektif secara optimum dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan (Abdul Rashid et.al, 2020).

Kehilangan Dan Kesedihan Semasa Pandemik COVID-19

Pengalaman pandemik setiap orang tidak sama. Ada yang lebih gembira kerana dapat menghabiskan lebih masa dengan keluarga, ada pula yang ditimpa kesedihan akibat kehilangan orang tersayang. Menghadapi kesedihan dan kehilangan setelah kematian atau kehilangan orang yang dikasihi adalah sangat sukar. Walaupun luarannya seseorang itu dilihat tidak bersedih namun sudah pastinya kehilangan itu memberi kesan yang mendalam kepada individu berkenaan. Tambahan pula ianya berlaku semasa pandemik yang memerlukan perlaksanaan prosedur tertentu bagi mencegah daripada jangkitan dan sebagainya.

Menguruskan Kesedihan

Banyak perkara yang membuatkan seseorang itu bersedih di saat menerima berita sedih atau kehilangan orang tersayang. Situasi ini memerlukan strategi daya tindak yang berkesan. Pelbagai strategi daya tindak yang boleh dipraktikkan termasuklah yang memfokuskan kepada spritual atau agama. Setiap agama mengajar pengikutnya bersabar dan jangan mengambil keputusan yang terburu-buru yang boleh mendatangkan keburukan pada diri dan masyarakat.

Menurut Abdul Rashid Abdul Aziz et. al (2020) dalam Islam, elemen batiniah yang tercela membawa kepada gangguan kejiwaan yang ditonjolkan dalam bentuk marah, sedih, cemas, pilu, resah, gelisah hati, jiwa tidak tenteram dan berasa tiada daya untuk mengatasi persoalan hidup. Gejala ini bukan sahaja memberi kesan kepada jiwa dan psikologi, malah turut memberi impak buruk kepada kesihatan jasmani, mental dan tubuh badan. Oleh itu, aspek kesihatan mental memerlukan seseorang itu mempunyai kemahiran strategi daya tindak dan jati diri yang kukuh bagi melahirkan insan mandiri yang seimbang dari aspek dalaman dan luaran. Walau bagaimanapun, disiplin ilmu agama dalam memahami dan merawat masalah jiwa dan kemurungan masih terhad dijalankan secara empirikal disebabkan percambahan teori barat yang banyak meninggalkan hal agama dalam membincangkan isu

berhubung kesihatan mental (Mohd Dahlan A.Malek, 2019). Tambah menyedihkan apabila jenazah ahli keluarga yang meninggal semasa pandemik COVID-19 tidak dibenarkan diuruskan oleh ahli keluarga malah terpaksa di hantar ke hospital untuk mengesahkan kematiannya disebabkan COVID-19 atau pun tidak sehingga jenazah tersebut terpaksa dibuat 'post mortem' dan ini yang menyebabkan jenazah berkenaan tidak dapat dikebumikan secepat mungkin dan memerlukan prosedur tertentu. Situasi ini mungkin merupakan satu cabaran dan dugaan kepada ahli keluarga mangsa yang terlibat.

Bersedih Bila Tidak Dapat Menghadiri Upacara Pengebumian

Upacara pengebumian adalah satu upacara yang biasanya dijalankan apabila berlaku kematian. Upacara pengebumian dalam Islam dilakukan mengikut garis panduan yang telah ditetapkan dalam syariat Islam. Walaupun terdapat sedikit kelainan dan perbezaan mengikut adat dan tafsiran setempat. Dalam semua kes, Syariat Islam telah menetapkan bahawa setiap jenazah hendaklah dikebumikan, selepas dimandikan, dikafankan dan disolatkan. Semasa upacara pengebumian juga talkin dibacakan untuk mengingatkan mereka yang hadir tentang kematian. Disamping memberi penghormatan terakhir kepada simati. Namun, akibat kehadiran wabak COVID-19 ini, perhimpunan seperti itu telah dilarang disebabkan arahan PKP yang melarang untuk mengadakan upacara pengebumian seperti yang biasa dilakukan. Paling tidak jika ada sesuatu kematian untuk pengebumian ahli keluarga hanya dapat lihat dari jauh kerana terpaksa mengikut prosedur yang telah ditetapkan oleh pihak kerajaan. Ini sesuatu situasi yang memberi kesan kepada keluarga yang terlibat.

Menguruskan Kematian Semasa Pandemik

Bagi kematian yang disebabkan COVID-19, urusan pengebumian hanya dijalankan oleh pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan menggunakan SOP yang tertentu dan orang tertentu sahaja. Situasi ini amat berbeza dengan situasi sebelum pandemik memandangkan beberapa langkah keselamatan yang perlu dipatuhi oleh semua pihak. Upacara pengebumian juga tidak dapat dilaksanakan seperti biasa kerana ada prosedur tertentu namun dengan adanya kemudahan teknologi terkini para petugas dapat merakamkan upacara berkenaan dan pihak keluarga dapat menyaksikan rakaman berkenaan.

Bagaimana Menjalani Proses Kesedihan Semasa Pandemik

1. Sentiasa kekalkan hubungan dengan ahli keluarga yang lain dengan berhubung melalui telefon atas sosial media yang lain.
Dengan menggunakan aplikasi WhatsApp atau melalui Facebook, atau terus membuat panggilan telefon setiap hari dapat membantu menenangkan diri serta berkongsi masalah dengan ahli keluarga yang lain. Ini akan membuat seseorang itu merasakan bahawa masih ada orang-orang yang akan bersama mereka diwaktu kesedihan.

2. Pertemuan secara alam maya atau atas talian
Menggunakan aplikasi Google Meet, Zoom atau Webex untuk berhubung dan berceritakan tentang kisah bersama arwah ahli keluarga yang telah meninggal dunia untuk mengelakkan dari individu berkenaan terus bersedih.
3. Berhubung dengan kaunselor serta dapat menjalankan sesi kelompok sebagaimana yang dianjurkan oleh kaunselor. Ini akan memberi motivasi bagi orang yang dalam kesedihan untuk membantu meringankan rasa sedih, seseorang itu perlu mendapatkan nasihat daripada kaunselor yang terlatih untuk membantu mereka berkongsi perasaan dimana ia membolehkan seseorang itu mengurangkan rasa sedih tersebut.

Tips Untuk Membantu Teman Atau Keluarga Yang Bersedih

1. Menjadi pendengar yang baik
Tanyakan khabar mereka dan cuba berkongsi pengalaman.
2. Mengirim ucapan belasungkawa atau menawarkan bantuan kepada mereka.
Mengirimkan mesej, *email* atau pesanan ringkas, berkenaan kata-kata motivasi atau sentiasa berzikir dan membaca Al Quran bagi muslim untuk menaikkan semangat motivasi diri orang yang dalam kesedihan.
3. Memberikan bantuan dalam jangka pendek dan panjang
Memberikan apa sahaja keperluan mereka. Mungkin seseorang itu dapat membantu menghulurkan bantuan seperti makanan atau kewangan secara kutipan derma untuk meringankan beban mereka.
4. Penting untuk diingat
Jangan lupa untuk memperhatikan dan menyayangi diri sendiri. Setiap individu akan melalui beberapa tahap kesedihan, seperti rasa kekesalan, rasa bersalah, marah, tawar-menawar dengan takdir, dan akhirnya penerimaan akan kehilangan. Terima dan bersabarlah dengan ketentuan dan takdir daripada Yang Maha Esa.

Apa Akan Berlaku Jika Tidak Mengatasi Kesedihan

Semua orang akan bersedih di saat kehilangan orang yang paling disayangi. Namun harus ingat, bersedih itu boleh tetapi jangan terlalu melampaui batas. Setiap individu Muslim diingatkan agar perlu sentiasa merujuk kepada ajaran agama sebagaimana Firman Allah dalam Surah Al Imran ayat 139 yang bermaksud "*janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu lah orang-orang yang paling tinggi (darjatnya) jika kamu orang-orang yang beriman*". (Al Imran: 139).

Ayat ini menghendaki agar kaum Muslimin jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun mereka mengalami ujian atau masalah berat dan penderitaan yang cukup pahit dalam kehidupan. Ini boleh dilihat pada peristiwa peperangan Uhud, kerana kalah atau menang dalam suatu peperangan adalah perkara biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah. Yang demikian itu hendaklah dijadikan pelajaran. Kaum Muslimin dalam peperangan sebenarnya mempunyai mental yang kuat dan

semangat yang tinggi serta lebih unggul jika mereka benar-benar beriman.

Ayat dalam surah tersebut boleh diaplikasikan kepada orang yang sedang bersedih saat pandemik juga. Di mana apa jua ujian yang Allah turunkan kepada seseorang hamba sudah pasti ada sinar menanti di hadapannya. Allah tahu seseorang hamba itu boleh hadapi kesedihan tersebut, oleh sebab itu Allah menguji mereka di samping ingin memperingatkan mereka supaya tidak leka dan sedar kematian itu akan tiba jua.

Kesimpulan

Secara kesimpulannya, perasaan sedih ini akan dilalui oleh semua individu. Pengurusan emosi ini terletak kepada individu tersebut dan bagaimana untuk menguruskannya. Sebagai seorang muslim apa yang penting adalah berbalik kepada ajaran Al Quran dan Al Sunnah manakala bagi bukan muslim pula asas dalam mengatasi kesedihan ini boleh dilakukan dengan pelbagai cara seperti yang dibincangkan serta merujuk kepada amalan agama masing-masing. Selain itu, perkara-perkara yang bersifat negatif seperti tekanan, kerja yang tidak terjamin semasa pandemik ini dan pelbagai lagi aspek negatif berkaitan kehidupan seharian haruslah ditangani dengan bijaksana agar kesejahteraan psikologi dapat dicapai dan tidak dibelenggu dengan masalah kesedihan yang boleh membawa kepada kemurungan sekali gus kepada penyakit mental.

Penghargaan

Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada Universiti Malaysia Sabah atas pembiayaan geran di bawah Skim Dana Khas; SDK265-2020.

Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali & Noor Dahiah Sulhana Dzainal. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Science and Humanities*, 5(12), 31–44.
- Ahmad Nazri Mohd Yusoff (08 Mac 2016). Elak Sindrom sedih memanjang. Berita Harian Online dicapai 20 Januari, 2021; <https://www.bharian.com.my/taxonomy/term/61/2016/03/131734/>
- Berita Harian (2020). COVID-19 Cetus krisis kesihatan mental global –PBB. Capaian pada 16 Januari 2021 dari https://www.bharian.com.my/dunia/eropah/2020/05/688677/COVID-19-cetus-krisis_kesihatan-mental-global-pbb
- Firdaus Abdul Ghani. (2020, Mac 14). Impak psikologi akibat wabak COVID-19. Astro Awani. Dicapai pada 20 Januari 2021 dari <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/>
- Khairunneezam, M. N. (2018, Julai 23). Kemurungan dan panduan Islam dalam menghadapinya. Dicapai dari <https://www.usim.edu.my/ms/berita/in-our-words-ms/kemurungan-dan-panduan-islam-dalam-menghadapinya/>
- Mohd Dahlan A. Malek (2020). *Perniagaan atas talian: dilema semasa pasca covid-19. Perubahan sosial psikologi di masa pandemik covid 19*, Bandung, Indonesia.

- Mohd Dahlan A. Malek (2019). Mental health and social work-the islamic perspective in Ow. R. & Abner P. (2019). *Mental health-the islamic perspective. Social work and mental health*. Palgrave Macmillan, Springer Nature
- Pertubuhan Kesihatan. Sedunia (2020). *Novel coronavirus (2019-nCoV): Situation report-1*. Geneva: World Health Organization (<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf?sfvrsn>)
- Risalah USIM. Dicapai pada 20 Januari 2021 dari <https://www.usim.edu.my/ms/berita/in-ourwords-ms/kemurungan-dan-panduan-islam-dalam-menghadapinya/>