

KESIHATAN MENTAL GOLONGAN REMAJA MENURUT MAQASID SYARIAH

ADOLESCENT MENTAL HEALTH ACCORDING TO MAQASID SHARIAH

*Rohayu Yusoff, Badriah Nordin, Fauziah Tengah

Kolej Profesional Baitulmal Kuala Lumpur (KPBKL)

Corresponding Author; e-mail: *rohayu@kpbkl.edu.my

ABSTRAK

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2019 mendapati seramai 424,000 kanak-kanak menghadapi masalah kesihatan mental dan keadaan ini menyebabkan pelbagai salah laku seperti cubaan membunuh diri, buli dan membunuh berlagu. Namun begitu, kesedaran masyarakat terutamanya remaja terhadap kesihatan masih terlalu rendah. Malah, ibu bapa juga yang kurang peka dengan perubahan dan kelainan sikap yang berlaku terhadap anak-anak remaja telah memburukkan lagi keadaan ini. Memandangkan remaja adalah perintis kemajuan negara maka keadaan ini perlu dibendung bagi melahirkan generasi yang sejahtera mental, fizikal dan rohani. Metodologi kualitatif digunakan melalui reka bentuk analisis kandungan, manakala pengumpulan data dilakukan melalui analisis kandungan daripada jurnal, akhbar, buku dan laporan bertulis. Kertas kerja ini akan menyoroti jenis-jenis penyakit mental yang sering dialami oleh remaja, serta gejala yang berkaitan dengannya. Seterusnya, melihat aspek kesihatan mental dari sudut hifz al-aql dalam maqasid al-syariah termasuk kedudukan masalah mental dalam syariat Islam. Kajian ini mendapati masalah kesihatan mental boleh dikategorikan sebagai 'awarid samawiyyah kepada ahliyyah (kelayakan) mukallaf.

Kata kunci : kesihatan mental; hifz al-aql; remaja; ahliyyah (kelayakan)

ABSTRACT

A research from National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019 found that as many as 424,000 children faces mental health problem in 2019. However, the society especially the youths' awareness towards mental health is still considerably low. Even parents are sometimes less sensitive to these attitude changes happening to their children. Thus, worsen the situation. As youth are the pioneers of the country's progress, the situation must be confronted immediately to develop generations that are mentally, physically, and spiritually healthy. This qualitative research used content analysis approach, while data collection was conducted through content analysis from journals, newspaper, books, and written reports. This paper highlights the types of mental illnesses often experienced by adolescents, as well as the symptoms associated with them. Next, this paper looks at the aspects of mental health from the hifz al-aql point of view in maqasid al-syariah including the position of mental health problems in Islamic Syariah. This study found that mental health problems can be categorised as 'awarid samawiyyah to ahliyyah (qualification) mukallaf.

Keywords: mental health; hifz al-aql; adolescence; ahliyyah

PENGENALAN

Kehidupan yang harmoni dan sejahtera boleh dikecapi dengan menjalani kehidupan yang sihat secara menyeluruh iaitu merangkumi suatu kesempurnaan fizikal, mental dan sosial. Kesempurnaan kesihatan ini adalah hasil daripada budaya hidup yang baik, persekitaran yang harmoni, gaya pemakanan yang sihat, taraf kehidupan dan berfikiran positif. Walau bagaimanapun, ekor kemajuan negara, secara tidak langsung telah menjejaskan sosio-ekonomi masyarakat, mengubah keadaan persekitaran telah menyebabkan masalah kesihatan mental ini semakin meningkat saban tahun. Ini boleh dilihat kepada laporan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada 2015 yang mendapati 29.2% rakyat Malaysia mengalami masalah kesihatan mental (NHMS 2015). Sedangkan bagi tahun 2019, hampir 0.5 juta penduduk mengalami masalah depresi tidak termasuk masalah-masalah kesihatan mental yang lain (NHMS, 2019). Kesihatan mental ini bukan sahaja membelenggu golongan dewasa, malahan turut dihidapi oleh golongan remaja.

Kesihatan mental merujuk kepada situasi seseorang individu menyedari potensinya boleh berdaya tindak terhadap stres kehidupan, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat (Buku Kesihatan Mental, KKM, 2012). Selain itu kesihatan mental juga boleh dikaitkan dengan cara berfikir, cara bertindak, cara menghadapi dan mengatasi masalah dan termasuk cara berinteraksi dengan orang lain. Seseorang yang normal mungkin tidak mempunyai kesihatan mental yang baik sepanjang masa, tetapi mereka masih lagi berupaya dan mampu untuk melakukan aktiviti seharian mereka dengan baik.

Berdasarkan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada tahun 2019 menunjukkan hampir setengah juta orang dewasa di Malaysia mengalami kemurungan, manakala seramai 424,000 kanak-kanak turut menghidapi masalah kesihatan mental. Penggunaan istilah kanak-kanak disini juga membawa maksud sebahagiannya adalah remaja kerana Akta Kanak-kanak 2001 mendefinisikan kanak-kanak adalah seseorang yang dibawah umur 18 tahun, manakala remaja adalah golongan yang berumur antara 12 sehingga awal 20-an.

Remaja sekarang terdedah kepada pelbagai peristiwa yang boleh menyumbang berlakunya masalah kepada kesihatan mental. Jiwa yang rapuh dan akal yang belum matang menyebabkan mereka mudah terkesan dengan tekanan kehidupan sekeliling. Antara punca kepada tekanan mental para remaja ialah diri sendiri, keluarga, sekolah dan persekitaran sosial. Tekanan terhadap diri sendiri seperti kurang keyakinan diri, suka membandingkan dengan adik beradik dan rakan yang lain termasuk meletakkan cita-cita terlalu tinggi yang sukar untuk dicapai. Selain itu konflik dalam keluarga seperti perceraian atau kematian ibu bapa, penderaan dan pengabaian juga memberikan impak negatif kepada kesihatan mental remaja. Masalah yang berlaku di sekolah seperti buli, dihukum oleh guru, dipersendakan oleh rakan juga boleh mengganggu kesihatan mental mereka. Persekitaran sosial yang tidak sihat seperti rumah yang sempit, kejiranan yang tidak selamat juga menjadi menyumbang kepada masalah tersebut (Buku Kesihatan Mental, KKM, 2012).

Remaja dan Kesehatan Mental

Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (World Health Organization, 2020), dianggarkan 10 - 20% remaja seluruh dunia mengalami keadaan kesihatan mental, namun masih ramai yang tidak didiagnosis dan diubati. Sebahagian golongan remaja bermasalah kesihatan mental ini adalah bermula usia 14 tahun. Satu daripada enam orang remaja berusia 10-19 tahun menghadapi masalah kesihatan mental. (WHO, Adolescent Mental Health, 2020).

Remaja pada umumnya merujuk kepada golongan manusia yang berumur 13-18 tahun. Perkataan 'remaja' berasal daripada perkataan Latin bermakna menuju ke arah kematangan. Golongan ini sentiasa mempunyai perasaan ingin mencuba dan sedang menuju ke tahap untuk menjadi dewasa. (Wikipedia, 2021)

Menurut perspektif Islam, remaja tidak dinyatakan secara khusus tetapi dimasukkan dalam golongan pemuda yang segi bahasanya 'syabab' atau 'fataa'. Rasulullah SAW menyatakan mengenai golongan remaja dengan menggunakan perkataan muda (syabab) dalam sebuah hadis yang bermaksud: "Dari Ibnu Abbas, Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud: "Rebutlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara. Masa sihat sebelum sakit. Masa kaya sebelum datangnya masa sempit (miskin). Masa lapang sebelum tiba masa sibuk. Masa mudamu sebelum datang masa tua dan Masa hidup sebelum tiba masa mati." (Riwayat al-Hakim dan al-Baihaqi) (Anuar Puteh).

Waktu remaja adalah waktu yang amat kompleks, dari sudut perkembangan manusia, terdapat tiga peringkat perkembangan iaitu kanak-kanak, remaja dan dewasa. Oleh itu, remaja merujuk kepada satu peringkat transisi antara peringkat kanak-kanak dan peringkat dewasa. Pelbagai perubahan yang drastik, termasuklah perubahan jasmani, sosial dan bahasa. Akibat daripada itu, orang remaja merupakan orang yang emosinya tidak stabil, dan sentiasa 'bermasalah'.

Jenis masalah remaja boleh dibahagikan kepada tiga faktor iaitu segi individu, persekitaran dan perubahan dalam hidup. Secara individu, harga diri (self esteem), tingkah laku/tabiat (behaviour/temperament) dan kemampuan daya tindak (coping skill) seseorang mempengaruhi kesihatan mental mereka. Remaja yang mengalami konflik identiti dan tidak mampu menguruskannya akan mudah mengalami masalah kesihatan mental. Hal ini kerana seseorang remaja gemar mencuba sesuatu yang kadang kala bertentangan dengan norma sosial masyarakat (MyHealth, KKM, 2021).

Persekitaran sosial dan fizikal memberi impak pada remaja. Tanda kesihatan mental terjejas timbul apabila seseorang mengalami tekanan secara fizikal, sosial, persekitaran dan akses penggunaan teknologi. Keadaan ini akan menjejaskan fisiologikal, tingkah laku dan psikologi seseorang seterusnya membawa kepada masalah kesihatan mental.

Perubahan dalam kehidupan, remaja mengalami perubahan pada diri, penerokaan identiti seksual, perubahan mental, percubaan-percubaan dalam hidup, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan rakan sebaya dan tekanan jiwa daripada peralihan transasi perkembangan. Di samping itu, perubahan kewangan juga mampu mempengaruhi remaja.

Kesihatan mental juga merujuk kepada tahap kesihatan minda seseorang dan terdapat alat ujian khas untuk mengenal pasti seseorang itu berminda sihat atau tidak. Ujian tersebut ialah ujian DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale). Kiraan dalam bentuk tahap skala minda akan dikira sebagai hasil daripada ujian tersebut. Klien atau individu akan menjawab beberapa soalan yang khusus berkaitan dengan status minda mereka dalam tempoh seminggu yang telah mereka lalui. Skala ujian ini akan menunjukkan tahap kesihatan mental mereka. Namun ujian ini bukan penentu bahawa mereka mempunyai sakit mental seandainya skala ujian mereka tinggi, kerana ia hanya ujian untuk kesihatan mental dan bukan untuk penyakit mental (Wordpress, 2020).

Kajian dijalankan oleh National Health and Morbidity Survey (NHMS) pada tahun 2017 berkaitan kesihatan mental remaja berdasarkan kepada ujian psikometrik DASS 21 telah diedarkan kepada 212 sekolah, melibatkan pelajar berusia 13 hingga 17 tahun seramai 27497 orang dengan repons sebanyak 89.0%. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap kemurungan adalah setinggi 18.3%, kebimbangan 39.7% dan tekanan adalah 9.6%. Kebimbangan adalah masalah kesihatan mental yang paling tinggi dalam kalangan remaja di Malaysia, diikuti kemurungan dan tekanan.

Kemurungan ialah salah satu masalah kesihatan mental yang serius di Malaysia. Para penyelidik percaya bahawa kemurungan berpunca daripada gabungan faktor genetik, biologi, persekitaran dan psikologi. Antara faktor itu adalah diri dan keluarga; seperti sejarah kesihatan keluarga, penggunaan ubat, trauma, tekanan, perubahan drastik, buli dan juga penglibatan dalam media sosial yang keterlaluan. Tanda kemurungan bagi setiap individu adalah berbeza bergantung kepada penerimaan diri. Antara tanda-tanda kemurungan ialah hilang minat dan hilang tumpuan terhadap aktiviti harian, gangguan tidur, perubahan permakanan, penurunan atau peningkatan berat badan, mudah letih, putus harapan, kecenderungan membunuh diri dan lain-lain lagi. (NIMH, Depresition, 2018)

Kebimbangan adalah perasaan tidak selesa, takut, resah dan gementar. Ia adalah satu perkara biasa yang dialami dari semasa ke semasa. Remaja berasa bimbang atas beberapa sebab seperti rasa cemas keterlaluan oleh ibu bapa, pemalu, mengasingkan diri, mudah risau dan pernah mengalami pasca trauma. Seseorang yang mengalami kebimbangan akan mudah terperanjat, tidak dapat bertenang, susah untuk memberi tumpuan, sentiasa resah gelisah, susah untuk tidur dengan nyenyak, mudah letih, kurang tenaga dan sentiasa memikirkan perkara yang menakutkan. Seseorang yang mengalami masalah kebimbangan dan kemurungan akan mudah untuk mendapat serangan panik (panic attack). Sebenarnya serangan panik boleh berlaku kepada sesiapa sahaja sama ada dia ada masalah kesihatan mental atau tidak. Masalah kebimbangan dalam kalangan remaja ini perlu diatasi kerana ia boleh membawa kepada masalah fizikal (seperti gastrik, turun berat badan dan tekanan darah tinggi), masalah psikologi (seperti rasa rendah diri, gangguan tidur, hilang selera makan), masalah sosial (seperti ponteng sekolah, tidak pandai berkawan, pengambilan dadah dan alkohol). (Dr Hj. Mohd Nizam Abd Ghani, MyHealth, Kebimbangan, 2012).

Tekanan atau stres adalah tindak balas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan. Tekanan yang dihadapi oleh remaja disebabkan oleh empat punca seperti peribadi/diri (kurang keyakinan dan penghargaan sendiri, harapan tinggi, perubahan hormon, perbezaan dengan orang lain), rumah (ibubapa, perceraian, pengabaian, penderaan), sekolah (tukar sekolah, hukuman, buli, rakan sebaya) dan persekitaran sosial (sosio ekonomi dan persekitaran/kejiranan yang tidak sihat) (Nurashikin Ibrahim, MyHealth, Stres dan Tingkah laku Berisiko, 2011)).

Tekanan akan menyebabkan perubahan pada diri remaja seperti marah, kecewa, risau tentang masa depan, kurang keyakinan diri, kurang percaya kepada orang dewasa, tidak mampu untuk membuat keputusan, lemah daya tumpuan, daya ingatan dan perhatian yang kurang, mengalami mimpi buruk, berfikiran negatif serta mudah putus asa, merasa dirinya tidak berharga serta cenderung untuk mencederakan diri sendiri, sukar tidur dan menyebabkan remaja menjadi degil dan nakal.

Dalam isu kesihatan mental, selain mendapatkan bantuan profesional, terdapat beberapa perkara yang boleh dilakukan untuk membantu diri dan orang lain, antaranya seperti berkongsi kebimbangan dengan orang lain, peranan ibubapa, keluarga, melakukan aktiviti fizikal seperti bersenam, melibatkan diri dengan aktiviti komuniti, menjaga pemakanan, keseimbangan diri dengan cara mengurus tekanan/stres dengan baik. Selain itu, diri sendiri juga perlu melahirkan sifat-sifat yang boleh menghasilkan mental yang sihat seperti 'count your blessing' bersyukur dengan apa yang dimiliki, pemikiran yang positif, berkeyakinan diri, penghargaan sendiri, belajar untuk berkata tidak, rajin mendalami ilmu, kekuatan rohani, adil pada diri mengikut kemampuan, pujian pada diri dan orang lain. (Buku Kesihatan Mental dan Fizikal, KKM, 2012).

Islam dan kesihatan mental

Islam sangat mementingkan kesejahteraan selari dengan maksud perkataan "salama" iaitu aman, tenteram dan sejahtera. Islam menggesa umatnya menjadikan masalah atau kesejahteraan sebagai matlamat penting dalam kehidupan. Masalah atau kesejahteraan adalah satu tuntutan yang diperlukan dalam semua aspek diri, keluarga, masyarakat dan negara merentasi aspek pendidikan, pekerjaan dan lebih-lebih lagi aspek kesihatan terutamanya kesihatan mental. Penjagaan kesihatan mental perlu dioptimalkan kerana ia adalah satu keperluan dharuriyyah. Ini kerana mental mempunyai kaitan dengan akal dan pemeliharaan akal adalah salah satu daripada lima maqasid syariat Islam.

Akal ialah kalimah Bahasa Arab dari kata dasar 'aqala - 'ya'qilu' yang bermaksud fikiran, rasionaliti dan intelek (Dr Yusuf Dalhat, 2015). Ia merujuk kepada keupayaan menerima dan memahami sesuatu maklumat. Seterusnya menilai sama ada ia adalah benar atau salah. Keupayaan untuk membezakan antara yang baik dan salah ini menjadikan akal sebagai satu nikmat yang paling tinggi yang dianugerahkan Allah kepada manusia. Akal juga membezakan antara manusia dengan binatang. Islam mengiktiraf kepentingan akal dengan menjadikannya sebagai sebahagian dari sumber

perundangan Islam iaitu ijtihad. Ijtihad menjadi satu keperluan dalam menyelesaikan pelbagai isu dan permasalahan semasa demi kesejahteraan ummah.

Walaupun tidak ada perkataan 'aqala' yang disebut di dalam al-Quran tetapi kata kerja daripada perkataan tersebut seperti ya'qilun disebut sebanyak 22 kali di dalam al-Quran. Manakal kata kerja ta'qilun disebut sebanyak 24 kali. Begitu juga terdapat 13 tempat di dalam al-Quran di mana Allah bertanya 'afala ta'qilun' (tidakkah kamu menggunakan akal). Selain itu al-Quran juga menggunakan kata yatafakkarun (yang berfikir), yatadabbarun (yang menghayati) dan yatadzakkarun (yang mengingati) di mana semua perkataan ini mengarah kepada penggunaan akal untuk memperolehi ilmu pengetahuan dan petunjuk (Muhammad Amin, 2018). Banyak sekali ayat-ayat al-Quran yang menyeru manusia agar berfikir dan mengecam mereka yang tidak menggunakan akal dalam mencari kebenaran sebagaimana firman Allah:

“(Engkaukah yang lebih baik) atau orang yang taat mengerjakan ibadat pada waktu malam dengan sujud dan berdiri sambil takutkan (azab) hari akhirat serta mengharapkan rahmat Tuhannya?

“Katakanlah lagi (kepadanya):

“Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?”

Sesungguhnya orang-orang yang dapat mengambil pelajaran dan peringatan hanyalah orang-orang yang berakal sempurna” (al-Zumar : 9)

Antara peranan akal ialah:

- i. Menimbang di antara kebenaran dan kebatilan. Allah jadikan akal sebagai pengukur dan penimbang untuk meningkatkan keyakinan kepada-Nya. (Muhammad Amin, 2018). Contohnya dalam surah al-Mukminun ayat 79- 80 Allah menerangkan :

“Dan Dialah yang menciptakan serta mengembang biakkan kamu di bumi ini dan kepada-Nya lah kamu akan dihimpunkan. Dan Dialah yang menghidupkan dan mematikan, dan Dialah yang (mengatur) pertukaran malam dan siang. Maka apakah kamu tidak memahaminya?”

Ayat ini menjelaskan tentang kekuasaan Allah dan ia menjadi dalil akidah kepada umat Islam. Seterusnya Allah akhiri dengan persoalan sama ada kita gunakan atau tidak akal kita untuk memahami kenyataan Allah dalam hal berkenaan. Namun Allah membezakan antara orang Islam dengan musyrik, apabila orang musyrik tidak menggunakan akal mereka untuk menerima segala kejadian alam adalah bukti keagungan Allah, bahkan mereka mempersoalkan seperti dalam surah al-Mukminun ayat 82:

“Adakah apabila kamu telah mati dan kami menjadi tanah dan tulang, adakah kami akan dibangkitkan (hidup semula).”

Walau bagaimana pun, di akhirat nanti orang-orang musyrik ini akan melalui penyesalan kerana tidak menerima kebenaran dan petunjuk serta tidak menggunakan akal dengan sebaik-baiknya sehinggalah mereka menjadi golongan yang hina. Ini dijelaskan dalam surah al-Mulk, ayat 10:

Dan mereka berkata, “sekiranya (dahulu) kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu) tentulah kami tidak termasuk penghuni neraka yang menyala-nyala.”

Orang musyrik sememangnya tidak menggunakan akal mereka untuk menerima kebenaran, mereka sebenarnya lebih selesa dengan ajaran berhala dan mengikut hawa nafsu mereka.

- ii. Menerima pertanggungjawaban (taklif) ke atas diri. (Ayu Nor Azilah, 2018). Seseorang hanya akan diberikan beban taklif terhadap agama apabila mereka berakal. Jika seseorang kehilangan akal seperti menjadi gila dan nyanyuk, maka mereka tidak akan dibebani dengan syariat Islam. Mereka tidak wajib solat, puasa dan lain-lain kewajipan. Bahkan persaksian mereka dalam sesuatu perkara juga tidak boleh diterima. Mereka tidak boleh menjadi saksi dalam perkahwinan, perbicaraan, urusan jual-beli dan lain-lain urusan.
- iii. Membolehkan manusia mengenal, memahami kewujudan, kebesaran dan kekuasaan Allah. Firman Allah dalam surah al-Baqarah ayat 164:

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hiduskan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.”

Ayat di atas membuktikan bahawa Allah menyuruh kita menggunakan akal untuk memerhatikan fenomena alam dan pastinya ia akan menghasilkan ilmu-ilmu pengetahuan yang Baharu.
- iv. Berfikir, merenung, belajar, mereka cipta sesuatu. Dalam kata lain akal berkait rapat dengan ilmu kerana kemampuan akal untuk berfikir, merenung dan mencipta. Imam al-Ghazali telah memberi perumpamaan antara akal dengan ilmu seperti buah yang keluar dari pokok, seperti cahaya yang terbit dari akal ini jugalah ia menjadi sumber perundangan Islam sekunder di mana akal digunakan dalam ijma' dan qias. (Fadhilah Adibah, 2017).

Menyedari peri pentingnya akal kepada manusia terutamanya remaja yang menjadi harapan masyarakat dan negara, maka sebab itulah Islam menuntut umatnya untuk memelihara akal dan menjauhkannya daripada perkara perkara yang merosakkan. Memelihara akal mestilah secara menyeluruh iaitu memelihara daripada kerosakan secara fizikal, mental dan spiritual.

Memelihara akal daripada kerosakan secara fizikal bermaksud memelihara kewarasan akal daripada menjadi gila dan mabuk seperti menghindari meminum arak serta menghisap dadah. Firman

Allah dalam surah al-Maidah ayat 90 yang bermaksud: *“Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung.”*

Justeru, bagi memastikan umat Islam menjauhi arak, Allah telah menyatakan dengan jelas bahawa orang yang meminum arak haruslah dijatuhkan hukuman sebatan 40 kali sebagaimana hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim yang bermaksud:

“Nabi SAW menyebat peminum arak dengan pelepah tamar dan selipar sebanyak 40 kali, kemudian Abu Bakar menyebat empat puluh kali, dan ketika ‘Umar meminta pandangan orang ramai yang datang daripada perkampungan kemudian beliau berkata: apa pandangan kamu mengenai pukulan bagi peminum arak? Kemudian Abdul Rahman bin ‘Auf berkata: Aku mengira bahawa kamu akan menjadikannya sebagai hukuman hudud yang paling ringan. Maka ‘Umar pun menyebat lapan puluh kali sebatan.” (Sahih Muslim, 1706)

Nabi SAW juga bersabda yang maksudnya: *“Sesungguhnya Allah menjanjikan azab kepada peminum arak dengan minuman lumpur kebinasaan. Para sahabat bertanya: “Wahai Rasulullah, apakah lumpur kebinasaan itu?” Baginda menjawab: “Peluh penghuni neraka atau perahan ahli neraka.”* (Sahih Muslim, 2002).

Islam melarang seorang muslim daripada meminum arak kerana arak boleh merosakkan akal fikiran. Akal fikiran yang rosak akan menjadi punca berlakunya kejahatan sama ada pada dirinya sendiri ataupun kepada orang lain. Orang yang menahan diri daripada meminum arak bermakna dia menjaga nafsunya. Apabila dia mampu memelihara nafsunya bermakna terjagalah keseluruhan anggota badan yang lain daripada melakukan kemungkaran. Personaliti orang yang memerangi arak adalah lebih kuat fizikal dan mentalnya. Maka akal yang terpelihara ini boleh digunakan untuk perkara yang lebih penting.

Seterusnya, memelihara akal secara mental bermaksud menjaga kewarasan pertimbangan akal. Akal golongan ini pada zahirnya adalah waras, tidak mabuk dan gila tetapi mereka hilang pertimbangan yang betul. Contohnya ialah apabila seseorang menonton filem-filem dan melihat gambar-gambar porno, membaca buku-buku yang tidak bermoral dan lucu serta menonton filem-filem yang berunsur keganasan. Kesan daripada filem dan gambar porno ini akan menyebabkan golongan ini hilang pertimbangan dan akhirnya menjadi punca kepada sumbang mahram dan kes rogol. Selain itu, akal juga boleh rosak secara mental sekiranya seseorang sering memikirkan perkara-perkara negatif dan maksiat. Pemikiran negatif bermaksud terlalu memikirkan kelemahan, kegagalan dan keburukan yang boleh membawa kepada penyakit-penyakit mental yang lebih serius.

Akhir sekali, memelihara akal daripada aspek spiritual bermaksud menjaga akal daripada anasir-anasir syirik, tahtul dan ajaran sesat. Peranan kerajaan dan institusi agama sangat penting bagi mencegah penularan fahaman-fahaman yang salah dan ajaran-ajaran yang sesat. Hal ini dapat

diperhatikan dengan cara kumpulan-kumpulan ajaran sesat yang mempunyai amalan dan ritual tidak masuk akal pada pandangan kita dirasakan sebaliknya bagi mereka.

Keperluan memelihara kesihatan akal dan mental tidak dapat lagi disangkal apabila Islam meletakkannya sebagai salah satu daripada lima perkara penting dalam Maqasid Syariah. Maqasid Syariah merujuk kepada objektif, matlamat, tujuan, makna dan hikmah pensyariaan hukum Islam dan rahsia di sebaliknya dengan tujuan untuk merealisasikan kemaslahatan ummah. Masalah atau kesejahteraan adalah kayu pengukur untuk mempertimbangkan sesuatu hukum selain menjadikan al-Quran dan al-Sunnah sebagai asas utama.

Para ulama Usul al-Fiqh sepakat mengatakan bahawa al-maslahah di dalam al-maqasid mestilah berdasarkan kepentingan dan keperluan dengan berpandukan 3 peringkat keutamaan iaitu al-dharuriyyah, al-hajiyyah dan al-tahsiniyyah. (Selamat Hashim, 2010). Masalah pada peringkat al-dharuriyyah ialah sesuatu yang menjadi teras dan wajib dalam kehidupan manusia yang tanpanya, kehidupan manusia akan menjadi kucar-kacir dan huru-hara. Manakala masalah pada peringkat al-hajiyyah pula ialah suatu keperluan yang dihajati manusia tetapi kehidupan mereka tidak akan terjejas dengan ketiadaannya. Namun tahap kehidupan mereka akan menjadi buruk, sering berada dalam kesusahan dan masalah tanpa perkara al-hajiyyah ini. Seterusnya masalah pada peringkat al-tahsiniyyah adalah suatu yang akan melengkapkan kehidupan manusia tetapi tanpanya kehidupan masih boleh diteruskan.

Pada prinsipnya syariah bertujuan untuk memelihara lima perkara yang menjadi asas kepada kehidupan manusia iaitu memelihara agama, nyawa, akal, keturunan dan harta. Para ulama' Islam telah membuat ketetapan, wujudnya tertib antara lima jenis keutamaan tersebut, iaitu kepentingan agama diletak pada kedudukan tertinggi dan lebih utama daripada kepentingan nyawa, sementara kepentingan nyawa mestilah diutamakan dari kepentingan akal, kepentingan akal mestilah diutamakan daripada kepentingan keturunan dan kepentingan keturunan pula diutamakan dari kepentingan harta.

Memang tidak dinafikan bahawa penjagaan kesihatan mental adalah berkait dengan pemeliharaan akal. Namun begitu, kesihatan mental juga secara langsung dan tidak langsung bertujuan untuk menjaga kemaslahatan agama, jiwa, keturunan dan harta. Mental yang sihat dan waras merupakan asas taklif dan pertanggungjawaban ke atas setiap individu. Kesihatan mental juga berkait rapat dengan diri fizikal seseorang kerana masalah kesihatan mental seperti tekanan perasaan, kemurungan dan kebimbangan yang tidak dikawal boleh membawa kepada kesan yang tidak baik kepada diri seperti membunuh diri dan memudaratkan ahli keluarga serta zuriat seperti penderaan. Selain itu, kemajuan ummah boleh dicapai sekiranya umat Islam menggunakan akal mereka untuk menjadi lebih kreatif dan inovatif.

1) Memelihara Agama

Matlamat pensyariaan hukum dalam Islam yang paling utama adalah untuk memelihara kesucian agama kerana Islam adalah agama yang menjamin kesejahteraan ummahnya. Asas ajaran Islam iaitu akidah, syariah dan akhlak perlu dipelihara kesuciannya. Syirik, khurafat dan tahyul merupakan satu perbuatan yang tidak akan diampunkan dosanya sebagaimana firman Allah dalam surah an-Nisa' ayat 48 yang bermaksud:

“Allah tidak ampunkan dosa syirik sementara Dia memaafkan dosa-dosa yang lain. Maka sesiapa yang mempersekutukan (syirik) kepada-Nya sesungguhnya dia telah melakukan dosa yang besar.”

Ini kerana ketiga-tiga perbuatan ini boleh menggugat ketulenan ajaran Islam dan melahirkan fahaman dan ajaran-ajaran baru.

2) Memelihara jiwa dan nyawa

Nikmat nyawa yang dikurniakan oleh Allah adalah suci dan bukan sesuatu yang sia-sia. Wajib ke atas manusia untuk memberi hak dan pemeliharaan yang sempurna kepada nyawa kerana ia adalah hak daripada Allah. Memelihara nyawa bermaksud memastikan diri sendiri dan orang lain tidak dicerobohi iaitu dibunuh atau dcederakan (Ibnu 'Asyur, 2001).

Pemeliharaan nyawa manusia dibuktikan dengan adanya larangan dan tegahan oleh Allah daripada melakukan pembunuhan. Allah telah memberi amaran dalam surah al-An'am ayat 151 yang bermaksud:

“...dan janganlah kamu membunuh jiwa yang telah diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan jalan yang hak (yang dibenarkan oleh syarak). Dengan yang demikian itulah Allah perintahkan kamu, supaya kamu memahaminya.

Syariat Islam telah menetapkan hukuman qisas, diat dan takzir bagi menjamin kesejahteraan nyawa dan jiwa manusia. Firman Allah ta'ala dalam surah al-Ma'idah ayat 45 yang bermaksud:

“Dan Kami telah tetapkan atas mereka di dalam kitab Taurat itu, bahawa jiwa dibalas dengan jiwa, dan mata dibalas dengan mata, dan hidung dibalas dengan hidung, dan telinga dibalas dengan telinga, dan gigi dibalas dengan gigi, dan luka-luka hendaklah dibalas (seimbang).”

Larangan membunuh tidak terbatas kepada membunuh orang sahaja bahkan juga membunuh diri sendiri juga merupakan dosa besar walau apa pun alasannya. Hal ini terdapat dalam firman Allah, surat An-Nisa ayat ke 29-30 yang bermaksud:

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Dan barang siapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

3) Memelihara maruah dan keturunan

Manusia adalah sebaik-baik ciptaan. Setiap manusia diberi hak untuk memelihara kehormatan diri dan keturunannya. Bagi tujuan menjaga maruah dan keturunan, syariat Islam menetapkan hukuman hudud kepada orang yang berzina dan orang yang menuduh orang berzina. (Al-Izz Abdul Salam, 2002) Sekiranya seseorang berzina dan dia bukan muhsan, dia akan dihukum dengan 100 kali sebatan dan dibuang negeri selama setahun sebagaimana firman Allah dalam surah an-Nur ayat 2 yang bermaksud: *“Perempuan yang berzina dan lelaki yang berzina, hendaklah kamu sebat tiap-tiap seorang dari keduanya seratus kali sebat; dan janganlah kamu dipengaruhi oleh perasaan belas kasihan terhadap keduanya dalam menjalankan hukum Allah, jika benar kamu beriman kepada Allah dan hari akhirat; dan hendaklah disaksikan hukuman yang dikenakan ke atas mereka itu oleh sekumpulan dari orang-orang yang beriman.”* Hukuman buang negeri selama setahun pula disabitkan berdasarkan hadis Rasulullah SAW yang sahih diriwayatkan daripada Ubadah bin Al-Somit R.A katanya, Rasulullah SAW bersabda:

“Terimalah daripada saya, terimalah daripada saya. Allah telah menetapkan hukuman bagi wanita-wanita ini. Dara dan teruna akan disebat 100 kali dan dibuang negeri selama setahun. Wanita dengan lelaki yang pernah berkahwin akan disebat 100 kali dan rejam” (Sahih Muslim, 1690).

Selain daripada ketetapan hukuman ini demi memelihara maruah dan keturunan, Islam juga melarang keras perbuatan yang boleh menjatuhkan maruah seseorang seperti mengumpat, fitnah dan membuka aib seseorang.

4) Memelihara harta

Harta adalah hak mutlak Allah dan pemilikan manusia terhadap harta adalah sebagai satu amanah. Namun Allah mengiktiraf hak pemilikan seseorang terhadap harta dengan menetapkan hukum dan perundangan yang khas berkaitan harta serta memberi ancaman kepada mereka yang merosakkannya dengan sengaja (Ziyad Muhammad Ihmidan, 2004).

Antara kaedah pemeliharaan harta untuk mencapai kesejahteraan ummah ialah dengan pengharaman judi, riba, pembaziran dan mencuri. Judi adalah satu bentuk pertaruhan yang merugikan dan melalaikan. Ia boleh membawa kepada permusuhan dan kebencian di antara sesama manusia. Ini adalah bertentangan dengan maqasid syariah kerana ia boleh menggugat kesejahteraan Masyarakat.

Riba merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan hilangnya perasaan hormat-menghormati, tolong menolong selain merupakan satu bentuk penindasan seseorang yang kaya kepada yang miskin. Harta yang diperolehi daripada riba adalah haram dan ia menyumbang kepada kekotoran dan kemusnahan harta tersebut. Maka, dalam memelihara dan menjaga harta kurniaan Allah, elemen riba perlu dihapuskan daripada sistem kehidupan masyarakat muslim.

Pembaziran pula adalah satu bentuk kemusnahan harta yang seringkali dilakukan oleh manusia. Kehendak tambahan (bukan barang keperluan) yang ingin dipenuhi akhirnya memakan diri apabila harta yang dibelanjakan tidak lagi berbaki. Maka, inilah yang dikatakan boros dan membazir. Allah

menyifatkan orang yang suka membazir sebagai saudara syaitan seperti firman Allah dalam surah al-Isra' ayat 26-27 yang bermaksud: *“Janganlah engkau membelanjakan hartamu dengan boros yang melampau. Sesungguhnya orang yang boros itu adalah saudara syaitan, sedang syaitan itu pula adalah makhluk yang sangat kufur kepada Tuhannya”*.

Manakala kesalahan mencuri merupakan satu bentuk kesalahan di bawah kategori hukuman hudud. Hukuman bagi pencuri adalah dengan memotong tangannya agar timbul kesedaran dan penyesalan kepada pelaku dan juga pengajaran kepada orang lain untuk takut melakukan jenayah sedemikian. Firman Allah dalam surah al-Maidah ayat 38 yang bermaksud:

“Dan orang lelaki yang mencuri dan perempuan yang mencuri maka potonglah tangan mereka.”

Kedudukan masalah kesihatan mental dalam Syariat Islam

Setiap mukallaf akan dibebani dengan taklif Syarak seperti taklif (tanggungjawab) melaksanakan ibadah dan mampu memikul bebanan hukuman jika melakukan kesalahan. Kelayakan taklif tersebut berlaku bagi manusia ketika sudah berakal. Al ahliyah (orang yang berkelayakan) adalah salah satu bab dalam ilmu usul fiqh yang membincangkan tentang keupayaan akal atau mental. Al-ahliyyah ini terbahagi kepada dua iaitu ahliyyatu al-wujub berasaskan kepada nyawa manakala ahliyyatu la-adaa' berasaskan kepada tamyiz. Tamyiz ini bermaksud boleh membezakan atau dengan kata yang lain ia merujuk kepada kemampuan akal untuk membezakan setiap arahan dan tanggungjawab yang dipikul (Abdul Karim Zaydan, 2017).

Kelayakan berdasarkan tamyiz ini kadang-kadang tidak sempurna dan kadang-kadang menjadi sempurna. Keadaan ini kerana manusia akan menjalani fasa-fasa kehidupan sebanyak 4 peringkat. Bermula daripada janin, tempoh kelahiran sehingga berstatus mumayyiz, status mumayyiz sehingga akil baligh dan yang terakhir tahap setelah akil baligh (Abdul Karim Zaydan, 2017).

Ahliyyah atau kelayakan tersebut boleh berkurang atau hilang kelayakan disebabkan oleh sesuatu yang disebut sebagai 'awarid al-ahliyyah atau halangan halangan kelayakan. Daripada aspek inilah syariat Islam mengambil kira masalah masalah kesihatan mental yang menjadi halangan kepada ahliyyah tersebut. Halangan kelayakan terbahagi kepada dua bahagian iaitu penghalang semula jadi dan penghalang buatan. Halangan semula jadi atau 'awarid samawiyyah ini bersifat alami, datangnya daripada Allah dan berlaku diluar kemampuan manusia seperti gila, hilang atau rosak akal samada sementara atau berpanjangan, nyanyuk, hilang keupayaan menilai sesuatu, lupa, tidur dan juga pengsan.

Setiap golongan manusia sama ada kanak-kanak, remaja atau orang dewasa berkemungkinan untuk menghadapi 'awarid samawiyyah ini. Apa juga yang berlaku sepanjang tempoh berkenaan (dengan pengesahan pakar) sama ada berbentuk perbuatan, perkataan atau pun pengakuan, maka ia tidak dikira sebagai berdosa dari sudut syarak. Hal ini diperkukuhkan lagi dengan sabda Rasulullah SAW yang bermaksud:

“Daripada Ali bin Abi Talib ra, bahawa Rasulullah saw bersabda: Diangkat pena daripada tiga golongan: Orang yang tidur sehingga dia bangun, daripada bayi sehingga dia remaja (baligh) dan daripada bermasalah mental sehingga dia berakal” (Ahmad, 956)

Hadith berkenaan memberi maksud tiga golongan tersebut tidak ditulis dosanya kerana pada ketika itu mereka tidak dianggap sebagai mukallaf dan terlepas daripada beban tanggungjawab. Selain itu, lintasan hati dan bisikan-bisikan syaitan (juga dikenali sebagai skizofrenia) yang membawa kepada pertikaian kewujudan Allah, syariat Islam adalah dimaafkan. Hal ini kerana mereka tidak mempunyai pilihan dan tidak ada kemampuan untuk mengelak. Rasulullah SAW pernah bersabda:

“Sesungguhnya Allah mengampunkan bagi umatku apa yang diwaswaskan dengannya di dalam hati selagi mana dia tidak melakukannya atau mengatakan (apa yang diwas-waskannya)” (Sahih al-Bukhari, 2528).

KESIMPULAN

Kesyumulan ajaran Islam menjadikannya sebagai panduan bukan sahaja dalam hal-hal berkaitan keagamaan semata. Di samping rawatan-rawatan yang digariskan oleh pihak berwajib yang melibatkan kaunselor, pakar psikiatri atau ahli psikologi, pasti sedikit sebanyak Islam akan mampu membantu menangani dan merawat masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja ini. Islam telah meletakkan akal atau mental pada suatu kedudukan yang tinggi, jadi sudah pasti Islam juga mempunyai saranan-saranan tertentu untuk memastikan kurniaan tertinggi itu terus terpelihara pada landasan yang sepatutnya.

Remaja merupakan aset negara yang akan menjadi legasi kepada kemajuan dan pembangunan negara pada masa hadapan. Dengan itu, perkembangan dan tumbesaran hidup mereka perlulah diberikan perhatian yang sewajarnya terutama oleh ibubapa, ahli keluarga, masyarakat sekeliling termasuk juga pihak sekolah dan pihak berwajib yang lain. Punca-punca yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental perlulah dijauhkan dan sekaligus dihapuskan bagi memastikan golongan remaja di negara ini mampu berkembang menjadi warga negara yang kompeten dan berdaya saing.

Manakala, kesihatan mental dan maqasid syariah adalah dua perkara yang tidak boleh dipisahkan. Hal ini kerana, maqasid syariah telah menjadi garis panduan kepada masyarakat Islam dalam melestarikan penjagaan dan penggunaan akal ke tahap maksimum. Sementelahan remaja adalah aset kepada agama dan negara, maka mereka ini perlu didedahkan dengan kaedah-kaedah yang betul dalam menjaga keintelektualan akal sebagaimana anjuran maqasid syariah dan sekaligus mampu mengurangkan masalah-masalah kesihatan mental dalam kalangan mereka.

RUJUKAN

- Abdul Karim al-Zaydan, (2017), Kaedah Usul Fiqh (terj), , Pustaka al-Ehsan.
- Al-Bukhari, (tt), Sahih Bukhari, https://d1.islamhouse.com/data/en/ih_books/single/en_Sahih_Al-Bukhari.pdf
- Al-Izz Abdul Salam. 2002. Qawaid al-Ahkam fi Masalih al-Anam. Beirut : Dar al Ma'rifah.
- Anuar Puteh 2001, Perkembangan dan Pembentukan Remaja Menurut Perspektif Islam, Kajian Malaysia Jld XIX no 2, UKM
- Artikel MyHealth dari Psychiatric morbidity, a report of the third National Health and Morbidity Survey, 2006, Institute of Public Health, Ministry Of Health Malaysia 2008 <http://www.myhealth.gov.my/memahami-masalah-kesihatan-mental/>
- Ayu Nor Azilah Mohamad et. al, (2018), Peranan Maqasid Syariah Dalam Memelihara Kedudukan Agama Islam di Malaysia, Journal of Islamic Studies Vol 02 No 1 : Jun 2018
- Depression. | National Institute of Mental Health. Web site. [Internet]. 2018 [Cited 5 July 2019]https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145399
- Dr Firdaus Abd Gani, 13 Oktober 2017 <http://www.myhealth.gov.my/bagaimana-proses-diagnosis-masalah-kecelaruan-mental-dijalankan/>
- Dr Nurashikin Ibrahim 3 Mei 2011 <http://www.myhealth.gov.my/stres-a-tingkah-laku-berisiko/>
- Dr. Hj. Mohd Nizam Abd Ghani 20 April 2021 <http://myhealth.gov.my/keimbangan>
- Fadhilah Adibah Ismail et.al (2017), Penjagaan Akal Menurut Perspektif Islam Dalam Konteks Maqasid Syariah, Proceeding ISHEC 2017, UiTM Melaka <http://ms.wikipedia.org/wiki/Remaja>
<https://kebebasan19.wordpress.com/2020/04/06/apa-perbezaan-kesihatan-mental-dan-penyakit-mental/>
<https://www.mmgazette.com/gejala-kecelaruan-panik-dr-zul-azlin-razali/>
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> available 18Jan 2021
- Ibnu 'Asyur, Muhammad Thahir. 2001. Maqasid al-Syari'ah al-Islamiyah. Jordan: Dar al-Nafais.
- Institute For Public Health, National Institute of Health, Ministry of Health Malaysia (2018), National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017 : Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys.
- Imam Ahmad Ibn Hanbal (tt), Musnad Ahmad, https://www.ahlesunnatpak.com/research-paper/download-pdf/musnad_ahmed
- Kementerian Kesihatan Malaysia (2012), Buku Kesihatan Mental dan Fizikal, https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kesihatan_Mental_Kesihatan_Fizikal.pdf

Kementerian Kesihatan Malaysia, Memahami Masalah Kesihatan Mental, <http://www.myhealth.gov.my/memahami-masalah-kesihatan-mental/>

Mahmood Nazar Mohamad 2005, Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan asas Jiwa dan Tingkah laku Manusia,, DBP, Kuala Lumpur

MHS Report NHMS2017.pdf <http://www.iku.gov.my/nhms-2017>

MHS Report NHMS2019.pdf

Muhammad Amin. (2018). Kedudukan Akal Dalam Islam. Jurnal Tarbawi Vol 3 No 1 : ISSN 2527-4082. Jun 2018

Muslim Ibn Hajjaj (tt), Sahih Muslim, https://d1.islamhouse.com/data/en/ih_books/single/en_Sahih_Muslim.pdf

National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017: Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys | Institute for Public Health, National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia. [Internet]. 2018 [Cited 5 July 2019]. Available at <http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/NHMS2017Infographic.pdf>

Nor Aina Fariha binti Haji Talib, Hilwa Abdullah @ Mohd Nor (2020), Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental, Jurnal Wacana Sarjana, Jil 4 (1), 1-13.

Nurul Sofiah Ahmad Abd Malik et.al, 2020, Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri, Jurnal Sains Sosial, Jil. 5 (1), 87-99.

Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan (2019), Bayan Linnas Siri ke-216: Islam, Joker dan Stigma Masalah Mental, https://muftiwp.gov.my/artikel/bayan_linnas/3733-bayan-linnas-siri-ke-216-islam-joker-dan-stigma-masalah-mental

Rosni binti Nazir, 2020, Tuntutan Kesihatan Mental Menurut Maqasid al Sunnah, e-Proceeding Persidangan Antarabangsa Isu-isu Semasa al-Quran dan Hadis (THIQAH 2020), 218-233.

Selamat Hashim, (2010), Masalah Dalam Perundangan Hukum Syarak, UTM : Johor

Suraya Roslan (10 Oktober 2020), Hampir 0.5 juta Warga Malaysia Kemurungan, Harian Metro, <https://www.hmetro.com.my/utama/2020/10/629299/hampir-05-juta-warga-malaysia-kemurungan>.

Yusuf Dalhat. (2015). The Concept of al-Aql (Reason) in Islam. Federal College of Education (FCE) Zaria Kaduna State, Nigeria. International Journal of Humanities and Social Science Vol. 5, No. 9(1); September 2015.

Ziyad Muhammad Ihmidan. 2004. Maqasid al-Syari'ah al-Islamiyah. Beirut: Muassasah al-Risalah Nasyirun.