

APLIKASI TEKNIK KETARA SEDAR BAGI PEMERKASAAN KESIHATAN MENTAL SEMASA PANDEMIK COVID-19

*(Application of Mindfulness Techniques Mental Health Empowerment during The COVID-19
Pandemic)*

Sheau Tsuey Chong, Hatta Sidi & Mohd Suhaimi Mohamad

ABSTRAK

Kesan penularan pandemik COVID-19 di seluruh dunia adalah sangat signifikan dan ketara bukan sahaja dari segi kadar kematian tetapi juga dari segi kesihatan mental manusia sejagat. Kemerostan ekonomi dan kesan terhadap kesihatan telah memberi impak besar terhadap kehidupan manusia. Kesan yang terjadi adalah secara langsung dan tidak langsung sehingga menyebabkan kesan yang mendalam, termasuklah kesihatan mental. Situasi ini menjejaskan kesejahteraan psikologi seseorang individu disebabkan oleh rasa ketidakpastian, tidak selamat, keresahan dan isolasi. Dalam kertas ulasan ini, dua pendekatan mudah yang boleh dipelajari oleh mana-mana individu dalam menguruskan tekanan bagi menangani isu-isu psikologikal yang mereka hadapi semasa pandemik COVID-19 iaitu teknik sedar-akal (*mindfulness*). Kedua-dua teknik ini dapat diajar secara dalam talian melalui bantuan kecemasan psikologi (*psychological first aid*) dalam perkhidmatan tele-kesihatan mental. Pengguna perkhidmatan tele-kesihatan mental digalakkan untuk mempraktikkan teknik sedar-akal dengan cara berdialog dengan diri sendiri sambil mengaplikasikan latihan-latihan sedar-akal yang telah dipelajari melalui bantuan kecemasan psikologikal. Pendekatan ini berupaya untuk mengurus fungsi mental yang lebih tinggi sehingga dapat menenangkan seseorang individu untuk berada pada tahap tenang. Tindakan ini akan dapat membantu seseorang untuk mengambil kesempatan ketika pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bagi mengekalkan tahap kesihatan optimum secara penjagaan sendiri.

Kata kunci: sokongan psikososial, ketara sedar, bantuan kecemasan psikologikal, kesihatan mental, COVID-19

ABSTRACT

The effects of the spreading of world wide's COVID-19 pandemic are significant and noticeable. The economic downturn and the impact on health have had a huge impact on the human life. Both direct and indirect effects of the outbreak have profound implications, including mental health. This situation imperils the psychological well-being of individual due to feel uncertainty, insecurity and anxiety and isolation. In this review paper, mindfulness approaches that can be learned by any individuals to manage stress in order to cope with their psychological issues during pandemic of COVID-19 such as mindfulness techniques. Application of mindfulness technique can be taught online through psychological first aid (*psychological first aid*) in tele-mental health services. The tele-mental health services' user is encouraged to practice mindfulness technique by engaging in the self-dialogue while

applying the mindfulness-training exercises that have been learned through psychological first aid. This approaches able to coordinate the higher mental function to calm an individual to the state of relaxation. This action will help the person in taking an advantage during the implementation of movement control order to maintain optimum health by self-care.

Keywords: psychosocial support, mindfulness, psychological first aid, mental health, COVID-19

PENGENALAN

Pandemik COVID-19 memberi kesan yang mendalam terhadap semua aspek kehidupan manusia di seluruh dunia (Abdul Aziz, Mohd Sukor & Ab Razak, 2020; Holmes et al., 2020). Tahap jangkitan virus COVID-19 yang menyerang manusia adalah secara meluas akibat pergerakan manusia yang ke sana dan ke sini semasa memenuhi rutin harian masing-masing. Situasi sebegini mendedahkan risiko yang tinggi dan memberi impak terhadap kehidupan individu, keluarga dan masyarakat. Kesan kemerosotan ekonomi boleh membawa ketidaktentuan dan ketidakkawalan dalam pelbagai aspek kehidupan. Malah, ketidaktentuan ini selalunya membawa tekanan yang berterusan dalam individu. Penularan virus ini turut membawa kegelisahan dan keresahan kepada semua individu kerana ketidaktentuan dan ketidakpastian yang berlaku tentang kehidupan mereka (Abdul Aziz, Mohd Sukor & Ab Razak, 2020). Pelbagai persoalan timbul dalam pemikiran kita apabila berdepan dengan krisis pandemik COVID-19 ini seperti berapa lama ianya akan terus berlaku, sejauh mana tahap virulens atau keseriusan jangkitan virus ini, berapa ramai lagi yang akan meninggal dunia akibat jangkitan virus ini dan adakah pengeluaran vaksin yang tepat pada waktunya sudah cukup untuk mengawal jangkitan dari terus berlaku. Terdapat banyak kesan psikologi yang negatif terjadi akibat tidak dapat menjalani kehidupan normal seperti sedia kala seperti kembali bersembang di kedai kopi, bertemu dengan ahli keluarga dan sanak saudara, berjalan-jalan di pantai atau membeli-belah di gedung membeli-belah. Kesan psikologi ini akan menjadi lebih teruk terutamanya jika ia berlaku dalam jangka masa panjang. Kehidupan kita pada satu tahap tertentu dianggap seperti berada dalam “penjara” dan ia bermain dengan perasaan diri sendiri seolah-olah kita adalah bersendirian dan kesepian.

Terdapat banyak negara telah melaksanakan darurat atau “lockdown” sebagai langkah kawalan penyebaran COVID-19 seperti China, Itali, United Kingdom, Jepun, Singapura, termasuklah Malaysia, di mana Perintah Kawalan Pergerakan Malaysia (PKP) telah dikuatkuasakan. Di bawah perintah ini, Pegawai Polis DiRaja Malaysia (PDRM) dan RELA telah dilantik sebagai pegawai yang diberi kuasa di bawah Seksyen 3 Akta Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Akta 342) oleh Majlis Keselamatan Negara (2020). Perintah kawalan pergerakan ini telah memberi kesan langsung dan tidak langsung kepada semua pihak di pelbagai sektor sama ada kesan positif dan negatif. Menariknya, di samping pergolakan ekonomi dan perniagaan di seluruh dunia, pandemik ini juga memberi kesan positif yang mendalam terhadap persekitaran ekosistem kita kerana pengurangan aktiviti fizikal, sosial dan pembangunan sehingga menyebabkan penurunan indeks pencemaran alam sekitar, di mana air sungai mengalir lebih jernih dan pantai yang lebih bersih. Ini menunjukkan bahawa kelestarian alam sekitar dan kelangsungan hidup seolah-olah berada dalam hubungan yang bersaing. Pandemik ini memberi peringatan kepada manusia untuk berhenti seketika dan menjaga hubungan dengan alam sekitar yang sebenarnya dalam bentuk

saling bergantung antara satu sama lain. Sekiranya kita dapat menjaga alam sekitar, ia akan memberi ganjaran dalam bentuk udara, air dan persekitaran yang bersih, tanah yang subur, hujan yang mencukupi, empat musim yang dalam kitaran normal.

Jika dilihat kepada aspek lain, pandemik COVID-19 turut memberi kesan langsung terhadap hubungan intrapersonal seseorang. Keterbatasan pergerakan dan pengasingan sosial berfungsi sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan kesihatan fizikal serta menguji tahap "kewarasan" kita (Abdul Aziz, Mohd Sukor & Ab Razak, 2020). Untuk kesihatan fizikal, keterbatasan pergerakan di luar kawasan rumah, kekurangan aktiviti senaman dan fizikal didapati memberi tekanan yang berterusan kepada kesejahteraan psikologi kita. Komplikasi kesan psikologi yang dilaporkan oleh Holmes EA et al. (2020) adalah menyatakan bahawa kebanyakan individu semasa pandemik COVID-19 mengalami insomnia, keluhan somatik dan kemurungan. Seterusnya, terdapat juga kesan atau reaksi berantai atau "*secondary chaining reaction*" yang boleh meningkatkan risiko penyakit mental kepada golongan rentan seperti kanak-kanak, remaja, OKU, ibu tunggal dan warga emas. Kesihatan mental keluarga turut terjejas apabila berada dalam keadaan krisis dan pada masa yang sama mempunyai ahli keluarga yang sakit atau kurang upaya (Mohd Suhaimi & Nur Natasha, 2018).

Langkah pencegahan awal bagi penyakit mental hendaklah diambil dengan menilai keperluan segera dan rawatan kesihatan mental kepada individu yang terkesan akan COVID-19. Terdapat tiga aspek yang perlu diberi perhatian iaitu pertama, kesedaran tentang perubahan kesejahteraan psikologi diri adalah penting terutamanya kepada individu yang merasa dirinya tidak selamat dan tidak tenang akibat bersendirian dalam tempoh PKP. Keadaan ini berkait rapat dengan ketidakpastian dan keresahan apabila berlaku perubahan rutin dan keterbatasan pergerakan. Ia menyebabkan individu yang hilang kawalan terhadap gaya hidup dan rutin harian. Pandemik ini dikatakan telah mengekang kebebasan individu untuk menikmati aktiviti harian seperti menziarahi saudara mara, menjalankan aktiviti riadah, berkumpul secara beramai-ramai dan makan di restoran. Maka kesihatan mental dan pembinaan modal sosial juga terkesan. Menurut Chong, Norulhuda Sarnon dan Nor Jana Saim dan rakan-rakan (2020), pembinaan modal sosial amat penting terutamanya dalam kalangan belia. Isu-isu kesihatan mental dan modal sosial mereka diharapkan dapat terus dibina atas talian (Chong et al., 2020), walaupun isu kebimbangan dan ketagihan media sosial harus diambilkira juga (Loo Huan Heng & Chong, 2020). Keduanya, pengurusan emosi apabila berkonflik dengan ahli keluarga yang 'terkurung' bersama dalam jangka masa yang panjang. Apabila konflik berlaku, ahli-ahli keluarga tidak dapat keluar dari rumah dan 'mengambil angin' serta menenangkan diri boleh mengakibatkan tekanan dalaman (Norulhuda et al., 2020). Aspek ketiga adalah mengenai sumber kelangsungan hidup iaitu sumber pendapatan dan isu-isu kerjaya yang perlu diberi perhatian. Dengan itu, media sosial dan perniagaan atas talian telah menjadi jalan keluar bagi penjalinan sosial dan penjanaan sumber pendapatan.

METODOLOGI

Dalam usaha mencapai tujuan perbincangan aplikasi pendekatan ketara sedar dalam bantuan kecemasan psikologikal, maka metodologi kertas konseptual ini adalah berdasarkan penelitian kajian perpustakaan. Terdapat tiga kategori bahan yang telah kami rujuk: 1) kajian Kübler-Ross; 2) kajian kesan psikologi akibat pandemik COVID-19; dan 3) rujukan konsep

ketara sedar. Kertas konsep ini membahaskan idea baru dalam membantu mereka yang terkesan secara psikologi dalam pandemik COVID-19 melalui psiko-pendidikan mengenai ketara sedar. Hubungan terapeutik yang dijalinan antara pembantu tele-kesihatan mental dan penerima bantuan terbentuk apabila pembantu terlatih dengan ketiga-tiga konsep ini. Memandangkan gabungan konsep-konsep ini masih dalam fasa baharu dan eksperimental, maka kertas ini ingin membuka ruang perbincangan yang baharu untuk menawarkan perkhidmatan tele-kesihatan mental yang dapat memanfaatkan mereka yang perlukan bantuan tele-kesihatan mental.

BANTUAN KECEMASAN PSIKOLOGIKAL DALAM PERKHIDMATAN TELE-KESIHATAN MENTAL

Pemahaman mengenai kesan psikologi semasa pandemik COVID-19 dapat dilihat berdasarkan perspektif teori Kübler-Ross mengenai keuzuran dan kematian (Kübler-Ross & Kessler, 2014; Stroebe et al., 2017). Berdasarkan model ini, didapati bahawa “makna” kehilangan merupakan perkara penting yang perlu diberi perhatian. Setiap peristiwa yang berlaku mengenai "kehilangan" berikutnya, sama ada kematian, kehilangan pendapatan atau jatuh sakit adalah 'makna' di sebalik keadaan semasa yang mendukacitakan ini. Kübler-Ross menyatakan bahawa terdapat lima tahap kesedihan (*five stages of grief*) yang boleh diadaptasikan secara simbolik semasa berlakunya pandemik COVID-19. Kesemua tahap ini boleh berlaku seperti keadaan penolakan, kemarahan, tawar-menawar, kemurungan, dan penerimaan kepada kita semua semasa dalam tempoh pandemik ini. Seterusnya, makna dari apa yang telah terjadi akibat pandemik COVID-19 akan menjadi pelengkap kepada tahap emosi yang sedang dialami seseorang individu.

Aplikasi teori Kübler-Ross boleh dilaksanakan semasa melatih pembantu sokongan psikososial diberikan dalam pandemic COVID-19 ini. Bantuan kecemasan psikologikal atau “*Psychological First Aid*” (PFA) dalam perkhidmatan tele-kesihatan mental memberi peluang untuk kita memenuhi keperluan psikososial kepada mana-mana individu yang memerlukan khidmat bantuan psikologi dan sokongan sosial dalam mengharungi krisis. Dalam tempoh pandemik COVID-19, penilaian awal dan penentuan keperluan psikologikal individu terhadap simptom stres seperti kegelisahan, rungutan sakit-sakit badan (gejala psikosomatik) dan isu keganasan rumah tangga perlu diberi perhatian serius. Bantuan kecemasan psikologikal ini dilihat berkesan bagi menangani perasaan kesunyian dan kesukaran sekunder seperti ketiadaan gaji untuk menampung keperluan asas dan ketandusan sumber kewangan (Hatta Sidi & Chong Sheau Tsuey, 2020). Di samping itu, perkhidmatan tele-perubatan dapat membantu individu yang terjejas dan memerlukan rujukan untuk penilaian dan rawatan psikiatri secara formal dalam talian. Manakala ahli keluarga yang lain turut memprolehi manfaat dari intervensi bantuan kecemasan psikologikal dan sokongan psikososial. Ini dapat mempromosikan kesejahteraan mental keluarga melalui intervensi yang diberikan seperti pendengaran empati, psiko-pendidikan dan terapi sokongan emosi.

Holmes et al. (2020) menjalankan kajian mengenai kesan psikologi pada individu yang dikuarantin dan menyatakan tentang komplikasi psikologi secara holistik. Menurut Holmes et al. (2020), terdapat banyak kesan emosi seperti kebosanan, kebimbangan, *mood* yang rendah, mudah merasa marah, ketakutan dan kekecewaan yang dikaitkan pengasingan diri di rumah. Kehidupan pasca-modern telah membentuk adanya rutin harian yang meliputi waktu bekerja dari jam lapan pagi hingga jam lima petang dan waktu bersama keluarga.

Konflik antara keluarga dan kerjaya dilihat dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental seseorang individu dan keluarganya (Mohamad et al., 2011; Mohammad Izzat & Wan Shahrazat, 2018). Tambahan lagi dalam pelaksanaan PKP, kebanyakan individu merasa terkesan dengan perubahan rutin harian apabila terpaksa bekerja dari rumah. Situasi ini telah mencetuskan perasaan bosan dan gelisah kerana tidak dapat bergerak aktif. Rutin harian sebenarnya membekalkan perasaan selamat kerana ia membolehkan seseorang itu mengawal jadual waktu harian. Oleh itu, pengasingan dalam rumah dalam tempoh yang panjang boleh menyebabkan tekanan psikologikal. Terdapat banyak faktor-faktor penerus (*perpetuating factors*) yang khusus mempengaruhi tekanan psikologikal seseorang individu semasa pandemik di rumah seperti jangka masa berkurung yang lebih lama, kekurangan bekalan makanan yang mencukupi, halangan dalam mendapatkan rawatan kesihatan mental dan ubat-ubatan yang mencukupi, dan kerugian dalam perniagaan. Semua faktor ini adalah sebahagian proses perantaraan kesan psikologi yang berganda (*multiple psychological impact*). Jika situasi ini berlaku secara berterusan ke atas diri seseorang individu, ia akan menambahkan tekanan dan mencetus masalah kesihatan mental. Malah ia turut mencetuskan perilaku yang tidak sihat seperti penggunaan bahan terlarang seperti *vaping* atau merokok, kebergantungan kepada dadah, penggunaan ubat tidur yang berlebihan bagi menangani insomnia dan ketidakpatuhan terhadap PKP. Dalam kertas ulasan ini, pendekatan ketara sedar dalam latihan bantuan kecemasan psikologikal dalam perkhidmatan tele-kesihatan mental.

PENDEKATAN TEKNIK KETARA-SEDAR (*MINDFULNESS*)

Teknik, ketara-sedar dilihat dapat menghasilkan kesan positif terhadap keupayaan penjagaan kesihatan mental yang efektif. Apabila individu dapat mengesan denyutan nadi, ini bermaksud dia telah berada dalam keadaan yang amat berfokus. Di dalam kaedah ini, seseorang akan berkonsentrasi dengan cara "kini, di sini dan sekarang" serta tidak menghakimi diri sendiri maka ia adalah sebagai penawar diri. Dengan berdialog kepada diri sendiri dan bermeditasi melalui kaedah sedar akal, tahap kesedaran seseorang untuk mengawal situasi dirinya akan tercapai. Di samping memantau denyutan nadi, seseorang itu berbicara kepada dirinya untuk "bersantai, dan tenang". Ini sekaligus dapat membantu seseorang itu melalui setiap detik dalam keadaan sedar dan waras. Terdapat lima prinsip latihan dalam pendekatan teknik ketara sedar yang boleh dipelajari dan diaplikasikan untuk bermeditasi semasa berada di rumah atau di mana-mana tempat yang seseorang itu sedang berada (Hanh, 1976; Shonin et al., 2015).

Prinsip latihan yang pertama adalah fokus pada tugas tunggal pada satu masa (*single task exercise*). Prinsip latihan ini adalah kehadiran minda seseorang pada masa kini, iaitu tidak ingat kembali dan tidak berada pada masa lampau atau membuat ramalan masa depan. Satu perbezaan yang utama antara manusia dan haiwan adalah kebolehan kita untuk berfikir dengan rasional dan merancang untuk masa hadapan. Walau bagaimanapun, kebolehan ini juga mungkin mendatangkan pelbagai kerisauan tentang perkara yang belum berlaku sekiranya kerisauan ini tidak seiring dengan tindakan yang membina. Dengan andaian bahawa pelbagai ketidakpastian tentang masa depan, maka individu itu akan berasa risau dan bimbang kerana kehidupannya sedang berada di luar kawalan dirinya. Maka fikiran individu itu akan terhayun ke masa lampau dan rindu dengan rutin kehidupannya yang dulu dan stabil. Kemungkinan juga, fikiran individu itu menghayun ke masa depan dan mengidamkan kebebasan untuk melakukan rutin harian and aktiviti yang digemarinya. Dalam

keadaan ini, individu boleh memberi ingatan kepada diri sendiri bahawa “kini, di sini dan sekarang” adalah realiti dan cuba perhatikan persekitaran fizikal di sekelilingnya untuk kembali mengawal keadaan ketika itu.

Sebaliknya, jika seseorang yang berada dalam keadaan yang penuh kerisauan biasanya akan cuba melaksanakan pelbagai tugas pada satu masa yang sama. Ini kerana dalam keadaan yang tidak fokus, seseorang itu, mudah terganggu dengan rasa cemas dan bimbang terhadap tugas-tugas yang tertangguh lama. Sebagai contoh, satu metaphor dapat digunakan seperti pada hari hujan terdapat 10 botol yang terbuka dan menadah air hujan tetapi air hujan hanya dapat terkumpul sedikit sahaja dalam setiap botol. Sekiranya corong digunakan untuk menadah air hujan bagi satu botol maka air hujan tersebut dapat terkumpul dalam kuantiti yang lebih banyak. Keadaan ini adalah satu bentuk metaphor yang boleh disamakan dengan keupayaan seseorang untuk lebih fokus dan melaksanakan satu tugas pada satu masa. Dalam keadaan yang penuh tumpuan, tugas yang dilaksanakan dapat disempurnakan dengan lebih cepat dan efektif. Oleh itu, teknik yang boleh diaplikasikan oleh seseorang semasa tempoh pandemik ini adalah dengan menyusun jadual keutamaan tugas menggunakan kriteria kesegeraan dan kepentingan. Ini bermaksud, tugas yang paling segera dan penting harus diberi keutamaan yang paling tinggi. Manakala tugas yang paling tidak segera dan tidak penting diletakkan dalam hierarki yang paling bawah dalam senarai tugas. Semasa merujuk pada senarai tugas tersebut, individu juga boleh mempertimbangkan kesediaan dan kapasiti fokus diri sendiri.

Prinsip latihan yang kedua pula adalah bertujuan untuk meningkatkan sensitiviti kepada kelima-lima pancaindera seseorang itu. Latihan ini boleh meningkatkan kesedaran minda seseorang dengan menggunakan kelima-lima pancaindera pada tahap yang optima dan seimbang. Individu yang resah dan murung kebiasaannya tidak dapat merasai interaksi badan dengan persekitaran. Pancaindera individu seolah-olah berada dalam keadaan beku dan tidak dapat berfungsi dengan optima. Contohnya, individu melihat dengan mata tetapi tidak semestinya melihat dalam hati; mendengar dengan telinga tetapi tidak mengambil hati apa yang didengari; sentuhan pada organ luar terbesar iaitu kulit adalah tidak sensitif dan; deria bau tidak aktif; deria lidah pula perlu dirangsangkan dengan perisa tambahan. Demi mencapai penggunaan optima kelima-lima pancaindera ini, latihan ketara sedar adalah digunakan seperti melakukan aktiviti memakan sebiji kacang tanah sahaja dalam satu-satu masa. Di mana sesi memakan sebiji sahaja ini mengambil masa yang lebih lama dari kebiasaan cara makan. Dalam keadaan biasa, seseorang mungkin mengambil masa 3 saat untuk makan sebiji kacang tanah. Tetapi dalam latihan ini, beberapa minit diambil untuk makan sebiji kacang tanah. Latihan ini bermula dengan pancaindera penglihatan, bau, sentuhan, pendengaran dan akhirnya pancaindera rasa.

Dalam latihan kedua ini, seseorang itu akan bermula dengan memerhatikan bentuk kacang tanah. Perbandingan boleh dibuat dengan kacang tanah yang lain untuk mengecam perbezaan saiz, warna dan rupa bentuk. Pemerhatian ini dapat membantu individu bersedia untuk mengambil bahagian dalam tugas harian yang memerlukan analisis penglihatan sebelum mengambil sebarang tindakan yang sewajarnya. Seterusnya, pancaindera kedua iaitu bau diaktifkan iaitu dengan menghidu kacang tanah. Individu harus menghuraikan bau seperti bau wangi, bau sedap, bau tanah dan sebagainya. Sentuhan adalah pancaindera ketiga, ia adalah penting untuk merasakan tekstur kacang tanah sama ada licin atau kasar. Individu boleh letak kacang di tapak tangan dan menggosok kacang tanah dengan jari. Individu boleh pejam mata apabila menjalankan latihan ini. Pancaindera keempat adalah pendengaran di

mana ketika individu boleh masukkan kacang dalam mulut dan cuba mendengar bunyi kunyahan secara perlahan-lahan. Manakala pancaindera terakhir adalah merasai kacang tanah dengan lidah. Individu boleh merasai dengan teliti sama ada kacang tanah mengandungi rasa manis, masin, masam, pedas, pahit atau umami. Setelah melengkapkan proses mengaktifkan semua pancaindera, individu boleh berada dalam keadaan taksu. Dan latihan ketiga berkaitan dengan cara mengukuhkan penumpuan dalam keadaan taksu (*in the flow*) dalam tempoh yang lebih lama.

Prinsip latihan yang ketiga adalah untuk membantu seseorang individu memerhatikan perubahan emosi dan fikiran dirinya. Dalam kesibukan rutin harian, individu selalu menjejir kejayaan dalam dunia moden. Maka penumpuan manusia adalah singkat kerana terpaksa menerima dan menganalisis maklumat yang diterima dan kadar yang pantas dan tanpa berhenti-henti. Rangsangan luaran ini selalu menyesak minda seterusnya melambatkan atau mengganggu proses pemerhatian emosi dan fikiran dalam diri kita yang semakin berkurangan. Kemungkinan terdapat dua keadaan ekstrim yang mungkin berlaku, iaitu sama ada emosi dan fikiran seseorang dinyahkan sampai seseorang berasa kebas dan berisiko untuk menghadapi kemurungan. Sebaliknya, sekiranya seseorang tidak kenal emosi dan fikiran dalaman dan bertindak impulsif untuk meluahkan segala emosi dan fikiran tanpa sebarang penapisan maka individu itu akan melepaskan kemarahan atau kerisauan tanpa sekatan. Sekiranya keadaan ini tidak dikawal, kecenderungan individu tersebut untuk mengalami tingkah laku agresif, impulsif dan atau kebimbangan yang melampau adalah tinggi. Dengan itu, latihan ketiga ini dapat membantu untuk meningkatkan kadar sensitiviti individu tentang perubahan emosi dan fikiran diri sendiri.

Sebenarnya perubahan emosi dan fikiran dalam minda boleh berlaku dalam kadar yang amat cepat dan dalam kebanyakan masa adalah tidak dapat dikawal seperti ritma alam sekitar yang saling bertukar. Teknik ketara sedar menekankan bahawa perubahan emosi dan fikiran adalah seperti ritma alam sekitar. Sekiranya individu memegang atau terperangkap dengan emosi dan fikiran mereka sendiri, langkah pertama yang boleh diambil adalah perbanyakkan perbendaharaan kata tentang emosi. Dengan penguatkuasaan kefahaman tentang perkataan yang berkaitan emosi, maka pengetahuan tentang emosi diri dapat ditingkatkan. Seterusnya, individu boleh mengukur setiap emosi tersebut dengan menggunakan skala satu hingga kesepuluh. Melalui latihan ini, individu boleh mengesan bahawa emosi dan intensiti emosi adalah berubah-ubah setiap masa. Individu boleh bercakap dengan diri sendiri, emosi dan fikiran akan saling berganti, setelah perasaan gembira datang kembali, pasti akan pergi dan mungkin marah atau takut akan datang pula dan kemudian beredar. Ia adalah sama seperti awan yang saling bertukar bentuk, ombak yang akan sentiasa pukul pantai dan menerima itu adalah perkara yang biasa. Tugas individu adalah hanya memerhatikan saja perubahan emosi dan fikiran, mungkin boleh menanyakan emosi dan fikiran seperti pengunjung yang biasa dan selepas ia beredar serta boleh mengucapkan selamat tinggal kepada emosi tersebut.

Selain itu, prinsip latihan yang keempat adalah latihan membelai emosi diri. Sekiranya ada emosi dan fikiran yang susah untuk mengucapkan 'selamat tinggal' atau dilupakan atau diterima, maka individu boleh bersimpati atau berbelas kasihan pada sendiri. Pendekatan ketara sedar menekankan bahawa dalam keadaan yang sedar, seseorang itu akan mengambil berat pada diri sendiri dan tidak menghukum dirinya. Belas kasihan ini yang membolehkan individu berhubung dengan diri sendiri dengan mengambil berat akan keadaan dalaman diri. Adakah saya sedang marah? Mengikut penganut Buddha, kemarahan adalah

salah satu racun minda yang boleh mendatangkan pelbagai keburukan kepada manusia. Maka adalah sangat penting untuk melatih diri untuk mengambil berat tentang kesejahteraan diri sendiri dan tidak menghukum diri sendiri dengan emosi dan fikiran yang terikat. Selain itu, seseorang itu hendaklah tidak bertindak secara impulsif terhadap emosi dan fikiran tersebut sehingga mengambil tindakan yang boleh mendatangkan keburukan pada diri sendiri dan orang lain. Adakah saya berasa bersalah? Adakah saya berasa malu dengan kesilapan saya? Dalam agama Islam, sekiranya seseorang itu telah membuat salah adalah penting baginya untuk bertaubat. Sekiranya seseorang itu mengakui kesalahan dirinya dan seterusnya meminta ampun daripada Allah, maka cara ini juga dapat membantu seseorang itu untuk membelai emosi diri. Adakah saya takut dan bimbang? Adakalanya individu diuji dengan masalah kehidupan yang mencabar seperti kehilangan pekerjaan seterusnya kehilangan keyakinan diri. Dalam agama Kristian juga menekankan bahawa kekuatan daripada datangnya daripada Tuhan untuk seseorang itu menghadapi kelemahan dirinya. Maka dengan cara itu, individu dapat bangkit dari kegagalan kerana bimbingan daripada ajaran agamanya. Dengan cara-cara ini, individu dikatakan dapat membuat penjagaan emosi diri yang lebih baik.

Manakala prinsip latihan yang terakhir adalah cara merekodkan fikiran yang selalu bermain-main dalam fikiran individu. Latihan ini dilakukan supaya individu tidak tersangkut dalam tekanan emosi dan fikiran yang melampau. Ada kalanya individu mudah terikut-ikut dengan emosi dan fikiran sampai tidak dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan. Maka adalah penting untuk memahami bahawa sangkutan fikiran ini boleh membawa kepada masalah. Situasi ini menunjukkan bahawa individu sebenarnya mempunyai lebih banyak kawalan terhadap emosi dan fikirannya. Apabila seseorang itu tidak terikat dengan emosi dan fikirannya, tidak bermaksud dia tidak peduli tetapi dia memilih untuk terus berada dalam keadaan emosi dan fikiran yang tenang. Contohnya, individu boleh rekodkan suara sendiri tentang fikiran diri dan juga menerangkan emosi diri dan memainkan semula rakaman tersebut berulang kali sehingga individu itu sedar bahawa fikiran dan emosi tersebut adalah satu bentuk bunyi tetapi bukan satu kenyataan yang benar. Seterusnya, seseorang individu merakamkan satu pernyataan “saya adalah seorang yang gemuk” dan memainkan semula rakaman tersebut berulang kali. Individu akan mula sedar tentang bunyi yang mengatakan dirinya gemuk itu hanya sekadar bunyi dan sekiranya pernyataan itu ditukarkan kepada “saya adalah seorang yang kurus”, ia tetap dianggap sebagai bunyi sahaja. Maka seseorang itu tidak perlu membawa makna pernyataan tersebut ke dalam fikirannya. Latihan ini juga boleh menukarkan fikiran menjadi benda yang nyata. Fikiran dalam minda adalah hasil daripada percetusan neuron-neuron dalam otak. Ini bermaksud fikiran adalah bersifat abstrak. Sekiranya fikiran menjadi nyata dan tidak abstrak, maka individu itu dapat memanipulasi atau membuat keputusan baru terhadap fikirannya.

KESIMPULAN

Secara kesimpulannya, kesan akibat penularan virus COVID-19 amat besar terhadap kesejahteraan diri individu sehingga berupaya mengganggu kesejahteraan mental seseorang itu. Semua kesan ini dirangkumkan secara langsung dan tidak langsung. Kesan langsung adalah keresahan, ketakutan serta kemurungan kerana ancaman jangkitan virus COVID-19. Kesan secara tidak langsung pula merangkumi akibat kesan ekonomi dan pengasingan akibat PKP. Bagi Dalam pengurusan tekanan yang berlaku akibat masalah psikososial semasa

tempoh pandemik ini, penjagaan diri sendiri amat penting di samping langkah-langkah yang dijalankan oleh pihak kerajaan dan penjagaan kesihatan. Memandangkan pandemik COVID-19 yang masih belum reda dalam masyarakat, bantuan awal psikologi dan tele-kesihatan mental boleh digunakan dalam menyediakan khidmat sokongan psikososial secara dalam talian. Para pengamal kesihatan mental boleh menggunakan aplikasi teknik pendekatan ketara sedar dapat memberikan faedah kepada kesejahteraan mental diri sendiri. Pendekatan ini apabila dapat memberi intervensi sokongan psikososial yang efektif kepada mana-mana individu yang mengalami stres terutamanya semasa krisis pandemik COVID-19. Dengan memberi fokus terhadap psikofisiologi dalaman diri, kita boleh mencapai tahap kewarasan serta kesihatan mental yang baik melalui pemikiran “di sini dan sekarang” dalam amalan ketara sedar. Terdapat lima latihan ketara sedar yang disarankan dalam pendekatan ketara sedar yang boleh diaplikasikan oleh mana-mana individu dalam menguruskan stress semada pandemik ini. Justeru itu, pendekatan teknik sedar-akal dilihat berkesan dan berupaya membantu klien dalam menghadapi tekanan psikologikal dan masalah psikososial ke arah memperkukuhkan kesihatan mental individu.

RUJUKAN

- Abdul Aziz, A.R., Mohd Sukor, N., & Ab Razak, N. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
- Abgrall-Barbry, G., & Consoli, S.-M. (2006). Psychological approaches in hypertension management. *Presse Medicale*, 35(6), 1088-1094.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of Emotion: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 39, 106-124.
- Celik T. (2010). Time to remember Avicenna for his contribution to pulsology. *Int J Cardiol*, 144(3), 446-446.
- Chong, S.T., Denise Koh, Yusuf Fahmi, Fauziah Ibrahim, Samsudin A. Rahim, (2020), Non-ISI, Social capital and well-being among marginalized young Malaysians. *Kasetsart Journal of Social Sciences* , 176-180.
- Chong, S. T., Norulhuda Sarnon@Kusenin, Nor Jana Saim, Fauziah Ibrahim, Denise Koh Choon Lian, Salina Nen, Suzana Mohd Hoesni, Mohd Suhaimi Mohammad, Nasrudin Subhi, Khadijah Alavi, Mohd Nasir Selamat, Daniella Mokhtar. (2020). Social capital and youth development. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 4181-4192.
- Hanh, T. N. (1976). *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation*. Beacon Press: Boston.
- Hanh, T. N. (2008). *The heart of Buddha's teaching*. Random House.
- Hatta Sidi, & Chong Sheau Tsuey. (2020). Memperkasa Benteng Keupayaan Teleperubatan Kesihatan Mental semasa Pandemik Covid-19: Bersiap Siaga dengan Mempelajari Pendekatan Biotindakbalas (Biofeedback) dan Ketara Sedar (Mindfulness) Secara atas Talian. Dalam Hatta Sidi, Abdul Hadi Azman & Razinah Sharif (Ed.), *Teori dan Inovasi Pengajaran dan Pembelajaran* (pp.151-164). Bangi: Penerbit UKM.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen, S.R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C. M.,

- Yardley, L., Cowan, K., Cope, C., Hotopf, M., & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *On grief & grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner.
- Laird, J.D., & Lacasse, K. (2014). Bodily influences on emotional feelings: Accumulating evidence and extensions of William James's theory of emotion. *Emotion Review*, 6(1), 27-34.
- Loo Huan Heng, Sheau Tsuey Chong. (2020). The effect of attitude towards emotional expression on social anxiety in social media and its relationship with coping styles. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 4165-4180.
- Majlis Keselamatan Negara. (2020). *Kenyataan Media, Majlis Keselamatan Negara, Jabatan Perdana Menteri*, 18 Mac 2020. Retrived January 5, 2021, from <https://www.mkn.gov.my/web/wp-content/uploads/sites/3/2020/03/PERGERAKAN-KAWALAN-COVID19-amended-18032020-UPDATED-12.12AM.pdf>.
- Mohamad, S.M., Subhi, N., Kamaruzaman Jusoff, Wan Azreena, W. J., Sheau Tsuey Chong, Fauziah, I., Lukman, Z. M., Sarnon, N., Nen, S., Hoesni, S. M. & Alavi, K. (2011). Psychological Outcomes of Family Caregivers of Mental Illness Patients. *World Applied Sciences Journal*, 12, 1-6.
- Mohammad Izzat, A.S., & Wan Shahrazad, W.S. (2018). Penerokaan ciri-ciri psikometrik skala kesejahteraan psikologi dalam kalangan sampel Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(3), 1-11.
- Mohd Suhaimi, M., & Nur Natasha, A.R. (2018). Hubungan antara tingkah laku keibubapaan, tekanan psikologikal dengan tahap kesihatan mental dalam kalangan penjaga kanak-kanak autism. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(4), 123-132.
- Mohd Suhaimi, M., Salina, N., Nasrudin, S., Norulhuda, S., & Soraya, M.T. (2018). Perkaitan tekanan psikologikal, tingkah laku hoarding dan kesihatan mental dalam kalangan wanita bekerja. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(2), 1-11.
- Norulhuda Sarnon, Fauziah Ibrahim, Ezarina Zakaria, Nor Jana Saim, Nasrudin Subhi, Suzana Mohd Hoesni, Salina Nen, Mohd Suhaimi Mohammad, Khadijah Alavi, Chong Sheau Tsuey. (2020). Non-ISI, Beyond control adolescents coping towards dysfunctioning family: Integrating Roles with Family System Theory. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 4379-4396. <https://www.psychosocial.com/article-category/issue-4-volume-24/>.

MAKLUMAT PENULIS

SHEAU TSUEY CHONG

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia
stchong@ukm.edu.my

HATTA SIDI

Jabatan Psikiatrik, Pusat Perubatan
Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM)

Cheras, Kuala Lumpur
hattasidi@ppukm.edu.my

MOHD SUHAIMI MOHAMAD
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia
msuhaimi@ukm.edu.my