

KEPERLUAN MODUL LATIHAN PENGUKUHAN KEPULIHAN TERHADAP (ORANG KENA PENGAWASAN- OKP) BERBANTUKAN LATIHAN PSIKOSPIRITUAL DAN *BIOFEEDBACK*

Mohd Hefzan bin Azmi ¹

Muhammad Nubli bin Abdul Wahab²

¹PUSPEN Gambang ²Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang,
Lebuhraya Tun Razak, 26300 Kuantan, Pahang.

Corresponding Author : hefzan@yahoo.com

ABSTRAK

OKP dibawah seksyen 6(1)(a) adalah mereka yang telah menjalani rawatan dan pemulihan di Pusat Pemulihan Penagihan Narkotik (PUSPEN). Setelah dibebaskan dari institusi tersebut mereka ini dikehendaki menjalani pengawasan di daerah masing-masing bagi tempoh tidak kurang dua tahun. Antara cabaran utama yang dihadapi oleh golongan ini ialah risiko penagihan berulang (relaps) setelah bebas dari institusi. Dalam usaha mencegah relaps ini mereka perlu melalui aktiviti-aktiviti yang dianggap mampu mengukuhkan kepulihan dan diaplikasikan aktiviti berasaskan psikospiritual Islam agar golongan sasaran ini mendapat pengisian jiwa dan tidak terus alpa semasa berada di fasa pengawasan. Rentetan dari itu makalah ini terus menganalisis beberapa kajian lepas berkaitan dengan pendekatan psikospiritual Islam dalam usaha membendung relaps ini. Dengan menggunakan metod kajian kepustakaan melalui teknik *systematic literature review (SLR)* maka makalah ini mendapati perlunya terhadap rawatan dan latihan berasaskan psikospiritual Islam dari model riyadah al-Nafs al-Ghazali. Justeru itu hasil dari makalah seperti ini diharapkan mampu diwujudkan sukatan modul yang mampu membimbing OKP ke arah pengukuhan kepulihan sepanjang hayat.

Kata kunci: Psikospiritual Islam, Orang Kena Pengawasan (OKP), Modul Latihan, Biofeedback

PENDAHULUAN

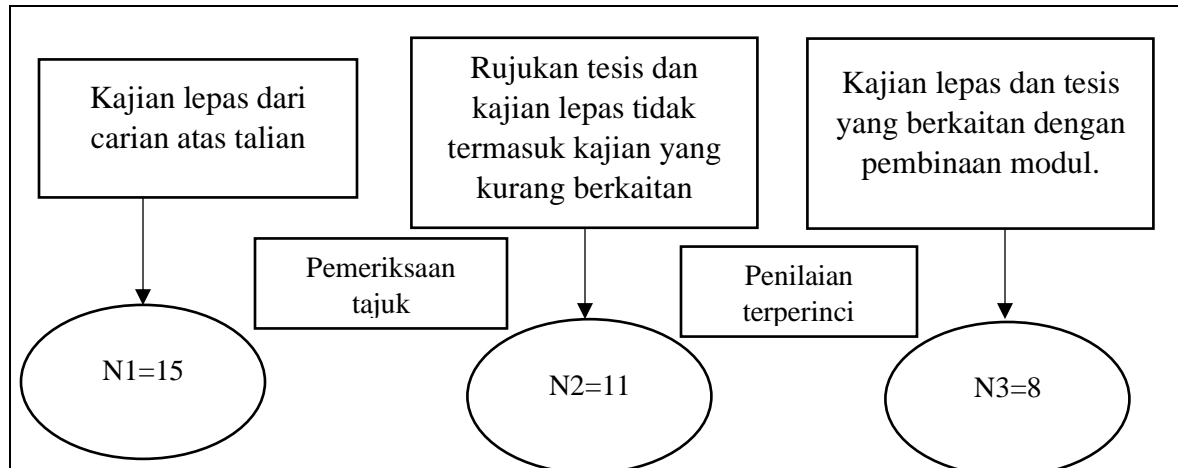
Proses pemulihan penagihan dadah adalah suatu proses yang berterusan sepanjang hayat. Usaha ke arah pemulihan perlu dilaksanakan dengan lebih berkesan dan mengambil kira pelbagai sudut rawatan dan pemulihan agar risiko penagihan berulang dapat dikurangkan. Menurut Adam Mohamed (2006) menyatakan bahawa penagihan berulang semakin meningkat pada setiap tahun walaupun pihak kerajaan telah membelanjakan sejumlah peruntukan dan mempelbagaikan aktiviti untuk mengurangkan jumlah penagihan. Keadaan

sebegini menimbulkan kebimbangan dalam konteks rawatan dan pemulihan. Justeru itu usaha ke arah memulihkan penagih dadah bukan sekadar proses rawatan dan pemulihan semata-mata tetapi harus disusuli dengan program bimbingan selepas keluar daripada institusi pemulihan (*aftercare*). Oleh itu makalah ini bertujuan untuk mengkaji keperluan terhadap pembinaan Modul Latihan Pengukuhan Kepulihan (MLPK) berasaskan pendekatan psikospiritual Islam untuk meningkatkan kepulihan. Fokus keperluan modul ini adalah terhadap Orang Kena Pengawasan (OKP). Modul dan program sedia ada kebanyakannya memberikan tumpuan terhadap program pemulihan penagih dalam pusat tahanan. Untuk itu, kertas ini ditulis dengan memberikan tumpuan kepada program selepas tamat tempoh tahanan dan pemulihan dalam pusat pemulihan dadah. OKP adalah merujuk kepada mereka yang telah tamat menjalani program rawatan dan pemulihan yang diletak bawah Seksyen 6(1)(a) (Perintah majistret kepada penagih dadah agar menjalani rawatan dan pemulihan di PUSPEN dalam tempoh tidak lebih 2 tahun dan selepas itu menjalani pengawasan dalam komuniti selama tidak kurang 2 tahun).

METODOLOGI KEPERLUAN PEMBINAAN MODUL LATIHAN PENGUKUHAN KEPULIHAN

Bagi menjawab objektif kajian ini kaedah tinjauan literatur sistematik telah digunakan, ianya bertujuan untuk menangani masalah ini dengan mengenal pasti, menilai secara kritis dan mengintegrasikan penemuan semula kajian (Baumeister & Leary, 1997; Bem, 1995; Cooper, 2003). Justifikasi metod ini digunakan adalah kerana ianya sangat sesuai dan relevan bagi menilai secara sistematik keseluruhan kajian-kajian berkaitan pembinaan modul berasaskan psikospiritual Islam dari tahun demi tahun sekaligus menjelaskan kelompangan kajian dari satu sudut yang lain. Kaedah ini mengaplikasikan carian yang sistematik untuk mengenal pasti kaedah psikospiritual Islam yang menggunakan pendekatan pandangan cendekiawan Islam silam sebagai sandaran dalam merawat bekas penagih dadah untuk pengukuhan kepulihan.

Metod kajian yang dilakukan adalah analisis dokumen terhadap tesis yang ditulis oleh pengkaji lepas. Kadar rujukan adalah dalam tempoh tahun 2012 hingga sekarang 2019. Ianya merujuk kepada dapatan kajian dalam Jadual 1, Sorotan Sistematik Literatur Kajian. Objektif kajian ini mensasarkan keperluan MLPK terhadap OKP sebagai rawatan susulan bertujuan pengukuhan kepulihan berdasarkan jurang dari kajian-kajian lepas.



Rajah 1: Carian primitif

Rajah 1: Menunjukkan kajian ini menggunakan metod tinjauan literatur sistematik yang merangkumi nama pengkaji dan tahun kajian, tajuk kajian, isu, metodologi dan dapatan kajian merujuk kepada rujukan kajian lepas. Kaedah ini mengaplikasikan carian yang sistematik untuk mengenal pasti keperluan modul MLPK bagi meningkatkan ciri-ciri kepulihan bekas penagih dadah. Prinsip matrik sorotan sistematik literatur atau *systematic literature review (SLR)* telah diikuti oleh ramai pengkaji mutakhir ini bagi melihat dengan jelas fenomena yang berlaku di sekitar kata kunci kajian (Michie & Williams, 2003; Siddiqi et al., 2006). Dalam kajian ini beberapa tesis dari pengkaji lepas telah dirujuk dalam menganalisis jurang kajian diantara kajian-kajian tersebut. Beberapa kajian lepas yang berkaitan dengan kajian telah dianalisis di dalam SLR dan skop carian kajian lepas bermula dari tahun 2012 sehinggalah 2019 sahaja.

TINJAUAN MODUL LATIHAN PSIKOSPIRITUAL ISLAM SEDIA ADA

Elemen keagamaan memainkan peranan yang cukup besar dalam pembangunan jiwa dan spiritual kerana ia dapat membentuk tingkah laku, tindakan dan keputusan seseorang. Perkara ini bertepatan dengan sifat agama yang menjadi salah satu keperluan spiritual yang sentiasa mendambakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Krisis kejiwaan yang berlaku dalam kalangan manusia di era kini dapat diatasi jika manusia kembali kepada ajaran-ajaran agama iaitu dengan melakukan tazkiyah al-nafs atau penyucian jiwa melalui riyadah al-nafs atau latihan jiwa. Menurut Che Zarrina dan Nor Azlinah (2016) para penyelidik daripada kalangan cendekiawan dan ulama-ulama sufi saling melengkapi makna tazkiyah al-Nafs tanpa sebarang percanggahan. Tazkiyah al-Nafs bermaksud satu usaha dan proses yang gigih dan bersungguh-sungguh untuk membersihkan dan menyucikan jiwa dari sifat-sifat yang tercela.

Said Hawwa (t.t.) menjelaskan lagi bahawa ia merupakan satu proses peralihan daripada jiwa yang kotor, ternoda dan tercemar dengan dosa-dosa menjadi jiwa yang suci bersih. Oleh yang demikian, Che Zarrina dan Nor Azlinah (2016) mengatakan bahawa pendekatan tazkiyah al-nafs perlu disimbolisasikan sebagai suatu usaha serius dalam merawat hati secara bersepadu dengan disusuli beberapa pendekatan praktikal dan amalan kerohanian. Antara contoh amalan kerohanian ialah solat, puasa, berzikir, berdoa, membaca al-Quran dan bersedekah.

Terapi psikospiritual Islam adalah suatu usaha rawatan dan pemulihan bagi masalah yang berkaitan dengan perasaan, fikiran dan tingkah laku. Terapi Psikospiritual berasal dari dua perkataan, iaitu 'psiko' yang bermaksud jiwa, fikiran atau pun mental. Secara etimologi spiritual berasal dari perkataan *spiritual* berasal dari kata spirit, dalam bahasa Latin disebut spiritus, yang bererti roh, jiwa, kesedaran diri, wujud tidak berjasad, nafas hidup, nyawa hidup (Echols dan Sadly Hasan 2000) dan 'terapi' yang bermaksud rawatan, penyembuhan, ataupun perubatan. Dalam mengetengahkan terapi psikospiritual ini, model riyadah al-nafs al-Ghazali dijadikan sandaran dalam melengkapkan penulisan makalah ini. Melalui riyadah al-Nafs yang dikemukakan oleh al-Ghazali ianya lebih bersifat komprehensif dan universal kerana ia merangkumi seluruh aspek kehidupan di dunia dan akhirat

Antara kajian yang menggunakan elemen psikospiritual Islam adalah seperti Tesis Doktor Falsafah Md Noor bin Saper (2012) yang bertajuk Pembinaan Modul Bimbingan 'Tazkiyah An-Nafs' dan Kesannya ke Atas Religiositi Dan Resiliensi Remaja yang menggunakan asas teori al-Ghazali dalam pembinaan modul yang disasarkan terhadap remaja yang menguji pembolehubah religiositi dan resiliensi. Seterusnya adalah kajian Tesis Doktor Falsafah Che Haslina (2014) yang bertajuk Intervensi Modul Bimbingan Islam Terhadap Masalah Kecelaruhan Kebimbangan Umum Dalam Kalangan Pelajar Universiti: Satu Kajian Kes. Kajian ini menjadikan model al-Ghazali sebagai sandaran dalam pembinaan modul bimbingan terhadap pelajar universiti bagi mengatasi masalah kebimbangan. Begitu juga Tesis Doktor Falsafah Mohd Nasir (2016) yang bertajuk Aplikasi Modul Terapi Jiwa Dalam Kalangan Pesakit Mental dan Faedahnya Terhadap Kesihatan Jiwa yang menggunakan elemen psikospiritual Islam dari al-Ghazali untuk merawat pesakit mental dan kesan terhadap kesihatan jiwa. Manakala Tesis Doktor Falsafah Sharifah Basirah (2017) yang bertajuk Kepulihan *Al-Halu* 'Berasaskan *Maqamat Abu Talib Al-Makki* (W.386h) yang menggunakan sembilan maqamat dilakukan bagi membangunkan model dan modul terapi berlandaskan ilmu tasawuf, khususnya sembilan *maqamat* sebagaimana yang dikemukakan oleh seorang tokoh sufi terkenal, Shaykh Abu Talib al-Makki (m. 386H/966M) dalam karyanya *Qut al-Qulub* yang dinamakan Model Psikoterapi al-Makki (MPM) yang diaplikasikan terhadap pelajar IPT. Akhir sekali adalah Tesis Doktor Falsafah Norfadilah (2018) yang bertajuk Pembinaan Modul Kerohanian Berasaskan Al-Muḥāsibī Dalam Merawat Al-Nafs Di Pusat Pemulihan Akhlak yang menggunakan aliran pemikiran tokoh cendekiawan Islam silam al-Muhasibi dalam merawat al-Nafs terhadap pelatih di Pusat Pemulihan Akhlak.

Selain dari rujukan tesis, beberapa artikel berkaitan juga di analisis iaitu kajian yang dijalankan oleh Siti Norlina et. al (2015) yang bertajuk Keberkesanan Rawatan Pemulihan Dadah Menggunakan Pendekatan Keagamaan: Kajian Dalam Kalangan Pelatih Wanita di CCRC Bachok (Kelantan), AADK Besut, AADK Kemaman dan CCSC Kuala Terengganu (Terengganu). Kajian ini adalah untuk mengkaji persepsi penghuni terhadap program keagamaan, menilai keberkesanan program keagamaan dalam membantu kejayaan proses rawatan dan pemulihan penghuni serta mengkaji kerelevanan pelaksanaan modul keagamaan di institusi pemulihan untuk diaplikasikan ke institusi pemulihan yang lain. Dapatan kajian ini menunjukkan pelatih dan kakitangan CCRC Bachok mengakui bahawa program keagamaan amat penting bagi memastikan keberkesanan pemulihan menggunakan pendekatan keagamaan. Seterusnya kajian yang dijalankan oleh Nursyahidah binti Ibrahim et. al (2018) yang bertajuk Pengamalan Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyyah (TQN) Dalam Tasawuf Sebagai Rawatan Psikospiritual Bagi Penagihan Dadah dan Alkohol. Kertas ini membincangkan pembinaan insan melalui pengamalan psikospiritual Islam sebagai rawatan. Selain itu artikel yang ditulis oleh Rosni Wazir (2019) Model Terapi Psikospiritual Islam Untuk Pencegahan Dadah Golongan Berisiko Menurut Al-Ghazali. Artikel tersebut membincang elemen amalan spiritual al-Ghazali dijadikan sebagai dasar dalam merawat ketagihan penagih dadah. Oleh itu, terdapat lompang kajian berkaitan perlunya sesuatu rawatan terhadap bekas penagih dadah yang berasaskan psikospiritual Islam dalam membantu bekas penagih dadah untuk meningkatkan kepulihan agar terus kekal pulih. Bagi menganalisis kajian ini secara sistematik, laman tinjauan kajian lepas (Jadual 1) telah dikenal pasti sebagai indikator penting bagi menghasilkan ruang dan jurang kajian terhadap keperluan modul psikospiritual Islam terhadap OKP.

Jadual 1: Sorotan Modul Latihan Psikospiritual Islam Sedia ada

Bil	Pengkaji	Tajuk	Isu	Metod	Dapatan kajian
1.	Md Noor bin Saper, 2012	Pembinaan Modul Bimbingan 'Tazkiyah An-Nafs' dan Kesannya Ke Atas Religiositi dan Resiliensi Remaja	Kajian ini membina modul berasaskan model al-Ghazali, tazkiyah al-nafs dalam usaha membimbing remaja terhadap perubahan religiositi dan resiliensi	Kuantitatif kuasi eksperimen dan kualitatif	Resiliensi seseorang boleh ditingkatkan melalui bimbingan dan latihan menggunakan modul keagamaan berperspektif Islam.

2.	Che Haslina Abdullah, 2014	Intervensi Modul Bimbingan Islam Terhadap Masalah Kecelaruhan Kebimbangan Umum Dalam Kalangan Pelajar Universiti: Satu Kajian Kes	Kajian ini membangunkan modul bimbingan Islam dan kesannya terhadap kecelaruhan keimbangan.	Kaedah penyelidikan kualitatif dan kuantitatif	Modul bimbingan Islam yang digunakan di dalam kajian ini memuaskan dan boleh diterima pakai bagi merawat penyakit kecelaruhan keimbangan.
3.	Sti Norlina Binti Muhamad, Farahwahida Binti Mohd Yusof, Tamar Jaya Bin Nizar, Mohd Al'ikhsan Bin Ghazali, Akmaliza Binti Abdullah dan Azlida Binti Mamat (2015)	Keberkesanan Rawatan Pemulihan Dadah Menggunakan Pendekatan Keagamaan: Kajian Dalam Kalangan Pelatih Wanita Di CCRC Bachok (Kelantan), AADK Besut, AADK Kemaman dan CCSC Kuala Terengganu (Terengganu)	Perlunya pemulihan yang bersifat holistik perlu dilaksanakan dalam membantu memberi bimbingan dan motivasi kepada pelatih membina jati diri yang kental agar mereka tidak lagi terjebak dengan penagihan dadah.	Kaedah kajian secara kualitatif dan kuantitatif	Pelatih dan kakitangan CCRC Bachok mengakui bahawa program keagamaan amat penting bagi memastikan keberkesanan pemulihan menggunakan pendekatan keagamaan.
4.	Mohd Nasir bin Masroom, (2016).	Aplikasi Modul Terapi Jiwa Dalam Kalangan Pesakit Mental dan Faedahnya Terhadap Kesihatan Jiwa	Membina modul terapi berasaskan Quran sebagai konsep dan model kajian dan bagaimana kesannya terhadap kesihatan jiwa pesakit mental.	Kajian reka bentuk kualitatif deskriptif dan reka bentuk fenomenologi.	Selepas mengikuti MTJ, sampel kajian dapat tingkatkan kesihatan jiwa apabila ibadah dilakukan dengan sempurna.

5.	Syarifah Basirah Syed Muhsin, (2017).	Kepulihan <i>Al-Halu</i> Berasaskan <i>Maqamat Abu Talib Al-Makki</i> (W.386h)	Kajian ini membangunkan model dan modul berlandaskan tasawuf berdasarkan sembilan maqamat untuk bantu proses kepulihan kebimbangan.	Kaedah penyelidikan kualitatif dan kuantitatif.	Kajian ini telah dapat membuktikan bahawa Model Psikoterapi al-Makki (MPM) dan modulnya ini berupaya membantu proses kepulihan <i>al-halu</i>
6.	Norfadilah binti Abd Rahman, (2018).	Pembinaan Modul Kerohanian Berasaskan Almuhasibi Dalam Merawat Al-Nafs di Pusat Pemulihan Akhlak	Kajian ini membina modul kerohanian berasaskan al-Muhasibi dalam merawat al-Nafs terhadap pelatih Pusat Pemulihan Akhlak	Kaedah penyelidikan kualitatif dan kuantitatif	Berdasarkan hasil kajian modul boleh digunakan sebagai modul bimbingan melalui pendekatan tasawuf
7.	Nursyahidah binti Ibrahim, Syed Mohammad Hilmi bin Syed Abd Rahman, Muhammad Hazim bin Mohd Azhar Jabatan, (2018).	Pengamalan Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyyah (TQN) Dalam Tasawuf Sebagai Rawatan Psikospiritual Bagi Penagihan Dadah dan Alkohol	Pendekatan kaedah rawatan penagihan dadah oleh Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyyah (TQN) dalam menangani masalah penagihan dadah dan alkohol	Kajian kepustakaan dan kualitatif (temubual)	Agar dapat menekankan aspek kerohanian dalam proses pembinaan insan seperti pendekatan yang diamalkan oleh TQN sebagai penambahbaikan kepada kaedah rawatan pemulihan sedia ada.
8.	Rosni Wazir, Abur Hamdi Usman,	Model Terapi Psikospiritual Islam Untuk	Pembentukan model psikospiritual Islam untuk	Tinjauan literatur, Kajian kepustakaan	Pendekatan psikospiritual yang dibincangkan

Norsaleha Mohd Saleh, Suriani Sudi, Abdul Hadi Awang, Syamim Zakwan Rosman, (2019).	Pencegahan Dadah Golongan Berisiko Menurut Al-Ghazali	memantapkan lagi langkah pencegahan gejala negatif seperti penagihan dadah.		berlandaskan model al-Ghazali dilihat sesuai dijadikan terapi untuk pencegahan penagih dadah.
---	---	---	--	---

Merujuk kepada Jadual 1, sorotan literatur sistematik yang dilakukan, sejumlah lapan kajian berkait rapat dengan pembinaan modul berasaskan psikospiritual Islam al-Ghazali. Daripada lapan kajian lepas, lima daripadanya adalah rujukan tesis yang memfokus kepada aplikasi modul dalam merawat masalah berkaitan kejiwaan dan hanya tiga sahaja artikel kajian lepas yang menyentuh berkaitan rawatan berasaskan psikospiritual Islam terhadap masalah penagihan dadah. Berdasarkan penelitian sorotan literatur sistematik ianya menunjukkan dengan jelas kurangnya penyelidikan berkenaan pembinaan modul terhadap bekas penagih dadah yang berasaskan psikospiritual Islam khususnya dalam bidang rawatan dan pemulihan *aftercare* di Malaysia. Kajian pembinaan modul yang sedia ada banyak berfokus kepada sudut merawat jiwa, tazkiyah al-Nafs yang menjadikan tokoh cendikiawan silam seperti al-Ghazali, al-Muhasibi dan Abu Talib Al-Makki sebagai model kajian. Atas kelompangan tersebut kajian ini mengambil langkah untuk membina modul psikospiritual Islam berasaskan Riyadah al-Nafs.

Oleh itu, terdapat lompang kajian yang perlu di isi berkaitan perlunya sesuatu rawatan terhadap OKP berdasarkan psikospiritual Islam yang menekankan elemen riyadah al-Nafs iaitu melatih jiwa agar meninggalkan segala perkara yang dilarang dalam agama. Elemen ini diharap dapat membantu bekas penagih dadah untuk meningkatkan kepulihannya agar terus kekal pulih. Selari dengan maksud itu, pembinaan teknik rawatan riyadah al-Nafs dilihat lebih bersifat holistik kerana menekankan pelbagai aspek dalam rawatan terutama pegangan asas dalam kehidupan iaitu mendekatkan diri kepada Maha Pencipta. Pelaksanaan pendekatan ini sebagai rawatan susulan adalah amat penting sebagai kesinambungan selepas mereka keluar dari pusat pemulihan. Justeru itu, untuk mengekalkan kepulihannya bekas penagih dadah ini, perlunya mereka kembali kepada pemikiran yang positif dan terus berpegang kepada agama sebagai panduan hidup. Perlunya pegangan agama yang kukuh kerana ianya memberi kesan positif kepada jiwa manusia seperti solat dapat mencegah dari berlakunya kemungkaran (Surah al-Ankabut, ayat ke 45), dengan mengingati Allah S.W.T hati menjadi tenang (zikir) (Surah al-Ra'ad, ayat ke 28) dan Allah S.W.T bersama orang yang sabar (Surah al-Baqarah, ayat ke 153). Ini bermakna, sebarang tingkahlaku negatif boleh dirawat dengan

amalan solat, jiwa yang tidak tenang boleh dirawat dengan memperbanyakkan zikir dan pemikiran negatif boleh dirawat dengan sikap sabar, redha dan tawakal kepada Allah S.W.T.

KEPENTINGAN LATIHAN PSIKOSPIRITUAL UNTUK OKP

Menurut al-Zahrani (2005) kepentingan rawatan dan latihan berasaskan psikospiritual adalah kerana ianya mampu mengembalikan pemantapan jiwa, memperkuat hati dan meneguhkan aspek spiritual atau kerohanian seseorang individu. Antara pusat rawatan yang mengamalkan psikospiritual Islam adalah pengamalan tarekat sufi yang dikenali sebagai Modul Inabah oleh Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah (TQN) di Pondok Remaja Inabah (PRI) 1 Malaysia terletak di Kuala Nerang Kedah sebagai proses merawat dan memulih masalah ketagihan dadah dalam kalangan mereka sehingga berjaya membuahkan impak yang positif (Nursyahidah et.al, 2018). Menurut Rabi 'Atul 'Adawiyah (2017) dalam Nursyahidah et. al (2018) Pondok Remaja Inabah (PRI) 1 Malaysia terkenal sebagai sebuah pusat rawatan alternatif kepada Pusat Serenti yang menawarkan perkhidmatan pemulihan penagihan dadah dan masalah keruntuhan akhlak berasaskan kepada kaedah zikir tarekat dan beberapa kaedah kerohanian lain yang terangkum di dalam Modul Inabah. Antara kaedah yang diamalkan dalam modul Inabah adalah menekankan solat fardu lima waktu dan zikir. Contohnya selepas solat subuh mereka berwirid dan berzikir serta mendirikan solat sunat dhuha dan lain-lain. Zikir yang diamalkan dengan menggunakan kaedah zikir khafi dan zikir jahar. Zikir ini bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan dapat menghindarkan diri dari terus mengingati dadah (Abdullah Abd Ghani et. al, 2017). Selain itu menurut Nursyahidah et. al, (2018) empat tujuan zikir adalah memperbaharui iman sebagai suatu sunah, mempertingkatkan iman dengan cara berzikir, mendapatkan ketenangan hati sesuai dengan tuntutan agama dan melepaskan diri daripada azab Allah SWT.

Latihan solat dan doa juga merupakan aktiviti asas dalam pendekatan psikospiritual. Solat dan doa merupakan penawar atau penyembuh kepada manusia sama ada dari sudut jasmani mahupun rohani. Hal ini kerana solat mengandungi zikir yang sekiranya dilakukan dengan penuh khusyuk mampu mendamaikan hati dan jiwa (Danial, 2007; al-Jurjawi, 2006). Banyak kajian menunjukkan latihan solat memberikan kesan kepada perubahan diri. Kajian yang dibuat oleh Urme dan Muhammad Nubli (2013) yang melihat kesan solat terhadap perubahan tingkahlaku. Tambahan lagi, melalui solat ianya mampu mengurangkan kegelisahan dan tekanan dari minda dengan berkesan. Untuk itu, komponen solat dan doa merupakan aspek penting dalam latihan psikospiritual. Kajian ini menunjukkan bahawa pendekatan psikospiritual penting dan berupaya membantu individu membuat perubahan diri. Untuk itu, pendekatan ini amat bersesuaian untuk digunakan terhadap OKP untuk membantu mereka mengekalkan kepulihan dari penagihan dadah.

LATIHAN BIOFEEDBACK DAN PROGRAM PEMULIHAN TINGKAHLAKU

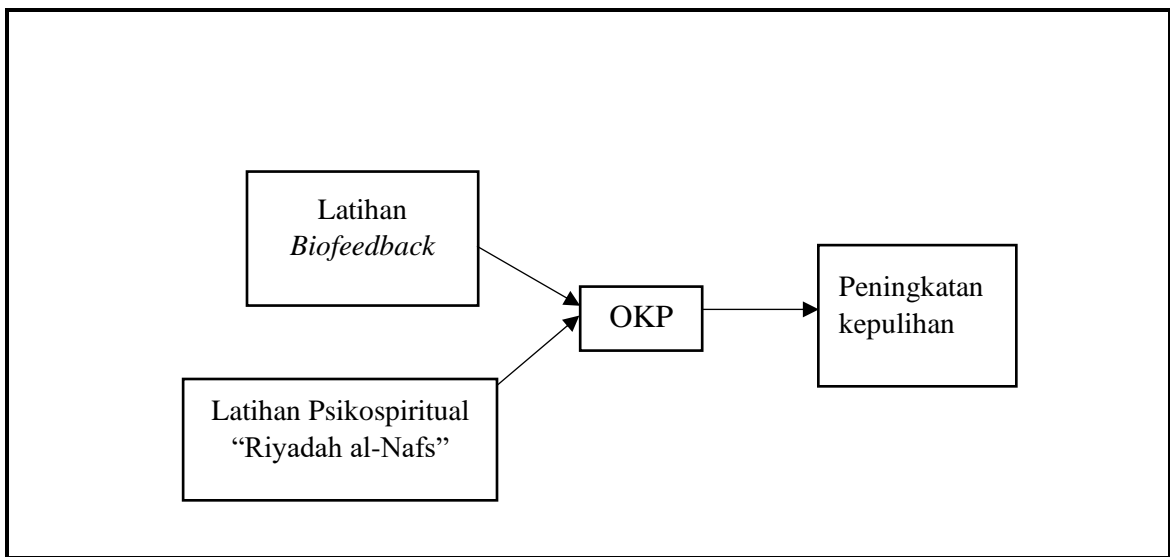
Di samping itu penggunaan teknik *biofeedback* dilihat begitu penting dalam menilai perubahan fisiologi dan minda seseorang setelah menjalani latihan pengukuhan kepulihan atau intervensi sebagai rawatan susulan setelah bebas dari institusi pemulihan. Teknik *biofeedback* merupakan satu teknologi yang berkembang pesat dalam menilai dan proses pemulihan individu dalam pelbagai situasi seperti masalah jiwa, tekanan perasaan dan keresahan (Peper et al. 2008). Selain itu, *biofeedback* merujuk kepada teknik yang dibangunkan bagi menghubungkan proses perubahan psikologi dan fisiologi yang berlaku dalam tubuh manusia tanpa disedari. Teknik ini merupakan satu teknik terapi untuk mengawal tingkah laku serta fungsi badan manusia (Simona, 2010). Sensor akan dilekatkan pada bahagian tertentu badan seseorang bagi mengukur perubahan spektrum fisiologi yang meliputi gelombang otak iaitu *Electroencephalography* (EEG), denyutan jantung (EKG), perubahan galvanic kulit (GSR), denyutan nadi (*Photoplethysmography*) (PPG), perubahan otot (EMG), kitaran pernafasan dan kadar kebolehubahan jantung (HRV).

Dalam bidang latihan perubahan diri mahupun pendekatan kaunseling sehingga hari ini tidak mempunyai satu alat pengukuran yang khusus. Alat *biofeedback* merupakan teknik terbaik mengukur perubahan psikofisiologi manusia sebelum dan selepas rawatan untuk melihat hasil perubahan klien yang menjalani sesi sekaligus menguji keberkesanan sesebuah modul. Justeru itu, wujudnya teknik *biofeedback* akan dapat membantu usaha melihat perubahan diri OKP selepas menjalani modul latihan pengukuhan kepulihan.

Antara pengukuran yang telah dilakukan dengan berbantuan teknik *biofeedback* dalam membuat perubahan diri adalah melihat kesan zikir terhadap diri seseorang individu. Selepas latihan zikir didapati skor VLF (*very low frequency*) rendah, manakala skor LF (*low frequency*) dan nisbah LF/HF (*high frequency*) tinggi maka individu tersebut telah mampu membuat perubahan pada diri (Muhammad Nubli dan Zulkifly, 2018). Hasil kajian yang dijalankan oleh Muhammad Nubli dan Zulkifly (2018) terhadap pelatih pusat serenti telah menunjukkan ciri-ciri perubahan diri, pelatih merasakan zikir memberi ketenangan serta membantu dalam perubahan diri. Manakala zikir yang menunjukkan keputusan sebaliknya iaitu skor VLF tinggi, manakala skor LF dan nisbah LF/HF rendah, ia menunjukkan bahawa pelatih belum menunjukkan ciri-ciri perubahan diri. Ini selari dengan kajian Urme Salam & Muhammad Nubli (2013), Muhammad Nubli & Azham Abd Rahman (2015), yang dilakukan dengan menguji kesan zikir dan terapi spiritual ke atas peserta kajian menggunakan skor HRV sebagai penanda aras. Keputusannya adalah zikir memberi perkembangan positif dan menyumbang kepada perasaan tenang. Selain itu kajian oleh Norizan dan Muhammad Nubli (2018) yang menggunakan teknik *biofeedback* sebagai alat ukur pengujian keberkesanan teknik Spiritual Body Oriented Psychotehrapy (SBOP) terhadap pelajar Institut Latihan Teknikal di Kuantan. Hasil kajian telah mendapati SBOP memberi kesan perubahan kelegaan kepada pelajar. Kajian oleh Shahidah et. al (2018) telah mengukur tahap disiplin individu menggunakan teknik *biofeedback* melalui skor *Heart Rate Variability* (HRV) dan kitaran

pernafasan terhadap 50 orang peserta yang terdiri dari mahasiswa Universiti Malaysia Pahang (UMP) dan Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) telah dipilih melalui kaedah persampelan rawak sistematik. Data yang di perolehi dianalisis untuk mengenal pasti perubahan tahap peningkatan disiplin dalam diri mereka melalui pengawalan emosi. Hasil dapatan mendapati peserta berjaya membuat perubahan diri dengan meningkatkan tahap pengawalan emosi melalui bacaan HRV.

Berdasarkan kepada diskusi ini, maka Rajah 2 menunjukkan kerangka model pengukuhan OKP berasaskan latihan psikospiritual (Riyadah al-Nafs) dan latihan *biofeedback*. Pendekatan ini dilaksanakan dalam program latihan dan rawatan terhadap bekas penagih dadah yang merujuk kepada OKP. Bekas penagih dadah akan didedahkan dengan teknik latihan psikospiritual seperti latihan zikir tahlil, latihan taubat, latihan doa, latihan solat serta membetulkan matlamat hidup untuk menjadi individu muslim yang baik. Dalam kerangka konsep tersebut, modul latihan yang dibina berdasarkan pendekatan psikospiritual Islam berbantuan latihan *biofeedback* dijangka memberi kesan terhadap peningkatan tahap kepulihan bekas penagih dadah. Kajian secara empirikal selanjutnya adalah perlu untuk melihat sejauhmana kesan modul latihan yang diaplikasikan ke atas OKP bagi mengukur tahap perubahan yang diukur melalui tiga elemen ciri-ciri kepulihan (keyakinan diri, efikasi sendiri, religiositi) dan ujian *biofeedback*.



Rajah 2 : Model Latihan OKP Psikospiritual dan Berbantuan Latihan *Biofeedback*

KESIMPULAN

Penggunaan metod sorotan tinjauan literatur sistematik menjelaskan beberapa kajian lepas berkaitan dengan pembinaan modul dan aplikasinya terhadap kumpulan sasaran tertentu bertujuan merawat masalah berkaitan pengukuhan kepulihan. Setelah menelusuri beberapa kajian lepas maka terdapatlah lompong kajian yang mendorong kepada keperluan pembinaan MLPK bertujuan meningkatkan kepulihan OKP. Dalam konteks disiplin ilmu tasawuf, berlakunya tingkah laku negatif adalah akibat jiwa yang penuh dengan kemaksiatan. Hanya jiwa yang bertakwa kepada Allah SWT sahaja akan dapat merasai kebahagiaan dan ketenangan sekaligus bertingkah laku yang baik dari sudut fizikalnya. Kajian yang dijalankan ini dianggap bertepatan dengan masa kini kerana isu penagihan berulang masih lagi ditahap yang membimbangkan. Oleh itu ianya memerlukan rawatan dan latihan yang berkesan dalam usaha mengukuhkan kepulihan OKP ini.

RUJUKAN

- Abdullah Abd Ghani , Selamah Maamor, Ahmad Bashir Aziz, Mohd Shahril Ahmad Razimi, Norazlina Abd Wahab, Nik Safiah Nik Abdullah, Nor Hanim Elias. (2017). Kaedah Rawatan Penagih Tegar Dadah Melalui Pendekatan Kerohanian: Kajian Kes Di Pondok Remaja Inabah 1 Malaysia (Pri(1)M), Kedah. *Journal of Advanced Research in Business and Management Studies* 7, Issue 1 (2017) 39-50.
- Abur Hamdi Usman & Muhammad Fakhur Razi Shahabudin. 2019. Analisis Literatur Sistematik Terhadap Keperluan Modul Psikoterapi Al-Quran: Tumpuan Pemulihan Salah Laku Pedofilia. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah. Special Issue (2019)*. e-ISSN: 2289-8042.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of general psychology*, 1(3), 311-320.
- Che Haslina Abdullah. 2014. Intervensi Modul Bimbingan Islam Terhadap Masalah Kecelaruan Kebimbangan Umum Dalam Kalangan Pelajar Universiti: Satu Kajian Kes. Tesis Kedoktoran. Universiti Sains Malaysia.
- Dryden, W. (2011) *Teach Yourself; Be your own CBT therapist*. UK: Hodder Education.
- Michie, S., & Williams, S. (2003). Reducing work related psychological ill health and sickness absence: a systematic literature review. *Occupational and environmental medicine*, 60(1), 3-9.
- Muhammad Nubli Abdul Wahab & Zulkifly Aziz (2018). Penggunaan Teknik Biofeedback Untuk Mengukur Tahap Perubahan Diri Dan Penggunaan Latihan Zikir Di Kalangan Pelatih Di Pusat Pemulihan Dadah. Pusat Bahasa Moden & Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang, Pekan, Pahang.

- Md Noor bin Saper. 2012. Pembinaan Modul Bimbingan `Tazkiyah An-Nafs` dan Kesannya ke Atas Religiositi dan Resiliensi Remaja. Tesis Kedoktoran. Universiti Utara Malaysia.
- Mohd Nasir bin Masroom. 2016. Aplikasi Modul Terapi Jiwa Dalam Kalangan Pesakit Mental dan Faedahnya Terhadap Kesihatan Jiwa. Tesis Kedoktoran. Universiti Teknologi Malaysia.
- Norfadilah binti Abd Rahman. 2018. Pembinaan Modul Kerohanian Berasaskan Almuhasibi Dalam Merawat Al-Nafs di Pusat Pemulihan Akhlak. Tesis Kedoktoran. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Nursyahidah binti Ibrahim, Syed Mohammad Hilmi bin Syed Abd Rahman, Muhammad Hazim bin Mohd Azhar Jabatan. 2018. Pengamalan Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyyah (TQN) Dalam Tasawuf Sebagai Rawatan Psikospiritual Bagi Penagihan Dadah dan Alkohol. Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya. Jurnal Qalbu 5.7 (Jun 2018): 163-190.
- Peper, E., Tylova, H., Gibney, K.H., Harvey, R., & Combatalade, D. (2008). Biofeedback Mastery-An Experiential Teaching and Self-Training Manual. CO: AAPB.
- Rosni Wazir, Abur Hamdi Usman, Norsaleha Mohd Saleh, Suriani Sudi, Abdul Hadi Awang, Syamim Zakwan Rosman. 2019. Model Terapi Psikospiritual Islam Untuk Pencegahan Dadah Golongan Berisiko Menurut Al-Ghazali. Faculty of Islamic Civilization Studies, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS), Selangor. 5th International Seminar on Islamiyyat Studies (IRSYAD 2019 || eISBN 978-967-2122-82-1).
- Shahidah Hamzah, Lutfan Jaes, Muhammad Nubli Abdul Wahab. (2018). Pemantapan Elemen Disiplin melalui Kaedah Biofeedback dalam Kalangan Mahasiswa. Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah Special Issue. e-ISSN: 2289-8042.
- Simona M. (2010). Polygraph-Lie Detector, The Biofeedback, (atas talian) www.fizioms.ro/edu/lp/data/POLIGRAPH.
- Syarifah Basirah Syed Muhsin. 2017. Kepulihan Al-Halu` Berasaskan Maqamat Abu Talib Al-Makki (W.386h). Tesis Kedoktoran. Universiti Malaya.
- Urme Binte Salam And Muhammad Nubli Abdul Wahab. (2013). Drug Addiction Students and Heart Rate Variability Biofeedback: A Study on Solat Effect. Faculty of Humanities Technology University Malaysia Pahang, Lebuhraya Tun Razak, 26300, Gambang, Kuantan, Pahang.