

**Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi
dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19**

**The Application of Spiritual Practices to Overcome Emotional
and Behavioral Problems During the COVID-19 Pandemic**

Ahmad Sharifuddin Mustapha (Corresponding Author)

Jabatan Pengajian Islam, Islamic Revealed Knowledge Focus Group (ISRAK)
Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
asharif@uthm.edu.my

**Che Adenan Mohammad, Faisal Husen Ismail, Mustapahayuddin Abdul
Khalim, Nur Zainatul Nadra Zainol, Nik Kamal Wan Muhammed,
Mohamad Adib Mohamad Salih, Wan Ainaa Mardhiah Wan Zahari**

Universiti Tun Hussein Onn Malaysia,
adenan@uthm.edu.my, faisalhu@uthm.edu.my, mustapa@uthm.edu.my,
nadra@uthm.edu.my, kamal@uthm.edu.my, adib.mdsalih@gmail.com,
mardhiah@uthm.edu.my

Abstrak

Pandemik COVID-19 yang melanda dunia ketika ini sangat membimbangkan. Situasi ini telah memberi impak yang besar kepada manusia dalam menjalani kehidupan yang diluar dari kebiasaan. Banyak masalah yang timbul kesan daripada pandemik ini seperti kehilangan pekerjaan, masalah psikologi sehingga berlakunya kejadian membunuh dan bunuh diri. Manusia perlu kepada amalan kerohanian sebagai makanan jiwa agar tidak terpesong dan sentiasa berasa tenang dan tenteram. Kajian ini bertujuan untuk menjelaskan jenis amalan kerohanian menurut perspektif Islam dan mencadangkan panduan amalan kerohanian semasa tempoh pandemik COVID-19. Reka bentuk kajian ini adalah kajian kualitatif dengan menggunakan pendekatan analisis dokumen. Hasil dapatan kajian telah berjaya menghasilkan satu panduan yang boleh dilaksanakan oleh orang awam dalam membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi di samping menghayati Islam dengan baik.

Kata Kunci: Amalan Kerohanian; Emosi; Tingkah laku; COVID-19; Penghayatan Beragama

81 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

Pengenalan: Wabak virus COVID-19 yang melanda dunia telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan serta pendidikan di Malaysia. Malahan, impaknya turut mempengaruhi emosi dan tingkah laku dalam institusi keluarga dan kesejahteraan diri manusia (Berita Harian, 2021). Golongan yang terjejas ini kebanyakannya daripada golongan B40 dan M40. Ada di antara mereka yang diberhentikan kerja, tidak boleh bekerja dan tiada sumber pendapatan kerana pelaksanaan dan penguatkuasaan tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang berlanjutan hingga berbulan-bulan lamanya. Walaupun kerajaan banyak membantu dari sudut ekonomi namun ianya masih belum memadai untuk meneruskan kelangsungan hidup seperti ini. Rentetan itu, timbul pelbagai masalah kemanusiaan khususnya berkaitan psikologi hingga menyebabkan ada di antara mereka kemurungan, gangguan mental, tekanan jiwa dan perasaan dan lebih parah lagi ada yang membunuh diri (Abdul Rashid et al. 2020).

Tidak kurangnya bagi mereka yang bekerja di rumah seperti penjawat awam, guru dan pensyarah juga turut terkesan dengan pandemik ini sehingga menyebabkan kualiti kerja menurun berikutan gangguan semasa bekerja, kurang komunikasi lisan, akses internet terhad dan tekanan mental dan emosi (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2020). Ditambah lagi dengan keperluan memantau persekolahan anak-anak secara PdPr. Hal ini boleh meningkatkan lagi tekanan ibu bapa yang bekerja dari rumah. Justeru, hikmah yang terjadi di sebalik pandemik ini para pekerja dapat mengurus masa sebaiknya dan menguasai kemahiran ilmu teknologi dengan baik. Setiap individu sudah pasti memerlukan solusi dan penyelesaian yang

boleh memberikan ketenangan dan ketenteraman jiwa untuk mengatasi tekanan yang berpunca daripada pandemik COVID-19 ini. Oleh demikian, tujuan penulisan ini adalah untuk menjelaskan amalan serta panduan kerohanian menurut perspektif Islam semasa tempoh COVID 19.

KAJIAN AMALAN KEROHANIAN

Kajian terdahulu banyak membincangkan tentang kelebihan dan kesan amalan kerohanian kepada diri. Hikmah yang terkandung dalam amalan kerohanian ini mampu memberi kesan yang positif serta pencapaian seseorang individu sama ada dalam kerjaya mahupun pelajaran. Terdapat kajian yang membuktikan bahawa wujud hubungan yang signifikan di antara amalan kerohanian individu dengan pekerjaan yang dilakukan. Kesan daripada amalan yang dilaksanakan ini secara tidak langsung meningkatkan kualiti dalam melakukan pekerjaan seharian. Mohd Zuhairi et al. (2006) dalam bukunya “Konsep & Penghayatan Islam” menjelaskan bahawa Islam ialah *al-Din* yang bermaksud sistem hidup atau cara hidup. Agama Islam memberikan panduan yang jelas dalam hidup untuk menggapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup di dunia dan di akhirat. Ini menunjukkan kebahagiaan dan kesejahteraan menuntun kepada keseimbangan hidup di antara spiritual dan material, duniawi dan ukhrawi serta individu dan masyarakat. Ianya merangkumi kesempurnaan hidup manusia yang diciptakan oleh Allah SWT Beliau menggariskan beberapa hubungan di antara agama Islam dan manusia yang boleh dijadikan panduan, iaitu:

- i. Huraian yang tepat tentang hubungan di antara Tuhan, manusia, alam sekitar serta alam semesta keseluruhannya.

83 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

- ii. Pelaksanaan tugas rohaniah dalam menjadikan manusia yang berjaya serta hubungan dengan tuhan yang menjadikannya.
- iii. Membantu manusia mengenal sifat dalam diri manusia serta melaksanakan sifat tersebut dalam dirinya untuk menjadi manusia yang bertamadun.
- iv. Menghuraikan segala permasalahan dari sekecil-kecil perkara hingga sebesar perkara yang lengkap melalui sistem yang dimiliki agama Islam.

Berdasarkan penjelasan di atas, ternyata bahawa manusia amat memerlukan kepada pengamalan agama Islam bukan sahaja dari aspek amalan sahaja namun lebih dari itu yang membawa kepada sifat kesempurnaan. Walaubagaimanapun, apa yang lebih penting adalah bagaimana sesuatu perkara itu dilaksanakan secara istiqamah dan berterusan walau pun sedikit adalah lebih baik dan memadai. Bagi melihat kepentingan amalan kerohanian terhadap seseorang individu, sudah pasti kita ingin melihat kesannya pada diri.

Beberapa kajian lepas juga telah membincangkan tentang kesan amalan kerohanian terhadap diri khususnya dalam bidang pendidikan seperti yang dibawa oleh Umbit (2011). Beliau menemukan bahawa pelaksanaan aktiviti-aktiviti kerohanian sangat diperlukan oleh guru-guru pelatih di IPG. Aktiviti kerohanian ini telah memberi kesan yang baik pada diri mereka dalam mendekati diri kepada Allah SWT serta menambah ilmu maklumat dan pengetahuan Islam. Ini penting bagi mendidik mereka untuk menjadi seorang guru yang mempunyai sifat dan nilai murni agar mampu mendidik anak-anak bangsa menjadi insan yang berguna apabila

sudah bekerja di kemudian hari. Kenyataan ini turut disokong dengan dapatan kajian Nik Safiah et al. (2015). Beliau melihat penekanan terhadap elemen-elemen kerohanian yang dilaksanakan dalam kalangan pelajar sekolah telah membantu mereka menjadi pelajar yang cemerlang dari aspek kurikulum dan ko-kurikulum. Para pelajar yang ditanya menjelaskan mereka sedar tentang kepentingan aktiviti kerohanian dalam membantu mereka menjadi pelajar yang berjaya dari aspek spiritual dan intelektual.

Salasiah Hanin et al. (2012) juga turut menyokong kajian tersebut, beliau membuktikan bahawa terdapat perkaitan yang signifikan antara amalan kerohanian dan pencapaian akademik pelajar. Manakala Nur Najihah & Syed Hadzrullathfi (2017) menjelaskan bahawa amalan kerohanian yang dijalankan secara berterusan akan memberi kesan yang positif khususnya dalam pembentukan sahsiah diri pelajar. Safura et al. (2019) turut menyokong bahawa aktiviti dan amalan kerohanian dapat meningkatkan kefahaman dan penghayatan Islam dalam kalangan pelajar IPT. Ini dibuktikan apabila terdapat hubungan secara positif di antara faktor pengetahuan, minat dan sikap terhadap pembentukan sahsiah mahasiswa secara berterusan. Ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara amalan kerohanian dengan pengetahuan, minat, sikap serta pencapaian individu. Oleh sebab itu, pentingnya amalan kerohanian ini diterapkan dan dilaksanakan di setiap sekolah atau IPT agar menjadi satu budaya dan amalan setiap ahlinya.

Sesungguhnya Islam itu adalah cahaya yang menerangkan kegelapan. Golongan belia yang terjebak dengan masalah tingkah laku akan melalui zaman kegelapan apabila mereka meningkat dewasa. Ini

85 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

kerana zaman belia adalah zaman di mana mereka sering mengalami konflik dalam diri mereka. Sudah pasti mereka amat memerlukan perhatian dan bimbingan yang dapat memenuhi kekosongan jiwa mereka agar tidak menjadi belia yang bermasalah. Yahya & Sa'ari (2016) menjelaskan bahawa program dan aktiviti amalan *zkrullah* yang dijalankan di pusat tahanan dan pemulihan di negara Brunei Darussalam berada pada tahap sederhana. Walau pun mereka mengetahui tentang kepentingan aktiviti dan amalan *zkrullah* tersebut, namun dari aspek pengamalan mereka masih kurang dari aspek kesedaran dan tidak mempraktikkan dalam amalan seharian mereka. Keyakinan mereka terhadap keberkesanan amalan kerohanian tidak memadai dan perlu kepada usaha meningkatkan kesedaran dengan menyediakan pendekatan yang efektif kepada mereka.

Menurut Mohd Haridi et al. (2019) pula dalam membantu golongan berisiko seperti remaja, pendekatan elemen kerohanian perlu diterapkan yang merangkumi syarak, akhlak dan ketuhanan dalam membantu mereka menemui diri mereka yang sebenar. Manakala, kajian lain seperti Ahmad et al. (2017) melihat bahawa amalan-amalan kerohanian seperti membaca al-Quran, berzikir, bersolat dan lain-lain mampu mengurangkan bebanan atau dugaan pesakit kanser dalam proses merawat dan mencegah dari terus merebak. Ini menunjukkan terdapat kesan yang baik terhadap pengamalan amalan kerohanian terhadap penyakit-penyakit yang berbahaya. Walau bagaimanapun ianya hanya dapat dicapai sekiranya jika ianya diamalkan secara berterusan seperti yang disebutkan oleh Mahyuddin et al. (2018). Beliau menjelaskan

bahawa amalan kerohanian yang berterusan dan istiqamah dapat memberi ketenangan dan kemantapan tauhid kepada Allah SWT.

Berdasarkan kepada perbincangan di atas, dapat dilihat bahawa satu hubungan yang signifikan di antara amalan kerohanian dan individu amat jelas. Di sebalik musibah COVID-19 yang berlaku ini, pelbagai masalah berkaitan psikologi akan timbul. Antara yang terkesan dari musibah ini seperti orang awam, pelajar, pekerja kerajaan atau swasta serta pesakit COVID-19 itu sendiri. Apa lagi dikurung di rumah bersama keluarga untuk tempoh masa yang lama, banyak berlaku konflik yang timbul contohnya masa bersama keluarga, hubungan dengan pasangan dan kualiti kerja. Oleh sebab itu, sebagai manusia perlu bermuhasabah diri dan sentiasa memperbaiki kelemahan diri. Menurut Fahmi et al. (2021) beliau mencadangkan pendekatan zikir *munfarid* boleh dipraktikkan dalam kehidupan seharian semasa pandemik COVID-19 berlaku. Ia boleh dijadikan sebagai satu amalan yang berfungsi meningkatkan tahap ketenangan dan menggalakkan perasaan positif dalam diri dan keluarga. Justeru, pentingnya amalan kerohanian dalam kehidupan seharian supaya tidak terjadi perkara yang tidak diingini.

METODOLOGI

Reka bentuk kajian ini ialah kajian kualitatif menggunakan analisis dokumen dengan metode bagi pengumpulan data. Kaedah analisis dokumen dimulai dengan menyenaraikan kajian-kajian terdahulu di Malaysia yang menggunakan tema “amalan kerohanian” di pengkalan data *Google Scholar*. Skop pencarian ini adalah dari tahun 2011 hingga 2021. Tapisan dibuat dengan memastikan artikel dan jurnal yang dipilih adalah sesuai dan

87 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

berkaitan dengan fokus kajian yang dipilih. Pengkaji melaksanakan analisis dokumen dengan membuat *spectrum of issue* dengan menganalisis isu, perbincangan, metodologi serta hasil dapatan.

Hasil dan Perbincangan

Jadual 1: Cadangan Jenis Amalan yang Ditekankan

Penulis/Amalan	Membaca Al-Quran	Zikir/Doa	Solat Fardu/Sunat	Ta'lim	Tazkirah/Usrah
(Umbit, 2011)	/	/	/	/	/
(Salasiah Hanin et al., 2012)	/		/		
(Nik Safiah et al., 2015)	/	/	/	/	/
(Yahya & Sa'ari, 2016)	/	/	/	/	/
(Nur Najihah & Syed Hadzrullathfi, 2017)	/	/	/	/	/
(Ahmad et al., 2017)	/	/	/		
(Mahyuddin et al., 2018)		/	/		/
(Mohd Haridi et al., 2019)	/	/	/	/	/
(Safura et al., 2019)	/	/	/	/	/
(Fahmi et al., 2021)		/			
Jumlah kekerapan	8	9	9	6	7

Jadual di atas menunjukkan beberapa cadangan amalan kerohanian yang boleh dilaksanakan semasa pandemik COVID-19. Kajian terdahulu melihat keberkesanan amalan-amalan tersebut dalam mengatasi masalah yang berlaku dalam kalangan umat Islam. Pengamalan yang berterusan menjamin kesejahteraan hidup dan meningkatkan tahap penghayatan

terhadap agama. Jika dilihat amalan solat fardu dan sunat, membaca al-Quran serta amalan zikir atau doa merupakan amalan yang sering dilaksanakan oleh masyarakat umum. Manakala *ta'lim* dan usrah hanya dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu.

PERBINCANGAN

Pandemik yang melanda dunia ketika ini telah merubah kehidupan manusia dari pelbagai aspek terutamanya cara berkomunikasi dan bergaul sesama manusia. Pelbagai *Standart of Procedures* (SOP) diperkenalkan demi menjaga keselamatan dan kesihatan jiwa manusia daripada dijangkiti virus COVID-19 ini. Hukuman dan denda turut diperkenalkan dalam usaha membantu mengurangkan kadar jangkitan. Statistik yang dikeluarkan oleh KKM menunjukkan pada pertengahan tahun 2021 jumlah jangkitan di seluruh Negara melebihi 20,000 orang. Ini menunjukkan bahawa tahap kesihatan di negara semakin menurun. Walaupun begitu, kerajaan dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sentiasa bertungkus lumus menurunkan kadar jangkitan dengan memberi perkhidmatan yang terbaik kepada pesakit.

Ironinya, kesan pandemik ini telah memberi pengaruh yang besar kepada setiap orang seperti kehilangan pekerjaan, tekanan perasaan, tiada pendapatan tetap dan banyak lagi. Selain itu, para pengajar seperti pensyarah dan guru turut terbeban kerana mereka mempunyai pelajar yang perlu diajar dalam mencapai kejayaan masing-masing. Dalam proses itu, banyak cabaran yang perlu ditempuh seperti kebolehcapaian jaringan internet yang lemah sehingga membantutkan proses pengajaran dan pembelajaran. Oleh sebab itu, bagi mereka yang berkerja secara “*Work from*

89 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

Home” (WFH) perlu mengimbangkan kehidupan dari sudut kerohanian dan fizikal. Keseimbangan ini memberikan kesan yang baik terhadap diri dan keluarga dalam tempoh PKP. Pengamalan amalan kerohanian seperti solat berjemaah, membaca al-Quran, zikir dan doa serta *ta’lim* dapat membantu mengurangkan tekanan serta memberi ketenangan dalam diri.

KEPENTINGAN AMALAN KEROHANIAN

Perintah Kawalan Pergerakan yang dilaksanakan kerajaan sedikit sebanyak memberi ruang untuk mengamalkan amalan kerohanian khususnya di rumah. Amalan membaca al-Quran perlu sentiasa diamalkan agar jiwa terisi dengan keberkatan cahaya iman. Menurut (Al-Ghazali, 2000), membaca al-Quran mempunyai sepuluh ciri yang perlu dihayati pada dimensi dalaman seseorang untuk mendapat kebaikan daripada bacaan tersebut.

- i. Kefahaman tentang keagungan dan ketinggian apa yang dibaca sebagai perkataan atau Kalam Allah SWT.
- ii. Mengagungkan Allah SWT yang memiliki kalam tersebut.
- iii. Menghadirkan hati (termasuk fikiran) ketika membaca.
- iv. Menghadirkan pengertian iaitu membaca dengan tartil secara zahir untuk memudahkan *tadabbur* makna secara batin.
- v. Memahami apa yang dibaca dengan cara berusaha memperoleh penjelasan bagi tiap-tiap ayat.
- vi. Mengelakkan diri dari penghalang kefahaman.
- vii. Mengkhususkan apa yang dibaca terhadap dirinya dalam ertikata merasakan dialah yang dimaksudkan dalam setiap kata-kata yang

ditujukan dalam al-Quran.

- viii. Membekaskan (memastikan ada kesan) segala bentuk ayat yang dibaca pada hatinya mengikut situasi yang digambarkan oleh ayat-ayat al-Quran.
- ix. Peninggian iaitu hikmah yang didapati dari penghayatan makna ayat akan meninggikan orang yang membaca ke tahap *muqarrabin* (orang-orang yang dekat kepada Allah SWT) dengan ihsan, yang akan menyebabkannya merendahkan diri, merasa malu dan mengagungkan Allah SWT.
- x. Pelepasan iaitu melepaskan diri dari memandang diri dengan penuh kesenangan, keselamatan dan kesucian.

Bagi mereka yang mampu menghayati pembacaannya perlu berwaspada dan merasa bimbang dengan keadaan diri dan amalannya dengan menjadikan penilaian Allah SWT sebagai penanda aras. Sehingga apabila membaca ayat-ayat al-Quran yang menceritakan tentang kesenangan dan balasan baik, dia berdoa di dalam hati dengan penuh pengharapan kepada Allah SWT agar memasukkannya dalam kalangan orang yang soleh. Sebaliknya, apabila membaca ayat-ayat yang menceritakan tentang celaan terhadap orang-orang yang lalai atau derhaka, dia merasakan dialah yang ditujukan dan segera merasa takut dan mengharap dikasihani dan diampunkan Allah SWT SWT. Oleh sebab itu, waktu PKP inilah waktu yang sesuai untuk cuba menghayati bacaan al-Quran serta *mentadabburnya*. Pembacaan al-Quran boleh dilaksanakan melalui platform *online* atau bersama ahli keluarga yang boleh mengajar dan membimbing dalam memahami ayat al-Quran.

91 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

PKP yang dilaksanakan kerajaan telah menyekat orang awam untuk menunaikan solat fardu di surau ataupun di masjid. Mereka digalakkan untuk bersolat di rumah atau di kediaman masing-masing bagi mengelakkan jangkitan. Semasa tempoh PKP dilanjutkan sehingga ke beberapa minggu, maka orang awam tidak dapat menunaikan solat jumaat di masjid. Pengecualian hanya diberikan kepada ahli jawatankuasa masjid untuk melaksanakan solat fardu berjemaah di masjid. Untuk mendapat kelebihan solat berjemaah, orang awam digalakkan untuk solat secara berjemaah bersama keluarga di rumah. Ibadah solat ini mampu memberikan ketenangan kepada jiwa manusia. Oleh sebab itu, ibadah solat ini perlu dihayati dan dikemaskini ketika tempoh PKP dilaksanakan. Menurut Al-Ghazali (2000), segala pergerakan, perlakuan dan amalan zahir berkaitan solat bermula dari azan, takbir, penyempurnaan rukun termasuk rukuk, sujud, *tasyahud*, solat fardu dan sunat, solat secara berjemaah, semuanya mengandungi rahsia tersendiri untuk tujuan pembersihan jiwa dan pembentukan peribadi manusia. Ini terhasil dengan solat yang bernyawa dan hidup batinnya dengan adanya khusyuk, niat, hati yang hadir, ikhlas.

Solat memberi kesan besar kepada kesejahteraan kerohanian seseorang kerana ia tunggak keyakinan dan merupakan jalan utama untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Tempoh PKP adalah waktu yang sesuai untuk menghayati konsep khusyuk kerana banyak waktu diluangkan di rumah. Khusyuk secara ringkasnya terhasil dari iman dan keyakinan kerana faktor-faktor seperti memahami apa yang dibaca di dalam solat, mengagungkan Allah SWT dan takut kepada-Nya kerana mengenal dan

merasakan kehebatan kekuasaan-Nya, mengharapkan-Nya kerana mengenal kelembutan dan kemurahan-Nya, rasa malu kerana mengetahui kelemahan dan keaiban diri, bahaya hawa nafsu, kurang keikhlasan, kekotoran batin kerana menyedari kecenderungan diri kepada kebahagiaan yang segera di dunia, juga kerana menginsafi bahawa Allah SWT melihat segala rahsia dan getar hati yang tersembunyi (Al-Ghazali, 2000). Solat dalam bentuk inilah yang dimaksudkan di dalam al-Quran yang dapat mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar.

Kebersihan dan kesucian zahir bukanlah matlamat akhir bahkan ianya adalah jalan permulaan bagi menuju kesucian rohani. Menurut Awang Drahman et al. (2017), kesucian bukan sekadar membangun aspek zahir bahkan mengandungi hikmah untuk mensucikan segala rahsia hati. Manakala menurut al-Ghazali (2000), empat tingkatan bersuci yang harus dihayati ialah mensucikan anggota zahir dari hadas, kotoran dan benda yang menjijikkan, mensucikan anggota badan dari segala perbuatan jahat dan dosa, mensucikan hati dari segala pekerti yang tercela atau sifat-sifat rendah yang terkutuk, dan mensucikan hati dari sesuatu yang lain selain dari Allah SWT (Al-Ghazali, 2000). Oleh sebab itu, semua perkara yang jijik atau kotor pada batiniyah manusia wajib dibersihkan, malah lebih banyak dan tidak terhingga berbanding mensucikan aspek zahir manusia.

Menurut Al-Ghazali (2000) juga, beliau menjelaskan tentang kepentingan zikir, doa, wirid dan menghidupkan malam dengan solat-solat sunat (qiyam al-lail) sebagai kesinambungan amalan mengingati Allah SWT. Zikir, doa dan wirid merupakan amalan lisan paling utama sesudah bacaan al-Quran. Hikmah yang dimaksudkan dari amalan-amalan ini adalah mewujudkan hubungan secara langsung manusia dengan Tuhannya

93 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

(حَبْلٍ مِّنَ اللَّهِ) agar manusia tersebut sentiasa dalam lindungan, jagaan, suluhan dan hidayah Allah SWT. Hubungan yang dibina ini memberi kesan langsung kepada hati, tabiat dan tingkah lakunya. Hikmah dan keutamaan jelas melalui firman dalam surah Ali Imran ayat 112, Allah SWT berfirman:

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ أَيَّنَ مَا تُثِقُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِّنَ اللَّهِ وَحَبْلٍ مِّنَ
النَّاسِ وَبَأْوُوا بِعَضْبٍ مِّنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ذَلِكَ
بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقِّ ذَلِكَ
بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

"Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah SWT dan tali (perjanjian) dengan manusia dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah SWT dan mereka diliputi kerendahan. yang demikian itu kerana mereka kafir kepada ayat-ayat Allah SWT dan membunuh Para Nabi tanpa alasan yang benar. yang demikian itu disebabkan mereka derhaka dan melampaui batas."

Istilah zikir yang dimaksudkan adalah tahlil (لا إله إلا الله), tasbih (سُبْحَانَ اللَّهِ), tahmid (الحمد لله), takbir (الله أكبر) termasuk menyebut nama-nama Allah SWT dan lafaz-lafaz zikir yang lain yang diwarisi dari baginda Rasulullah SAW yang terdapat dalam hadis baginda. Istilah doa pula merupakan permintaan, permohonan pertolongan dari Allah SWT oleh seseorang hamba. Termasuk dalam pengertian doa ini adalah lafaz-lafaz doa yang terdapat di dalam al-Quran, al-Sunnah, juga istighfar dan selawat ke atas baginda Nabi SAW, serta doa-doa yang diwarisi menerusi para Sahabat

(Al-Ghazali, 2000). Wirid pada pengertian al-Imam al-Ghazali merangkumi amalan (tetap) harian yang menggunakan sepenuhnya waktu manusia yang datang berulang-ulang, dengan tugas wirid iaitu himpunan ibadah dalam kerangka mengingati Allah SWT S.W.T atau zikrullah. Sebagai contoh, amalan tetap yang bermula dengan doa selepas bangun tidur, bersuci, beribadah secara khusus seperti solat, membaca al-Quran, zikir, doa, istighfar, selawat dan tafakkur dalam usaha mendekatkan diri kepada Allah SWT, semuanya dikira sebagai wirid yang merangkumi waktu siang dan malam (Al-Ghazali, 2000).

Selain itu, Imam al-Qusyairi (w.465 H) penulis kitab *Nahw al-Qulub* menekankan amalan kerohanian berikut dengan menggunakan uslub perbahasan tatabahasa Arab antaranya:

i. *Aqwal, Af'al* dan *Ahwal*

Pertama *Aqwal* (ikrar kalimat tauhid) mengajak pembaca untuk mengenal Allah SWT. Kedua *Af'al* (perbuatan). Dalam fase ini seorang Muslim diwajibkan untuk melakukan segala amalan-amalan syariat (perbuatan) seperti solat, puasa, zikir, membaca al-Quran, dan melakukan segala hal yang di perintahkan oleh Allah serta menjauhi segala larangannya. Manakala *ahwal* (keadaan batin) iaitu keadaan dimana Allah SWT menanugerahkan makna-makna Ilahi ke dalam diri seseorang. Ia merupakan anugerah dan rahmat Allah yang diperoleh manusia setelah melakukan suatu upaya yang bersifat sementara dari diri seseorang.

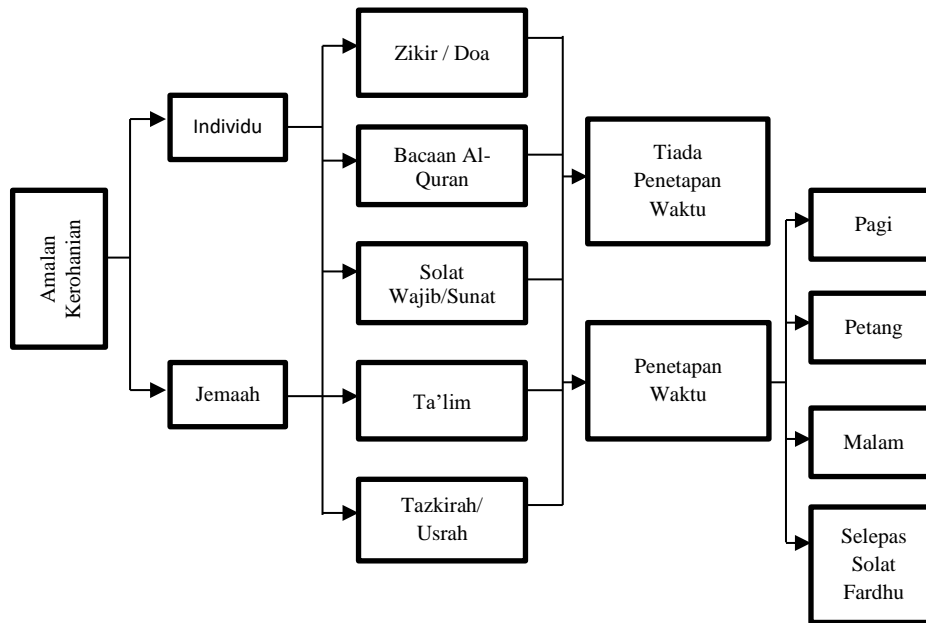
95 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

ii. Mengingati Allah SWT

Kaedah zikir ini adalah suatu dialog manusia dengan Allah SWT yang melibatkan *al-Munadah* (dengan cara memanggil-manggil nama Allah SWT) dan *al-Munajah* (dengan cara merasakan kehadiran Allah) berupaya menenangkan hati dan jiwa.

Secara kesimpulannya, hikmah utama dalam beribadah kepada Allah SWT adalah bertujuan untuk mengingati Allah SWT dan bersyukur kepada-Nya melalui amalan membaca al-Quran, zikir, doa, wirid, *ta'lim*, tazkirah dan solat serta lain-lain adalah untuk mengikis rasa sombong manusia kepada Allah SWT. Semua amalan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW dan para ulama telah terbukti berkesan membentuk ahli keluarga Rasulullah SAW, para sahabat dan pengikut-pengikut mereka dengan keperibadian unggul dalam mentaati agama. Manakala dalam konteks amalan kerohanian dalam tempoh PKP ini boleh dilaksanakan mengikut keperluan dan kesediaan orang awam untuk mengamalkan amalan ini samada secara individu ataupun berjemaah. Namun begitu, apa yang lebih penting adalah bagaimana amalan-amalan ini boleh dilaksanakan secara berterusan dan mampu memberi kesan yang baik kepada jiwa dan emosi. Walaupun amalan-amalan ini mudah untuk diamalkan tetapi pada hakikatnya tidak semua yang mampu untuk istiqamah dalam menjaga ketaatan kepada Allah SWT. Oleh sebab itu, satu panduan amalan kerohanian sewaktu pandemik COVID-19 ini diketengahkan agar menjadi satu panduan kepada kita untuk bersama-sama menjaga dan menghayati setiap ibadah yang kita laksanakan.

Panduan Amalan Kerohanian Semasa Pandemik Covid 19



Rajah 1: Panduan Amalan Kerohanian Sewaktu Pandemik COVID-19

Sumber: Fahmi et al. (2021); Nur Najihah & Syed Hadzrullathfi (2017)

PENUTUP

Tekanan emosi dan masalah tingkah laku yang berlaku sewaktu pandemik ini mampu di atasi secara fitrah dengan kembali kepada ajaran Islam. Menghayati setiap amalan wajib dan sunat dapat memberikan ketenangan jiwa dan ketenteraman hati dalam menghadapi ujian hidup di akhir zaman ini. Melalui amalan kerohanian yang diamalkan ini akan membangunkan jiwa dan spiritual individu. Terdapat pelbagai kaedah yang boleh

97 Penerapan Amalan Kerohanian Untuk Mengatasi Masalah Emosi dan Tingkah Laku Semasa Tempoh Pandemik COVID-19

diamalkan dalam kehidupan seharian antaranya membaca al-Quran, zikir, doa, solat sunat, *ta'lim* ataupun tazkirah. Amalan ini boleh dilakukan secara bersendirian atau berjemaah bersama keluarga. Apa yang paling penting adalah galakan untuk menjadikan amalan kerohanian satu amalan harian yang berterusan dengan melazimkan diri mempraktikkan dengan cara yang mudah dan tidak membebankan. Amalan-amalan kerohanian ini dapat menjadikan satu terapi yang ampuh dalam mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan kita. Oleh sebab itu, keseimbangan penjagaan rohani melalui amalan kerohanian dan penjagaan fizikal melalui pematuhan SOP pastinya mampu menjauhkan diri daripada wabak ini di samping membangkitkan kekuatan dalaman bagi mencapai keadaan fizikal dan mental yang utuh dalam menghadapi tekanan ketika COVID-19.

Penghargaan

Penyelidikan ini disokong oleh Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) melalui geran Tier1 Vot H863.

Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali & Noor Dahiah Sulhana Dzainal. (2020). Pengamalan Nilai Agama Dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* (MJSSH) 5 (12): 31-44.
- Ahmad, N., Ismail, Dawiyah, Hanin Hamjah Jabatan Pengajian Dakwah Dan Kepimpinan, S., & Pengajian Islam, F. (2017). Amalan-Amalan Kerohanian Dalam Kalangan Pesakit Kanser Wanita. *Fikiran Masyarakat*, 5(3), 126–131.
- Al-Ghazali. (2000). *Ihya Ulumuddin*. Daar Al- Taqwa.
- Awang Drahman, A. N., Abdin Lubis, M. A., & Hamzah, M. I. (2017). Amalan Kerohanian Membentuk Disiplin Pelajar. *Simposium Pendidikan Diperibadikan Perspektif Risalah An-Nur (Sprin2017)*, 28–36.
- Fahmi, M., Hamid, A., Ahad, N., Meerangani, K. A., Nur, I., & Zur, A. (2021). Pendekatan Zikir Al-Munfarid Dalam Menangani Tekanan Ketika Pandemik Covid-19. *Al-Hikmah*, 13(1), 21–42.
- Mahyuddin, M. K., Ahmad, R., Mamat, A., & Rahman, A. A. (2018). Cabaran Abad 21 Dan Keperluan Amalan Kerohanian Oleh Warga Emas. *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah*, 1(2), 176–184.
- Mohd Haridi, N. H., Mohd Saleh, N., & Mohammad Jodi, K. H. (2019). Penerapan Elemen Kerohanian Terhadap Remaja Berisiko Di Pertubuhan Kebajikan Darul Islah Malaysia (PERKID). *Online Journal of Research in Islamic Studies*, 6, 87–98.
- Mohd Zuhairi, S., Russanani@Alias, H., Aziz, M. Z., Siti Fatimah, T., & Nurizam, Y. (2006). *Konsep Dan Penghayatan Islam* (2nd Ed.). Universiti Teknologi MARA.

- Nik Safiah, N. A., Selamah, M., Abdullah, A. G., Norazlina, A. W., Mohd Shahril, A. R., Ahmad Bashir, A., & Nor Hanim, E. (2015). Kepentingan Elemen Kerohanian Dalam Pelaksanaan Aktiviti Di MRSM Ulul Albab: Kajian Kes Di MRSM Gemencheh, Negeri Sembilan. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship (GSBE)*, 1(2), 77–88.
- Nur Najihah, I., & Syed Hadzrullathfi, S. O. (2017). Kerohanian Islam Penghayatan Dari Sudut Amalannya. *Proceeding of International Conference of Empowering Islamic Civilization*, 7–8.
- Safura, A. S., Nurauliani, J. R., & Nur Hafizah, M. (2019). Pembentukan Sahsiah Mahasiswa Melalui Penghayatan Program Kerohanian Di Institusi Pengajian Tinggi Islam. *South East Asia Journal of Contemporary Business, Economics and Law*, 20(6), 17–23.
- Salasiah Hanin, H., Ermy Azziaty, R., & Rosmawati, Mohamad Rasit Zainab, I. (2012). Perkaitan Amalan Spiritual Dengan Pencapaian Akademik Pelajar. *AJTLHE: ASEAN Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 4(2), 51–60.
- Umbit, A. F. (2011). Jurnal Penyelidikan IPG Kampus Batu Lintang, Jilid 10, 2011. *Jurnal Penyelidikan, Jilid 10(Isqae)*, 1–14.
- Al-Qusyairi, Abu al-Qasim. (t.t.) *Nahw al-Qulub*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Yahya, M., & Sa'ari, C. Z. (2016). Dhikrullah (Remembrance of Allah SWT) Programs and Spiritual Activities as The Fundamental of Spiritual Development for Belia Perlu Perhatian (The Youth Need Attention) In The Realization of The Idea of A Zikir Nation Brunei Darussalam. *Global Journal Al-Thaqafah*, 6(1), 101–112.