

Panduan Mengurus Stres Menghadapi Pandemi COVID 19 Menurut Sunnah

Suriani Sudi
suriani@kuis.edu.my
Phayilah Yama
phayilah@kuis.edu.my

ABSTRAK

Pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia dengan jumlah mereka yang telah dijangkiti mencecah angka jutaan merupakan satu kejutan dan tekanan yang tidak sedikit buat seluruh dunia. Kementerian Pembangunan Wanita dan Keluarga telah mencatatkan sebanyak 336 aduan mengenai penderaan fizikal, mental, emosi dan seksual serta eksploitasi dan pengabaian melibatkan kategori kanak-kanak, keganasan rumah tangga, orang kelainan upaya (OKU) dan warga emas; serta bagi mendapatkan khidmat kaunseling yang diterima menerusi Talian Kasih dalam tempoh pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan dilaksanakan. Kehilangan pekerjaan dan tidak boleh keluar mencari wang bagi sesetengah kerjaya yang terjejas, menyebabkan berlakunya tekanan kepada ketua keluarga selain tekanan terutamanya dan masyarakat secara umumnya. Kajian ini dijalankan sebagai satu panduan pengurusan stress menurut sunnah Rasul SAW. Kaedah kajian adalah secara kualitatif secara analisis kandungan iaitu dengan meneliti sunnah dan hadis Rasul SAW. Pengkaji mendapati baginda SAW menguruskan stress dengan bersangka baik dengan Allah SWT, tawakal, sentiasa mengingati Allah SWT, sabar, reda dan meluahkan perasaan,

Kata kunci: stres, pengurusan, sunnah, covid 19

Guidelines to Manage Stress in Facing the COVID 19 Pandemic According to the Sunnah

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic which has stormed the world affecting millions is a traumatic shock for the whole world. The Women and Family Development Ministry has recorded 336 reports of physical, mental, emotional and sexual abuse, as well as exploitation, abandonment involving children, domestic violence, the disabled and senior citizens. This includes requests for counselling services received through

Talian Kasih within the implementation of the Movement Control Order. Loss of jobs and the inability to procure a livelihood for some affected careers, result in stress, especially for household heads and the society in general. This study is conducted as a guide for the management of stress through the Sunnah of the Holy Prophet SAW. The study employs the qualitative approach by scrutinising the Sunnah and hadiths of the Prophet SAW. The researcher finds that the Prophet SAW had managed stress with goodwill towards Allah SWT, tawakal, continuous remembrance of Allah SWT, besides having patience, reda and expressing feelings.

Keywords: stress, management, Sunnah, Covid 19

1. PENDAHULUAN

Pandemik COVID-19 mula melanda dunia termasuk juga penularannya di Malaysia bermula pada akhir Disember 2019 hingga sekarang. COVID-19 bukan mendedahkan kita kepada pelbagai norma baharu seperti penjarakan sosial, pengasingan, kuarantin dan pematuhan terhadap pelbagai operasi piawai (SOP). Malah tanpa disedari ianya juga memberikan tekanan terhadap psikologi seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan, kekecewaan, rasa bersalah, putus asa, rasa bersendirian, kerisauan, kerinduan, pengabaian dan kecelaruan (Abdul Rashid et. al 2020).

Penularan virus COVID-19 terlalu memberikan impak dalam pelbagai segmen kehidupan masyarakat. Kesan akibat penularan ini bukan sahaja dihadapi oleh individu yang disahkan positif COVID-19 atau individu dalam siasatan (PUJ) tetapi orang awam juga terkesan dengan pandemik ini. Menurut Sistem Insurans Pekerjaan (SIP) Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO), berikutan pandemik COVID-19, kehilangan pekerjaan di negara ini meningkat sebanyak 42 peratus untuk suku pertama tahun ini (Q1 2020) . Sebanyak 79 peratus kehilangan pekerjaan berlaku di lima negeri iaitu Selangor, Kuala Lumpur, Johor, Kedah dan Pulau Pinang. (Berita Harian 4 Jun 2020). Antara kesan yang lain adalah pandemik COVID 19 mendorong tercetusnya implikasi buruk terhadap semua aspek kehidupan komuniti, baik secara langsung atau tidak langsung iaitu bermula apabila mereka mula jatuh sakit, kemudian dikenakan sekatan sosial oleh pemerintah sehingga tergendalanya aktiviti ekonomi sekali gus mempengaruhi pendapatan isi rumah dan perniagaan di luar bandar. Sewaktu arahan penutupan dan penyekatan sosial berlangsung, tidak semua golongan masyarakat mampu berdiam diri di rumah tanpa membuat sebarang aktiviti sosial

untuk mengisi kelapangan sepanjang musim COVID-19. Pandemi ini turut mengakibatkan kewujudan pelbagai sekatan telah mencetuskan suasana yang mendorong kepada tekanan, keresahan dan kemurungan di kalangan masyarakat dalam negara ini secara lebih meluas kerana pergerakan mereka kian terbatas dan mempunyai limitasi untuk melakukan aktiviti riadah seperti norma biasa. Mereka terhalang daripada menyertai aktiviti sosial dan kemasyarakatan seperti beriadah di taman rekreasi atau pusat sukan, membeli belah, solat berjemaah di masjid, terputus bekalan barangan keperluan seperti yang dihadapi oleh keluarga miskin dan penduduk luar bandar atau di pedalaman dan juga beban kerja yang semakin bertambah seperti yang dihadapi oleh petugas barisan hadapan melibatkan doktor, jururawat, polis, tentera dan anggota Rela. (Nur Amirah Adibah et. al. 2021).

Kajian yang dijalankan oleh Holmes et al., (2020) & Gunnell et al. (2020) mendapati bahawa pandemik COVID-19 telah memberikan kesan kepada kesihatan mental dan fizikal sekaligus memberi impak tekanan dan trauma, kemurungan serta kebimbangan (Mamun & Griffiths, 2020). Selain itu, kajian yang dijalankan untuk melihat kesan COVID-19 terhadap kualiti hidup manusia dalam kalangan penduduk di China dengan menggunakan kaedah tinjauan melibatkan 263 sampel kajian mendapati 52.1 peratus subjek menyatakan rasa bimbang dan takut dengan pandemik yang berlaku (Zhang & Ma, 2020).

Menurut Abdul Rashid et. al (2020) dan Nor Haslina Hashim. (t.t), situasi tersebut boleh membawa kepada sesuatu yang dipanggil sebagai tekanan psikologikal yang secara umumnya boleh digambarkan sebagai satu perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan dan mengganggu kesihatan mental. Ianya akan mula mempengaruhi cara pemikiran, tingkah laku, aktiviti harian dan kefungsiian hidup seseorang individu. Akibatnya, ia boleh mengakibatkan seseorang itu mempunyai pandangan negatif terhadap diri sendiri, orang lain atau pun persekitaran mereka. Akhirnya berlakulah stres, tekanan, cemas, kemurungan, kegelisahan, kegagalan memberikan tumpuan, kesukaran untuk tidur tidak selera makan, tidak berminat untuk melakukan aktiviti biasa yang sering dilakukan (dikenali sebagai *anhedonia*) dan dalam keadaan yang paling ekstrem sekali ialah keinginan membunuh diri.

Berdasarkan Laporan Talian Kasih yang diterbitkan oleh Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM), rekod kes bagi tempoh 18 hingga 31 Mac 2020 iaitu sepanjang PKP Fasa I dikuatkuasakan, mencatatkan 336 aduan mengenai penderaan fizikal, mental, emosi dan seksual serta eksploitasi dan pengabaian melibatkan kategori kanak-kanak, keganasan rumah tangga, orang kelainan upaya (OKU) dan warga emas; serta bagi mendapatkan khidmat kaunseling iaitu mewakili 47.3 peratus daripada 710 aduan setelah ditolak dengan aduan mengenai permohonan bantuan kebajikan dan pertanyaan daripada 1,535 aduan berkaitan. (Eikhwan Ali dan Mahirah Rashid 2020). Malah sebanyak 902 kes keganasan rumah tangga dilaporkan dalam tempoh Januari hingga April tahun 2021 dengan peningkatan didorong oleh pelbagai faktor, khususnya implikasi pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang berkuat kuasa sejak tahun lalu. Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM), Datuk Seri Rina Harun, berkata kebanyakan kes berpunca daripada desakan ekonomi dan tekanan hidup sehingga ada yang bertindak mencederakan pasangan atau ahli keluarga (Berita Harian 23 September 2021).

Keadaan seperti ini seharusnya dielakkan. Justeru, bagi menghindari stres dan tekanan psikologikal serta mengelakkan ianya dari terus berpanjangan sehingga cenderung mendapat kecelaruan mental, penulis bawakan di sini bagaimana Rasulullah SAW memandu kita dalam mengurus stress dan tekanan menerusi hadis-hadis dan sunnah baginda SAW.

2. METODOLOGI KAJIAN

Penulis telah menjalankan kajian kualitatif secara analisa kandungan dengan cara mengumpulkan hadis-hadis yang mempunyai kaitan dengan pengurusan stres. Penulis kemudiannya meletakkan tema yang bersesuaian terhadap hadis yang ditemui berdasarkan huraian dan penjelasan ulama terhadap hadis-hadis tersebut.

3. DAPATAN KAJIAN

Tekanan merupakan satu fenomena yang seringkali dikaitkan dengan prestasi kerja, kesihatan dan tahap produktiviti individu atau pekerja (Rohany & Fatimah, 2006). Tekanan psikologi secara umumnya boleh digambarkan sebagai satu perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan. Ianya akan mula mempengaruhi cara pemikiran,

tingkah laku, aktiviti harian dan kefungsiian hidup seseorang individu. Tekanan psikologi boleh mengakibatkan seseorang individu itu mempunyai pandangan negatif terhadap diri sendiri, orang lain atau pun persekitaran mereka. Kemurungan, kegelisahan, kegagalan memberikan tumpuan, kesukaran untuk tidur tidak selera makan, tidak berminat untuk melakukan aktiviti biasa yang sering dilakukan dan dalam keadaan yang paling ekstrem sekali ialah keinginan membunuh diri adalah merupakan antara akibat dari tekanan psikologi (Nor Haslina Hashim. t.t.).

Tekanan boleh dikawal dengan mengawal jiwa dan memberikan kekuatan kepada jiwa. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Hamid Zahran (2005) dan Elmi (2015) bahawa kekuatan dalaman manusia yang berpunca dari roh, hati, perasaan, jiwa, keimanan yang mendalam dan jiwa yang cerdas adalah jiwa yang sentiasa positif.

Maka pada bahagian ini penulis akan membincangkan bagaimana baginda SAW memberikan panduan berkaitan pengurusan tekanan menerusi kawalan spiritual dan hati. Panduan ini jelas dalam kalam-kalam baginda SAW dan juga tingkah laku yang baginda SAW tunjukkan.

3.1 Bersangka baik Kepada Allah SWT

Antara langkah yang boleh dilakukan dalam menghadapi tekanan adalah dengan bersangka baik kepada Allah SWT. Dengan bersangka baik bahawa segala ujian itu terdapat hikmah yang tersembunyi, akan membuatkan hati merasa tenang.

Al-Nawawi (1996) menjelaskan bahawa bersangka baik terhadap Allah SWT adalah dengan kita bersangka baik bahawa Allah SWT akan merahmati, memudahkan dan memaafkan. Nilai bersangka baik terhadap Allah SWT terkandung di dalam hadis berikut;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قَالَ اللَّهُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

Maksudnya; Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah SAW bersabda: Allah berfirman: Aku berada dalam prasangka hambaKu terhadapKu (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al-Tawhid. Bab Inna Rahmati Taghlab Ghadabi. no hadis 7405)

Ibn Hajar (1986) menyebut bahawa maksud hadis ini adalah Allah SWT berkuasa untuk melakukan mengikut apa yang disangkakan. Dikatakan juga maksudnya adalah merasa takut dengan Allah SWT. Al-Mubarakfuri (2008) pula menjelaskan bahawa yang dimaksudkan dengan hadis ini adalah Allah SWT akan melakukan dan bertindak sepertimana yang disangkakan oleh hambaNya sama ada yang baik ataupun buruk. Hadis ini mengesa agar meletakkan sepenuh pengharapan kepada Allah SWT. Dengan erti kata lain, hadis ini menggesa agar sentiasa bersangka baik dengan Allah SWT dan mengucapkan kalimah yang baik kerana ia juga merupakan satu doa.

Bersangka baik kepada Allah SWT juga bermaksud percaya bahawa setiap perkara yang Allah SWT takdirkan baginya adalah baik baginya. Di dalam hal ini baginda SAW ada menjelaskan di dalam hadisnya;

عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ
ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Maksudnya: Dari Suhaib telah berkata bahawa Rasulullah SAW telah bersabda: Sungguh menakjubkan urusan bagi orang mukmin. Semua urusannya adalah baik baginya. Hal itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mukmin. Apabila mendapat kesenangan, ia bersyukur maka yang demikian itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar maka yang demikian itu juga baik baginya. (Muslim. *Sahih Muslim*. Kitab Zuhd wa al-Raqaiq. Bab al-Mukmin Amruhu Kulluhu Khayr. No hadis 2999)

Menurut Ibn al-‘Uthaymin (1426H), hadis tersebut menjelaskan bahawa orang mukmin harus meyakini bahawa setiap perkara yang Allah SWT takdirkan baginya sama ada berbentuk kesenangan atau kepayahan adalah baik baginya. Kiranya diuji dengan kepayahan maka ia harus bersabar menanti jalan keluar dan mengharapkan ganjaran dari Allah SWT. Adapun kiranya dikurniakan nikmat kesenangan pula, seharusnya ia bersyukur iaitu dengan taat kepada Allah SWT. Inilah hal keadaan mukmin iaitu semuanya baik baginya sama ada ketika diuji mahu pun ketika

dikurniakan nikmat. Inilah yang dikatakan mempunyai sifat optimis iaitu selalu mempunyai harapan yang baik dan berfikiran positif dalam menghadapi sesuatu hal.

Menganggap sesuatu perkara itu mempunyai nasib buruk atau sial juga akan menyebabkan tekanan dalam menghadapi sesuatu cabaran. Baginda SAW melarang dari mempunyai sangkaan buruk terhadap sesuatu perkara dan menekankan perlunya ada sifat optimis atau mempunyai harapan yang baik dalam menghadapi apa sahaja ujian.

أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : لَا طَيْرَةَ ،
وَخَيْرَهَا الْفَأَلُ ، قَالُوا وَمَا الْفَأَلُ قَالَ : الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ .

Maksudnya; Bahawa Abu Hurairah berkata; saya mendengar Rasulullah SAW bersabda: "Tidak ada *tiyarah* (menganggap sial pada sesuatu sehingga tidak jadi beramal) dan yang baik adalah *al-fa'lu*". Para sahabat bertanya; "Wahai Rasulullah apakah *al-falu* itu?" Baginda menjawab: "Iaitu kalimah baik yang di dengar oleh salah satu dari kalian." (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al-Tib. Bab al-Fa'l. no 5755)

Menurut Ibn Hajar (1986) *al-fa'lu* adalah bersangka baik dan optimis dengan Allah SWT manakala *al-tiyarah* adalah menganggap sial pada sesuatu dan bersangka buruk maka kerana itu ia dilarang. Kerana itu baginda SAW mengajarkan untuk kita membacakan satu doa tatkala menghadapi musibah atau ujian dan kandungan doa tersebut memberikan ketenangan dan ketenteraman kepada jiwa. Sabda baginda SAW;

أُمُّ سَلَمَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مِنْ
عَبْدٍ نُصِبَتْهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِعُونَ اللَّهُمَّ اجْزِنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا
إِلَّا أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا

Maksud: Tidak sekali-kali seorang hamba tertimpa musibah, lalu ia mengucapkan, “*Inna lillahi wainna ilaihi raji'un* (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya kami hanya kepada-Nyalah dikembalikan). Ya Allah, berilah daku pahala dalam musibahku ini, dan gantikanlah kepadaku yang lebih baik daripadanya,” melainkan Allah akan memberinya pahala dalam musibahnya itu dan menggantikan kepadanya apa yang lebih baik daripadanya (Muslim. *Sahih Muslim*. Kitab al-Jana'iz. Bab MaYuqal 'inda al-Musibah. No hadis 918)

Musa (2002) menjelaskan bahawa dengan bersangka baik kepada Allah SWT akan membuatkan seseorang itu kepada sentiasa bergantung kepada Allah SWT. Oleh kerana itu, dalam menghadapi sebarang tekanan antaranya pandemik Covid-19, adalah sangat perlu kepada sikap bersangka baik kepada Allah SWT iaitu dengan meyakini bahawa segala ujian yang dihadapi ada hikmah yang telah Allah SWT tentukan. Dengan wujudnya perasaan ini, seseorang akan sentiasa punya ketenangan dalam menghadapi ujian dan tekanan kerana ia yakin bahawa Allah SWT akan menurunkan rahmat dan kasih sayang-Nya.

3.2 Tawakal

Individu yang mempunyai sifat tawakal akan melahirkan jiwa yang kuat kerana ia yakin bahawa Allah SWT akan sentiasa beri bantuan dan petunjuk terhadap urusan hidupnya. Ia seterusnya membawa individu tersebut kepada sifat daya tahan yang tinggi dalam menghadapi cabaran hidup (al-Ghazali 1988). Sifat tawakal ini akan membuatkan seseorang itu merasa bahagia dan tenang hidupnya kerana ia yakin dengan setiap apa yang dikhabarkan dan dijanjikan oleh Allah SWT.

Menurut al-Ghazali (1988), tawakal terbahagi kepada tiga peringkat. Pertama; penyerahan diri kepada Allah SWT. Kedua; penyerahan diri kepada Allah SWT berasaskan kepada pengetahuan bahawa semua perkara adalah berpunca dari Allah SWT. Ketiga; penyerahan diri kepada Allah SWT berasaskan kepada keyakinan bahawa Allah SWT adalah penentu terhadap segala urusan dalam hidupnya.

Menurut Ibn Rajab (1996) pula, tawakal adalah hati yang benar-benar bergantung kepada Allah SWT dalam mendapatkan kemaslahatan dan menolak kemudharatan dalam perkara dunia dan juga akhirat, dalam sekecil-kecil hingga sebesar-besar perkara. Tawakal juga bermaksud yakin bahawa tiada siapa selainNya yang akan memberi, menghalang, memberi manfaat dan juga memudaratkan. Oleh kerana itu, tawakal berhubungkait dengan iman. Ibn al-'Uthaymin (1426H) pula menjelaskan tawakal adalah hasil dari keyakinan. Keyakinan itu pula lahir dari kekuatan iman, sehingga seolah-olah ia melihat apa yang Allah SWT khabarkan berkaitan perkara-perkara ghaib. Maka tawakal merupakan darjat tertinggi iman. Oleh itu tawakal menurutnya adalah menyerahkan urusan dan pergantungan terhadap Allah SWT pada zahir dan batin dalam mengharapkan manfaat dan menolak mudarat dan bukanlah bermaksud kita menyerahkan urusan tanpa berusaha. Ibn Qayyim (1993) menjelaskan ciri-ciri tawakal yang sebenar adalah tawakal hanya kepada Allah SWT semata-mata, pergantungan hati yang kuat kepada Allah SWT dan merasa tenang denganNya dan tidak terganggu hatinya dengan sebab-sebab yang selain dari Allah SWT, bersangka baik dengan Allah SWT, hati tunduk, reda dan menyerahkan urusan bulat-bulat kepada pentadbiran Allah SWT. Ciri-ciri ini adalah berasaskan dari keyakinan bahawa Tuhan sebagai Rabb, percaya dan yakin kepada sifatNya, kekuasaanNya, kemampuannya, kekuatanNya dan keyakinan bahawa semua perkara yang berlaku adalah dengan kehendak dan kekuasannya.

Kenyataan-kenyataan di atas menjelaskan bahawa tawakal merupakan satu elemen yang penting untuk mengawal dan mengurus stres seseorang kerana sifat tawakal melahirkan jiwa yang kuat menghadapi tekanan.

Antara hadis yang menyebut tentang tawakal adalah;

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَتَهَجَّدُ قَالَ ... اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ
وَبِكَ آمَنْتُ وَإِلَيْكَ أَنْبَتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ فَأَعْفِرْ لِي

Dari Ibnu Abbas bahawa; Apabila Nabi SAW bangun tahajud pada malam hari, baginda membaca: ... Ya Allah, kepadaMu aku berserah, kepadaMu aku bertawakkal, kepadaMu aku beriman, kepadaMu aku menyandarkan diri, keranaMu aku memusuhi, dan kepadaMu aku meminta penghakiman, maka ampunilah bagiku apa yang telah aku

perbuat dan apa yang belum aku lakukan (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al-Tahajjud. Bab al-Tahajjud bi al-Layl. No hadis 1120)

Ibn Battal (2003) dan Ibn Hajar (1986) menjelaskan bahawa maksud tawakal di dalam hadis adalah menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT tanpa melihat kepada sebab dan musabab yang biasa berlaku dan hanya Allah SWT tempat ia kembalikan segala perjalanan urusannya. Ia juga bermaksud meyakini bahawa setiap yang berlaku atas ketetapan Allah (al-'Ayni 2001). Al-Hilali (1997) dan Mustafa (1987) menyatakan bahawa hadis ini mewajibkan tawakal kepada Allah SWT kerana Dia bersifat dengan sifat yang sempurna dan hanya Dia tempat bergantung dan makhluk kesemuanya lemah dan akan mati. Makhluk adalah tidak layak untuk bergantung padanya. Maka hendaklah mencontohi Nabi SAW dengan kalimah doa ini yang menggambarkan kepada keikhlasan iman dan keyakinan yang penuh kepada Allah SWT.

Hadis seterusnya menjelaskan kepentingan tawakal kepada Allah SWT terutama ketika dalam kesusahan dan kepayahan dan hadis ini mengajarkan ucapan dan doa memohon pertolongan dari Allah SWT;

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ { حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ } قَالَهَا إِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ حِينَ أُلْقِيَ فِي النَّارِ وَقَالَهَا مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ قَالُوا { إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Dari Ibnu 'Abbas: *حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ* adalah ucapan Ibrahim AS ketika di lemparkan ke api. Juga diucapkan oleh Nabi SAW ketika orang-orang kafir berkata; Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, kerana itu takutlah kepada mereka, maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab: Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab Tafsir al-Quran. Bab Inna al-Nas Qad Jama'u Lakum Fakhsyawhum. No hadis 4563)

Dalam hadis tersebut, erti tawakal terkandung dalam doa *حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ*. Doa inilah yang menyempurnakan sifat tawakal. Hadis ini juga menjelaskan kepada perlunya mencontohi para Rasul AS yang mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan doa dan tawakal kerana mereka menerima tentangan yang dahsyat dan tawakal itu sendiri merupakan cara hidup mereka para nabi AS (Al-Hilali 1997). Dengan izin Allah SWT, doa dan ucapan *حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ* inilah yang telah menyelamatkan Nabi Ibrahim AS dari kepanasan api neraka dan yang menyelamatkan nabi Muhammad SAW dari musuh-musuh yang mahu menghapuskan baginda SAW sekembalinya dari peperangan Uhud. Ini kerana doa ini meletakkan pergantungan kepada Allah SWT iaitu dengan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT, maka Allah SWT sekat kejahatan musuh sepertimana Allah SWT menyekat kejahatan musuh terhadap Nabi Ibrahim AS dan Nabi Muhammad SAW.

عَنْ أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قُلْتُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا فِي الْغَارِ لَوْ أَنَّ أَحَدَهُمْ نَظَرَ تَحْتَ قَدَمَيْهِ لَأَبْصَرَنَا
فَقَالَ مَا ظَنُّكَ يَا أَبَا بَكْرٍ بِإِثْنَيْنِ اللَّهُ ثَالِثُهُمَا

Maksudnya: Dari Abu Bakr RA berkata; Aku berkata kepada Nabi SAW saat berada di gua; "Seandainya salah seorang dari mereka melihat ke bawah kedua kakinya pasti dia melihat kita". Maka baginda SAW bersabda: "Tidakkah engkau beranggapan wahai Abu Bakr, bahwa jika ada dua orang, maka Allah yang ketiganya? (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab Fada'il al-Sahabah. Bab Ana Rahil ya Rasul Allah. No hadis 3653)

Hadis ini juga menegaskan kepada perlunya tawakal kepada Allah SWT, tenang dengan pemeliharannya dan penjagaannya selepas berusaha mengambil langkah-langkah pengawasan dan penjagaan. Hadis ini menggambarkan kesempurnaan tawakal dan keyakinan Nabi SAW bahawa Allah SWT tidak akan membiarkan dan meninggalkannya kepada pihak musuh demi memastikan kebelangsungan hijrah sehinggalah kalimah Allah SWT tertegak (Al-Hilali 1997; Ibn al-'Uthaymin 1426H).

Dalam sebuah hadis lain, baginda SAW telah mewasiatkan kepada Bara' bin 'Azib untuk membacakan sebuah doa ketika hendak tidur. Sebuah doa yang mengandung maksud penyerahan urusan seorang hamba kepada Tuhannya dan pergantungan zahir dan batinnya kepada Allah SWT (Ibn al-'Uthaymin 1426H).

عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ
لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي
إِلَيْكَ وَالْجَنَاتِ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ
الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ

Maksudnya: Dari Al Barra` bin 'Azib bahwa Nabi SAW pernah mewasiatkan kepada seseorang, baginda bersabda: “Apabila kamu hendak tidur, maka ucapkanlah; Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepadaMu, aku serahkan urusanku kepadaMu dan aku berlindung kepadaMu dalam keadaan harap dan cemas, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari azabMu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kitabMu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada NabiMu yang telah Engkau utus)”. Apabila kamu meninggal (pada malam itu) maka kamu meninggal dalam keadaan fitrah (suci) (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al-Wudu’. Bab Man Bata ‘Ala al-Wudu’. No hadis 247)

Hadis ini pula mengajarkan doa-doa yang untuk dibacakan sebelum tidur. Antara doa tersebut adalah doa tawakal kepada Allah SWT iaitu *وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ* dan doa ini membawa maksud ‘aku bertawakal kepadaMu dalam setiap urusanku’ (al-Hilali 1997).

Berdasarkan huraian dan keterangan dan hadis-hadis di atas, dapat disimpulkan bahawa tawakal adalah satu bentuk pengharapan, pergantungan, keyakinan dan penyerahan hati dan spiritual kepada Allah SWT. Toto Tasmara (2001) dan Bensaid et al. (2014) menjelaskan bahawa tawakal terhasil dari manifestasi iman yang mendalam serta kepercayaan terhadap keesaan Allah SWT. Ia merupakan tanda jiwa

yang kuat dan lahir dari kekuatan iman. Sifat tawakal ini akan membuat seseorang itu merasa tenteram dan tenang hidupnya dalam menghadapi situasi sukar kerana berjaya menyerahkan urusan hidupnya kepada Allah SWT. Ia seterusnya melahirkan sifat daya tahan yang tinggi dalam menghadapi cabaran dan tekanan hidup. Bagi seorang muslim, situasi pandemik Covid 19 ini adalah masa untuk kembalikan pergantungan hidup kita kepada Allah melalui konsep tawakkal iaitu dengan menyandarkan diri kepada Allah tatkala menghadapi suatu kepentingan, bersandar kepada-Nya dalam kesukaran, teguh hati tatkala ditimpa bencana disertai jiwa dan hati yang tenang.

.3.3 Sentiasa Ingat Allah SWT.

Seseorang yang sentiasa mengingati Allah SWT akan sentiasa merasai kehadiran Allah SWT dan merasai Allah SWT sentiasa ada untuk membantu dan menolong urusan hamba-hamba-Nya. Sebuah hadis Qudsi ada meriwayatkan tentang kelebihan mengingati Allah SWT.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ

Maksudnya: Abu Hurairah RA berkata, Nabi SAW bersabda: Allah SWT berfirman: Aku berada dalam prasangka hambaKu terhadapKu, dan Aku selalu bersamanya jika ia mengingatiKu, jika ia mengingatiKu dalam dirinya, maka Aku mengingatnya dalam diriKu, dan jika ia mengingati-Ku dalam perkumpulan, maka Aku mengingatnya dalam perkumpulan yang lebih baik daripada mereka (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al-Tawhid. Bab Inna Rahmati Taghlab Ghadabi. no hadis 7405)

Hadis di atas menjelaskan bahawa Allah SWT akan mengingati mana-mana hamba-Nya yang mengingati-Nya. Sekiranya hamba-hamba-Nya mengingati-Nya dalam satu perkumpulan maka Allah SWT akan mengingatnya dalam kumpulan yang lebih baik dari itu (Ibn al-'Uthaymin 1426H). Hadis ini secara tidak langsung adalah

galakan agar sentiasa mengingati Allah SWT dalam dalam apa jua keadaan dan ketika.

Baginda SAW telah menunjukkan teladan tatkala baginda SAW menyembunyikan diri dari kafir Quraisy di gua Hira' bersama Saidina Abu Bakr RA. Perkara yang menenangkan baginda SAW dalam menghadapi tekanan ketika itu adalah dengan mengingati Allah SWT dan meyakini bahawa Allah SWT sentiasa ada bersama untuk membantunya. Hal ini jelas dalam sabda baginda SAW kepada Saidina Abu Bakr RA di dalam hadis di bawah;

عَنْ أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، قَالَ : كُنْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْغَارِ فَرَفَعْتُ رَأْسِي
فَإِذَا أَنَا بِأَقْدَامِ الْقَوْمِ ، فَقُلْتُ : يَا نَبِيَّ اللَّهِ لَوْ أَنَّ بَعْضَهُمْ طَأَّطَأَ بَصْرَهُ . ii. قَالَ : اسْكُتْ يَا
أَبَا بَكْرٍ اثْنَانِ اللَّهُ تَالِيَهُمَا

Maksudnya: Dari Abu Bakr RA ia berkata; "Aku bersama Nabi SAW di dalam gua. Ketika aku mendongakkan kepalaku, ternyata aku berada di bawah kaki kaum (Kafir Quraisy). Aku katakan kepada Nabi; "Seandainya sebahagian mereka menundukkan pandangannya, tentu akan melihat kita." Baginda bersabda; "Tenanglah wahai Abu Bakr, jika kita berdua maka yang ketiganya adalah Allah. (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al Manaqib al-Ansar. Bab Hijrah al-Nabi SAW Ma'a Ashabihi ila al-Madinah. No hadis 3922)

Ibn Hajar (1986) dan al-'Aini (2001) menjelaskan bahawa yang dimaksudkan dengan *اللَّهُ تَالِيَهُمَا* adalah merasai kehadiran Allah SWT untuk membantu dan menolong. Hadis di atas menceritakan bagaimana baginda SAW menenangkan Saidina Abu Bakr RA yang merasa risau andainya kafir Quraisy dapat menemui mereka yang sedang berada di dalam gua Hira'. Ibn al-'Uthaymin (1426H) ketika menghuraikan hadis ini telah mengaitkan hadis ini dengan ayat 40 surah al-Tawbah: *لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا* yang bermaksud: "Jangan bersedih sesungguhnya Allah SWT bersama-sama kita". Ia

memberi petunjuk bahwa merasai kebersamaan Allah SWT adalah maksud bagi hadis “yang ketiganya adalah Allah”.

Hadis tersebut menjelaskan bahwa mengingat Allah SWT dan yakin bahwa Allah SWT sentiasa ada bersama tatkala menghadapi saat cemas dan takut adalah perkara yang boleh memberikan ketenangan dan ketenteraman. Contoh yang ditunjukkan oleh baginda SAW bersama Saidina Abu Bakr RA ketika bersembunyi di Gua Hira’ adalah teladan terbaik buat mereka yang berada di dalam keadaan tertekan. Hadis-hadis di atas menjelaskan bahawa dengan sentiasa mengingat Allah SWT akan membuatkan jiwa tenang dan menjauhkan diri dari melakukan tindakan yang tidak sepatutnya kerana Allah SWT akan mengingat sesiapa yang mengingat-Nya dengan mencampakkan ketenangan ke dalam dirinya.

3.4 Sabar

Contoh yang ditunjukkan oleh baginda SAW tatkala menghadapi tekanan yang sangat dahsyat ketika berdakwah di Taif juga boleh dijadikan panduan di dalam hal ini. Baginda SAW menganggap peristiwa di Taif sebagai pengalaman yang sangat mengerikan iaitu baginda di baling dengan batu sehingga badannya luka berdarah. Tekanan dakwah di Taif amat dahsyat sehingga Allah SWT menghantar bantuan-Nya melalui malaikat yang menawarkan untuk menghancurkan kaum tersebut. Tetapi bukan itu yang diminta oleh Rasulullah SAW. Baginda SAW sangat sabar bahkan mendoakan kebaikan buat mereka;

فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ لَا يُشْرِكُ بِهِ

شَيْئًا

Maksudnya: (tidak perlu dihempap mereka dengan bukit), Bahkan aku berharap agar lahir dari sulbi (keturunan) mereka kumpulan yang menyembah Allah dan tidak menyekutukanNya.” (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab Bad’I al-Wahyi. Bab Dhikr al-Mala’ikah. No hadis 3059)

Kesabaran begini ini sangat membantu menangani tekanan. Rasulullah SAW tidak mendoakan penduduk Taif dibinasakan bahkan memohon dan berharap agar generasi

Taufiq ini akan memeluk Islam pada suatu hari. Bayangkan bagaimana tekanan tersebut dihadapi dengan tenang dan berfikir positif.

Menurut Ibn Qayyim (1993) dan Najati (1992: 296) antara bentuk sabar adalah sabar atas ujian yang menimpa. Dengan perkataan lain juga boleh dikatakan sebagai *thabat* iaitu mempunyai jiwa yang kuat untuk menanggung kepayahan dan berdepan dengan kejatuhan (Miskawayh 2011). Manakala al-Jurjani (t.th) pula mentakrifkan sabar sebagai tidak mengadu domba kepada selain Allah SWT dalam berhadapan dengan musibah. Allah akan menguji bagi mereka yang mahukan kebaikan baginya. Jika ia sabar, kebaikanlah baginya. Sesungguhnya ujian itu menghapuskan dosa-dosa dan penghapusan dosa-dosa adalah satu kebaikan buat manusia (Ibn al-'Uthaymin 1426H).

أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ يُرِدْ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ

Maksudnya: Abu Hurairah berkata; Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa di kehendaki Allah kebaikan, maka Dia akan mengujinya (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al-Marda. Bab Ma Ja'a fi Kafarah al-Marda. No hadis 5645)

Orang yang sabar akan sentiasa bersinar dan bercahaya. Hadis berikut menyifatkan mereka yang bersabar mempunyai sinar atau ضياءٌ ضياءٌ adalah cahaya yang kuat dan cahaya yang membakar seperti cahaya matahari (Ibn Rajab 2004) dan ia memberikan maksud bahawa sifat sabar akan menyingkap kepayahan dan kegelapan (al-Hilali 2014; al-Hilali; Mustafa 1987). Ianya disebut di dalam hadis berikut;

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ... وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ

Maksudnya: Dari Abi Malik al-Asy'ari berkata, Rasulullah SAW bersabda: Kesabaran adalah sinar (Muslim. *Sahih Muslim*. Kitab al-Taharah. Bab Fadl al-Wudu'. No hadis 223)

Ibn al-'Uthaymin (1426H) juga menjelaskan bahawa hadis ini antaranya mengandungi galakan supaya sabar dalam menghadapi kesempitan dan kepayahan dalam hidup dan juga ujian dunia. Hal sedemikian adalah kerana seseorang itu apabila ia sabar ia akan tahan menanggung segala perkara. Bila diuji kepayahan ia sabar. Bila diuji syaitan dengan perbuatan yang haram ia sabar. Apabila ia diuji syaitan untuk tidak melakukan suruhan Allah SWT ia sabar. Kalau ia disakiti oleh manusia ia sabar. Pendek kata ia sabar dalam semua ujian yang dihadapi.

Maka sabar sepertimana yang ditakrifkan oleh Ibnu Qayyim (1993) sebagai menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah dan menahan anggota tubuh dari kekacauan adalah amat penting ditanamkan ke dalam diri. Sifat sabar amat perlu ketika menghadapi tekanan dan stres kerana ia dapat memberikan ketenangan dan kerehatan dalam jiwa seseorang seterusnya dapat mengawal diri dari melakukan sesuatu yang tidak membahayakan dirinya dan juga orang lain.

3.5 Reda

Ujian pandemik ini memberikan kesan besar kepada kehidupan dengan terpaksa melalui norma baru. Ramai yang hilang pekerjaan, sumber pendapatan dan hilang pekerjaan. Ujian ini harus ditempuh dengan penuh reda. Reda bermaksud menerima ketentuan Allah SWT dengan hati yang tenang dan tidak berdukacita (al-Ghazali 2000; Ibn Qayyim 1993). Al-Ghazali (2000) juga memaksudkan reda sebagai reda dengan ketentuan, *qada'* dan *qadar* Allah. Segala ketentuan Allah termasuk hukum, larangan, rezeki, kecelakaan dan nasib adalah di dalam ketentuan Allah SWT dan ditanggung tanpa rasa berat dan dukacita. Elemen reda jelas ditemui di dalam sebuah hadis;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : ... وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ
أَبِي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ : قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Maksudnya; Dari Abu Hurairah telah berkata Rasulullah SAW telah bersabda: ... Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan; Kalaulah tadi saya berbuat begini dan

begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu. Tetapi katakanlah; Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendakiNya pasti akan dilaksanakannya. Kerana sesungguhnya ungkapan kata 'law' (kalau) akan membukakan jalan bagi godaan syaitan. (Muslim. *Sahih Muslim*. Kitab al-Qadr. Bab fi al-Amr bi al-Quwwah wa Taraka al-'Ajz. No hadis 2664)

Musa (2002) menyatakan bahawa hadis ini memberi petunjuk agar menerima dengan reda dan menerima ketentuan Allah SWT dengan hati terbuka tanpa mempersoalkan apa yang telah berlaku. Al-Nawawi (1996) dan Ibn Hajar (1986) menjelaskan bahawa larangan mengatakan 'kalau' pada sebarang kejadian atau kemalangan yang telah berlaku adalah dengan kepercayaan bahawa kalaulah halangan tersebut tiada, tidak akan berlakulah kejadian atau kemalangan tersebut. Perkara tersebut dilarang kerana ia melontar ke dalam hati menolak ketentuan Allah SWT dan tidak reda dengan ketetapanNya. Mustafa (1987) dan al-Hilali (1997) pula menjelaskan bahawa hadis ini menyediakan 'ubat' iaitu dengan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dan reda dengan *qada'* dan *qadar*Nya apabila berlaku sebarang ketentuan dari Allah SWT. Ia merupakan tanda kepada mukmin yang kuat jiwanya. Sesungguhnya penyesalan terhadap apa yang telah berlaku tidak akan membantunya. Maka harus berusaha untuk menukar penyesalan kepada reda kepada Allah SWT dan menambah ketaatan kepadaNya pada masa hadapan.

Jelas di sini bahawa sifat reda adalah mempunyai jiwa yang kuat dan sentiasa berpandangan positif. Jiwa begini amat perlu ketika menghadapi ujian dan tekanan. Sekiranya hati tidak reda dengan ketentuan Allah boleh membuatkan seseorang itu jatuh dan tertekan. Muhammad Hilmi (2015) menjelaskan bahawa ketenangan jiwa boleh dicapai apabila seseorang itu berjaya menyerahkan seluruh hidupnya dengan penuh reda dan pasrah kepada Allah SWT dan pengabdian tanpa sebarang rungutan dan ungkitan.

3.6 Meluahkan Perasaan

Antara cara lain yang ditunjukkan oleh baginda SAW ketika menghadapi tekanan dan stres adalah dengan cara meluahkan perasaan sepertimana contoh yang ditunjukkan

oleh baginda SAW ketika menerima wahyu yang pertama dari Jibril AS. Baginda SAW yang merasa sangat takut telah pulang ke rumah dalam keadaan menggigil dan meminta Khadijah RA menyelimutinya. Apabila telah tenang, baginda SAW pun menceritakan apa yang berlaku ke atasnya kepada isterinya. Kisah ini diceritakan di dalam sebuah hadis riwayat Bukhari seperti di bawah;

فَقَالَ زَمَلُونِي زَمَلُونِي فَرَمَلُوهُ حَتَّى ذَهَبَ عَنْهُ الرَّؤُوحُ فَقَالَ يَا حَدِيحَةُ مَا لِي وَأَحْبِرْهَا الْحَبْرَ

Maksudnya: Selimutkan aku, selimutkan aku sehingga hilang keresahan Baginda. Lalu Baginda SAW berkata kepada Khadijah: Wahai Khadijah, apa sudah terjadi kepadaku. Lantas Baginda menceritakan apa yang berlaku. (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari*. Kitab Bad'u al-Wahyi, Bab Kayfa Kana Bad'i al-Wahyi ila Rasulillah. Hadis no 4)

Hadis ini menjelaskan dalam menghadapi tekanan, seseorang itu seharusnya tidak memendamkan perasaannya serta tekanan yang dialaminya. Sebagaimana yang ditunjukkan oleh baginda SAW, baginda SAW telah meluahkan perasaannya dengan cara menceritakan tekanan yang dialaminya kepada isteri tercinta iaitu Saidatina Khadijah RA.

Tempat paling utama untuk kita meluahkan perasaan adalah kepada Allah SWT iaitu dengan kita memperbanyakkan doa kepadaNya. Sabda baginda SAW di dalam sebuah hadis;

لِيَسْأَلَ أَحَدُكُمْ رَبَّهُ حَاجَتَهُ حَتَّى يَسْأَلَهُ الْمَلْحَ وَحَتَّى يَسْأَلَهُ شَيْعَ نَعْلِهِ إِذَا انْقَطَعَ

Maksudnya: Hendaklah kalian berdoa dan meminta kepada Allah SWT segala hajatnya, hatta jika ingin meminta garam atau tali kasutnya apabila ia terputus. (Tirmizi. *Sunan Tirmizi*. Kitab al-Da'awat. No hadis 3974)

يَا عِبَادِي كُلُّكُمْ جَائِعٌ إِلَّا مَنْ أَطْعَمْتُهُ فَاسْتَطْعَمُونِي أُطْعِمْكُمْ يَا عِبَادِي كُلُّكُمْ عَارٍ إِلَّا مَنْ كَسَوْتُهُ

فَاسْتَكْسُونِي أَكْسِكُمْ

Maksudnya: Wahai hamba-Ku, kalian semua kelaparan, kecuali orang yang Aku berikan makan. Maka mintalah makan kepada-Ku, nescaya aku akan berikan. Wahai hamba-Ku, kalian semua tidak berpakaian, kecuali yang aku berikan pakaian, Maka mintalah pakaian kepada-Ku, nescaya akan aku berikan. (Muslim. *Sahih Muslim*. Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab. Bab Tahrim al-Zulm. No hadis 2577)

Menurut Imam Ibn Rajab (2004), hadis ini menjadi dalil bahawa Allah SWT suka akan hamba-Nya yang meminta daripada-Nya segala permintaan yang berkaitan dengan kebaikan akhirat dan duniawi, sama ada makanan, minuman, pakaian dan lain-lainnya, sebagaimana dia berdoa supaya dikurniakan hidayah dan petunjuk. Kerana itu, sewaktu berdoa, kita sebenarnya sedang menzahirkan rasa kebergantungan kita kepada Allah SWT.

Tuntasnya, meminta dan berdoa perkara-perkara yang kecil dan remeh kepada Allah SWT bukan setakat dibolehkan, bahkan ia sebenarnya satu anjuran yang dipesan oleh Nabi SAW. Permintaan kita kepada Allah SWT walau dalam sekecil-kecil perkara menunjukkan betapa tingginya pergantungan kita kepada-Nya. Ini menunjukkan bahawa sebagai hamba, kita sebenarnya tidak akan pernah mampu berlepas diri daripada Allah SWT walau sesaat dan kita akan sentiasa memerlukan pertolongan dari-Nya.

Menurut Susatyo Yuwono (2010) doa dan zikir menjadi sumber kekuatan bagi seseorang yang berusaha untuk menghindari stres. Ketika berdoa harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT lalu perasaan akan menjadi lebih tenang dan khusyuk. Kesannya membuatkan seseorang itu mampu berfikir secara positif dan emosi akan menjadi lebih tenang. Maka stres, tekanan, kemarahan dan kesedihan akan dapat diurus dengan lebih baik.

4. KESIMPULAN

Pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia dengan jumlah mereka yang telah dijangkiti mencecah angka jutaan merupakan satu ujian besar buat penduduk dunia. Ianya telah memberikan kejutan dan tekanan yang tidak sedikit buat seluruh dunia.

Hasil dari dapatan di atas jelas menunjukkan bahawa Rasulullah SAW menjadi contoh yang lengkap buat kita sehinggakan di dalam menguruskan tekanan dan stres pun baginda SAW ada memberikan panduan. Antara kaedah yang ditunjukkan oleh baginda SAW adalah dengan bersangka baik dengan Allah SWT, tawakal, sentiasa mengingati Allah SWT, bersabar, reda dan meluahkan perasaan. Sesungguhnya baginda SAW itu merupakan contoh dan teladan serta panduan yang paling lengkap untuk kita dalam mengemudi kehidupan.

5. RUJUKAN

- al-‘Ayni Badr al-Din Abu Muhammad Mahmud bin Ahmad. (2001). ‘Umdah al-Qari Syarh Sahih al-Bukhari. Lubnan: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Abdul Rashid, Nurhafizah Mohd Sukor dan Nor Hamizah Ab Razak. 2020. Wabak COVID-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu.. *International Journal of Social Science Research (IJSSR)* .2 (4): 156-174
- Bensaid, B., Machouche, S., & Grine, F. 2014. A Qur’anic Framework For Spiritual Intelligence. *Religions*. 5: 179-198.
- Berita Harian. 4 Jun 2020. Kehilangan Pekerjaan Meningkatkan 42 Peratus Pada Suku Pertama - PERKESO. Diakses dari <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/kehilangan-pekerjaan-meningkat-42-peratus-pada-suku-perta/696090/06/2020/ma-perkeso>
- .Berita Harian September 202 231. Kes Keganasan Rumah Tangga Meningkatkan Sepanjang PKP. Diakses dari <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/kes-keganasan-rumah-tangga-meningkat-sepanjang-pkp/813664/05/2021/>
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad b. Isma’il. (1992). Sahih al-Bukhari. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah
- Eikhwan Ali dan Mahirah Rashid. (2020). Pandemik Covid: Mendepani Impak Psikososial . *Perspektif 11/20* . Kuala Terengganu: Terengganu Strategic & Integrity Institute (TSIS)
- Elmi Baharuddin & Zainab Ismail. 2015. Kecerdasan Ruhaniah Membentuk Manusia Unggul. *ISLAMIYYAT: Jurnal Antarabangsa Pengajian Islam*. 37 (2): 97-105
- al-Ghazali Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. (2000). Ihya’ ‘Ulum al-Din. Lubnan: Dar Ibn Hazm.

- al-Ghazali Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad .(1963). Kitab al-Arba'in fi Usul al-Din. Kaherah: Maktabah al-Jund.
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R. C., & Pirkis, J., & COVID-19 Suicide Prevention Research Collaboration. 2020. Suicide Risk And Prevention During The COVID-19 Pandemic. *The Lancet. Psychiatry.* 7(6): 468–471. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)
- Hamid Zahran. 2005. Al-Sihah al-Nafsiyyah wa 'Ilaj al-Nafsiy. Kaherah: 'Alam al-Kutub.
- Al-Hilali Abu Usamah Salim bin 'Ayd .(1997). Bahjah al-Nazirin Syarh Riyad al-Salihin. Riyadh: Dar Ibn Jawzi.
- Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, Tracey I, Wessely S, Arseneault L, et al. 2020. Multidisciplinary Research Priorities For The COVID-19 Pandemic: A Call For Action For Mental Health Science. *The Lancet Psychiatry.* 7(6): 547–60. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Ibn Battal Abu al-Hasan 'Ali bin Khalaf. 2003. *Syarh Sahih al-Bukhari li Ibn Battal.* Riyadh: Maktabah al-Rusyd.
- Ibn al-'Uthaymin Muhammad bin Salih bin Muhammad .(1426H). Syarh Riyad al-Salihin. Riyadh: Dar al-Watan li al-Nasyr
- Ibn Rajab Al-Hanbali Zayn al-Din 'Abd. al-Rahman bin Ahmad. (2004). Jami' 'Ulum wa al-Hikam. Kaherah: Dar al-Salam.
- Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. (1429H). Al-Fawa'id. Jeddah: Majma' al-Fiqh al-Islamiy.
- Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. (1993). Mukhtasar Madarij al-Salikin. Iskandariyah: Dar Da'wah.
- Ibn Hajar al-'Asqalani Ahmad bin 'Ali. (1986). Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari. Beirut: Dar al-Rayyan li al-Turath.
- al-Jurjani 'Ali bin Muhammad bin 'Ali al-Zayn al-Sayyid al-Syarif. (t.th). Mu'jam al-Ta'rifat. Kaherah: Dar al-Fadilah.
- Mamun, M.A. & Griffiths, M.D. 2020. First COVID-19 Suicide Case Bangladesh Due To Fear Of Covid-19 And Xenophobia: Possible Suicide Prevention Strategies. *Asian Journal of Psychiatry.* 51. 102073. Doi: 10.1016/j.ajp.2020.102073

- Muslim, Abu al-Husin Muslim bin al-Hajjaj al-Naysaburi (1955) Sahih Muslim. Istanbul: al-Maktabah al-Islamiyyah.
- Mustafa Sa'id al-Khan et.al. (1987). Nuzhah al-Muttaqin Syarh Riyad al-Salihin. Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Najati M. U. (1992). al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs. Cetakan ke-5. Lubnan: Dar al-Shuruq.
- Najati M. U. (1992). al-Hadith al-Nabawi wa 'Ilm al-Nafs. Lubnan: Dar al-Shuruq.
- Najati M. U. (1993). Al-Dirasat al-Nafsaniyah 'inda al-'Ulama' al-Muslimin. Kaherah: Dar al-Syuruq.
- Nur Amirah Adibah et. al. 2021. Kesan Norma Baharu Terhadap Pengguna dari Aspek Aktiviti Sosial. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. 6 (3): 159-170
- Musa Shahin Lashin. (2002). Fath al-Mun'im Syarh Sahih Muslim. Kaherah: Dar al-Syuruq.
- Al-Mubarakfuri Muhammad 'Abd al-Rahman bin 'Abd al-Rahim. (2008). Tuhfah al-Ahwazi Syarh Jami' al-Tirmizi. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Nawawi. Muhy al-Din Abu Zakariyya Yahya bin Sharaf. (1996). Al-Minhaj Sahih Muslim bi Syarh al-Nawawi. Kaherah: Dar al-Salam.
- Nor Haslina Hashim. t.t. Tekanan Psikologikal Sewaktu COVID-19: Emosi, Usaha Membendung dan Konsep Tawakal. Diakses dari <https://news.uthm.edu.my/ms/2020/06/tekanan-psikologikal-sewaktu-covid-19-emosi-usaha-membendung-dan-konsep-tawakal/>
- Rohany Nasir dan Fatimah Omar. (2006). Kesejahteraan Manusia: Perspektif Psikologi. Kajian tekanan kerja dan kesihatan pekerja. Universiti Kebangsaan Malaysia. Selangor.
- Al-Suyuti 'Abd. al-Rahman bin Abi Bakr Jalal al-Din. (2004). Mu'jam Maqalid al-'Ulum fi al-Hudud wa al-Rusum. Kaherah: Maktabah al-Adab.
- Al-Suyuti 'Abd. al-Rahman bin Abi Bakr Jalal al-Din. (1996). Al-Dibaj 'ala Sahih Muslim. Al-Mamlakah al-Sa'udiyah al-'Arabiyyah .
- Susatyo Yuwono. 2010. Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi. *Psycho Idea* 8 (2). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v8i2.231>.
- Al-Tirmizi Muhammad bin Isa bin Sawrah. (1975). Sunan al-Tirmizi. Kaherah: Maktabah al-Babi al-Halabiy.

Toto Tasmara. (2001). *Kecerdasan Ruhaniah*. Jakarta: Gema Insani

Zhang, Y. & Ma, Z.F. 2020. Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental and Public Health*. 17. 2381. Doi: 10.3390/ijerph17072381