

## Amalan Kerohanian Merawat Tekanan Emosi Pesakit COVID-19

**BITARA**

Volume 5, Issue 1, 2022: 71-90  
© The Author(s) 2022  
e-ISSN: 2600-9080  
<http://www.bitarajournal.com>  
Received: 28 January 2021  
Accepted: 14 February 2022  
Published: 25 February 2022

### [Spiritual Practice In Treating Emotional Stress of COVID-19's Patients]

Nur Syibrah Hanani Sobri,<sup>1</sup> Kamarudin Salleh<sup>1</sup> & Nozira Salleh<sup>1</sup>

1 Pusat Kajian Usuluddin dan Falsafah, Fakulti Pengajian Islam, 43600 UKM Bangi, Selangor. MALAYSIA.  
Email: p95456@siswa.ukm.edu.my; dins@ukm.edu.my; aziera@ukm.edu.my

\* Corresponding Author: p95456@siswa.ukm.edu.my

#### Abstrak

Pandemik Covid-19 yang melanda dunia telah mengakibatkan pelbagai masalah gangguan emosi khususnya kepada pesakit yang disahkan positif covid-19 seperti mengalami kesedihan, kebimbangan terhadap penyakit, gelisah kerana ketidakpastian tentang penyembuhan, dan perasaan bersalah kerana mungkin menjadi punca penyakit ini tersebar kepada orang lain. Muslim yang sejati perlu yakin bahawa agama Islam merupakan sumber rawatan bagi merawat masalah emosi seseorang melalui amalan kerohanian dalam kehidupan seharian kerana ia mampu menghasilkan kekuatan dalaman diri dan sekaligus mengalirkan tenaga kepada tubuh badan agar kembali sihat. Oleh itu, penulisan ini akan membincangkan rawatan emosi yang dialami oleh pesakit covid-19 semasa berada dalam tempoh penyembuhan melalui amalan kerohanian khususnya amalan ibadah. Penulisan ini berdasarkan temubual dari 8 orang bekas pesakit covid-19 di Malaysia dan melalui proses kuarantin dari pelbagai tempat seperti penempatan khas kuarantin pesakit covid-19 dan rumah sendiri. Dapatan kajian mendapati bahawa pesakit covid-19 mendapat kekuatan diri dengan melakukan amal ibadat seperti menunaikan solat, berdoa, membaca al-Quran dan berzikir kepada Allah sebagai pengharapan untuk sembuh selain ubat-ubatan. Kajian ini bertujuan untuk mengurangkan tekanan psikologi pesakit covid-19 dengan mencadangkan beberapa alternatif rawatan Islam serta memberi implikasi terhadap jiwa pesakit covid-19 dengan mengembalikan semangat diri apabila disahkan positif.

**Kata kunci:** Amalan, kerohanian, rawat, emosi, pesakit covid-19.

#### Abstract

The Covid-19 pandemic that hit the world has resulted in various emotional disorders especially to patients who are confirmed positive for covid-19 such as experiencing sadness, anxiety about illness, anxiety due to uncertainty about cure, and guilt because it may be the cause of the disease spreading to others. Muslims need to believe that Islam is a source of treatment to treat emotional problems through spiritual practices in daily life because it is able to produce inner strength and at the same time contribute energy for healthy. Therefore, this paper will discuss the emotional treatment experienced by covid-19 patients while in the healing period through spiritual practice especially the practice of worship. This writing is based on interviews from 8 former of covid-19 patients in Malaysia and through the quarantine process from various places such as special quarantine placement of covid patients and their own homes. The findings of the study found that covid-19 patients gained self-strength by performing acts of spiritual practice such as performing prayers, praying, reciting the Qur'an and reciting dhikr to Allah as a hope for recovery and medication. This study aims to reduce the psychological stress of covid-19 patients by proposing several Islamic treatment alternatives as well as giving implications to the psychology of covid-19 patients by restoring self-esteem when confirmed positive.

**Keywords:** Practice, spirituality, outpatient, emotional, covid-19 patients

**Cite This Article:**

Nur Syibrah Hanani Sobri, Kamarudin Sallehii & Nozira Salleh. 2022. Amalan kerohanian merawat tekanan emosi pesakit COVID-19 [Spiritual practice in treating emotional stress of COVID-19's patients]. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 5(1): 71-90.

## Pengenalan

Pandemik Covid-19 yang muncul secara tiba-tiba telah mengejutkan seluruh populasi dunia. *Novel Coronavirus* (nCov) mula dikenal pasti pada 7 Januari 2020 dan dinamakan sebagai “2019-nCov” kemudian ditukar kepada “Covid-19 virus” (Firdaus Zainal, 2020). Wabak ini pada mulanya dikesan pada pertengahan bulan Disember 2019 di bandar raya Wuhan, Hubei, China, dan telah diiktiraf sebagai pandemik oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 11 Mac 2020 (Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, 2020). Kebimbangan masyarakat terhadap jangkitan virus ini semakin kuat apabila ia merupakan sejenis virus yang boleh mengakibatkan jangkitan saluran pernafasan dan menyebabkan gejala selesema biasa kepada radang paru-paru atau pneumonia yang teruk kepada pesakit (Firdaus Zainal, 2020).

COVID-19 tidak mempunyai gejala-gejala yang spesifik dan mereka yang dijangkiti boleh mengakibatkan asimtomatik atau mengalami selesema, demam, batuk, keletihan, sesak nafas, atau sakit otot. Selanjutnya, ia boleh membawa kepada radang paru-paru yang teruk, sindrom kesusahan pernafasan akut, kejutan septik, dan kematian. Sesetengah daripada mereka yang dijangkiti mungkin tidak menunjukkan gejala klinikal. Maka penyelidik telah mengeluarkan nasihat bahawa mereka yang mempunyai hubungan rapat dengan orang yang dijangkiti yang disahkan harus dipantau dan diperiksa dengan teliti untuk mengesahkan jangkitan (Guan, 2020).

Peningkatan kematian ekoran serangan virus Covid-19 di Malaysia membimbangkan masyarakat dari segi mental dan emosi lebih-lebih lagi apabila kajian membuktikan bahawa kebanyakan mereka yang meninggal adalah pesakit yang lebih tua dan mempunyai imunisasi badan yang lemah. Kira-kira 80% kematian adalah dari mereka yang berumur 60 tahun dan 75% dari kematian adalah dari mereka yang mempunyai masalah kesihatan sedia ada seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes (Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, 2020). Kesan kematian dan jumlah jangkitan yang semakin meningkat telah mempengaruhi emosi masyarakat khususnya pesakit yang dijangkiti kerana bimbang kegagalan diri melawan virus tersebut sehingga membawa maut. Pengerusi Ikatan Komuniti Selamat iaitu Tan Sri Lee Lam Thye mendakwa bahawa ramai dalam kalangan pesakit Covid-19 yang mengalami tekanan, kemurungan dan kesunyian (Fahmy, 2021). Ini kerana pesakit Covid-19 sendiri takut dengan virus tersebut yang menjangkiti tubuh mereka kerana ia menimbulkan pelbagai emosi buruk apabila terdapat ahli keluarga yang turut dijangkiti berpunca dari mereka sebagai pembawa virus di rumah dan rakan-rakan.

Pesakit yang disahkan positif bukan sahaja menerima keadaan tertekan semasa tempoh rawatan bahkan mereka turut mengalami tekanan setelah kembali sembuh kerana individu sekeliling mereka takut untuk menghampiri dan bergaul dengan mereka. Sesetengah masyarakat memberikan pandangan negatif dan kurang baik kepada mereka yang telah dijangkiti virus dan bekas pesakit Covid-19 dipulaukan, dipinggirkan dan dipandang serong oleh segelintir masyarakat. Hal ini bertepatan dengan apa yang dinyatakan oleh Ruziana

Masiran yang merupakan Pensyarah Kanan dan Pakar Psikiatri Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (HPUPM), stigma akibat dipinggirkan masyarakat turut dialami bukan sahaja oleh individu yang pernah disahkan positif Covid-19 tetapi juga tekanan terhadap ahli keluarga mereka mahu pun petugas barisan hadapan (Liza Mokhtar, 2020).

Tekanan merupakan suatu keadaan yang dipengaruhi oleh gangguan mental dan emosional yang boleh mewujudkan keadaan tidak selesa atau tegang jika situasi tersebut tidak mampu dikawal oleh tubuh badan tersebut (Morstt & Furst, 1979). Disamping itu, *APA Dictionary of Psychology* (2007), mendefinisikan tekanan sebagai tuntutan stress yang berlebihan, imaginasi atau realiti, yang dilakukan kepada individu oleh individu lain atau sesuatu kumpulan untuk berfikir, merasa atau bertindak dalam cara tertentu. Tekanan sering berlaku apabila manusia perlu berhadapan dengan situasi yang rumit atau yang tidak dapat diterima oleh akal dan tubuh badannya. Ini kerana tekanan turut memberi rangsangan terhadap gerakbalas fisiologi atau psikologi dan ia bertepatan dengan kenyataan dari *European Agency for Safety and Health at Work* (2000), bahawa tekanan dari sudut fisiologi adalah kesan dari pelbagai kebencian atau rangsangan berbahaya yang boleh mengancam dan merosakkan alam sekitar.

Manusia yang mengalami tekanan akan menimbulkan pelbagai emosi dalam dirinya untuk menerima sesuatu keadaan sama ada keadaan menyenangkan atau sukar dihadapi. Ini kerana emosi merujuk kepada reaksi terhadap seseorang atau peristiwa dan emosi dapat dilihat ketika merasa senang terhadap sesuatu, marah kepada sesuatu atau takut akan sesuatu (Frieda, 1993). Emosi merupakan bangkitan perasaan dalaman dan rasa dalaman hasil dari tindak balas seseorang terhadap sesuatu perkara, pengalaman, dan peristiwa yang berlaku (Uthman Najati, 1993). Menurut Daniel Goldman (2006), manusia mempunyai ratusan emosi dan ia terbahagi kepada lapan jenis iaitu, marah, sedih, yakin, rasa takut, nikmat, cinta, terkejut, dan jengkel. Hakikatnya, manusia itu mempunyai emosi positif dan negatif yang lahir dari dalam hatinya berdasarkan sesuatu perkara atau pengalaman yang dihadapinya.

Tekanan emosi manusia seringkali dilihat berpunca daripada gangguan dan ketidaktenteraman jiwa atau emosi apabila berlakunya konflik psikik atau pertembungan antara dua jiwa manusia iaitu jiwa manusia yang beriman kepada Allah SWT dan jiwa manusia yang mengikut hawa nafsu (Uthman Najati, 1992). Begitu juga menurut pandangan ahli psikologi Islam yang lain seperti al-Ghazali, al-Razi, Muhammad 'Izudin Taufik, Samih Atif al-Zin dan Hassan Langgulung melihat tekanan emosi ini sebagai kegelisahan jiwa atau emosi manusia yang muncul akibat manusia tidak beriman kepada Allah SWT (Fariza, 2005). Manusia akan mula menimbulkan emosi negatif apabila mereka tidak mempunyai kekuatan iman terutamanya dalam situasi yang tegang dan boleh mengakibatkan seseorang itu mempunyai pandangan negatif terhadap diri sendiri, orang lain atau persekitaran mereka bahkan menyalahkan takdir yang diberi Tuhan.

Keadaan diri pesakit Covid-19 yang mengalami tekanan emosi seperti sedih, marah, kesal, putus asa dan sebagainya perlu diambil penekanan kerana sekiranya tidak diatasi, ia akan menimbulkan banyak masalah kesihatan dan penurunan aktiviti harian. Antara tanda-tanda atau simptom mengalami tekanan boleh dikenal pasti berdasarkan tiga tindak balas pada diri iaitu fisiologi, psikologi dan tingkah laku (Marshall & Cooper, 2013). Masalah psikologi disebabkan tekanan turut melibatkan perubahan emosi dan perasaan tidak puas hati, mudah marah, merasa

kecewa, mudah putus asa dan murung sehinggakan ada yang mengalami masalah sukar bergaul, merasa cemas, merasa diri terdedah kepada bahaya dan ancaman (Kasmini Kassim, 1992). Individu yang mengalami tekanan emosi sering menghadapi masalah kesihatan seperti sakit kepala, lenguh-lenguh badan, letih dan sesak nafas (Muhammad Shah, 1993).

Oleh itu, pendekatan agama adalah suntikan terbaik bagi meningkatkan aspek kesihatan dan kesejahteraan diri secara rohani dan fizikal. Antaranya ialah dengan memperkukuhkan iktikad kepada Allah SWT, memperbanyakkan amalan-amalan ibadat seperti membaca al-Quran, berzikir dan banyak berdoa adalah ubat yang mampu menyihatkan jiwa manusia (M.Ibrahim Salim, 1991). Ini kerana rawatan dalaman diri manusia yang terdiri daripada roh, *nafs*, *aql* dan *qalb* mampu menyuntik kekuatan fizikal manusia secara langsung dan tidak langsung (Ibnu Qayyim, 2017). Ini bermakna, elemen kejiwaan mampu memberi pengaruh kepada tingkah laku manusia dan juga menjadi faktor kepada berlakunya pelbagai perkara yang baik dan kurang baik kepada seseorang manusia itu seperti tekanan jiwa. Antara faktor berlakunya tekanan jiwa ialah kerana lemahnya roh. Roh yang mengenali Allah SWT akan kuat, tetapi roh yang lemah akan mudah diganggu oleh syaitan (Sayyid Muhammad Alwi al-Malaki, 2010).

Ekoran daripada itu, para ulama Islam telah memperkenalkan kaedah psikoterapi Islam yang sudah terbukti mampu membantu pesakit dalam mengurangkan stress dan tekanan jiwa yang dialami (Che Zarrina & Norhafizah, 2019). Ini menunjukkan bahawa kaedah merawat hati dan jiwa melalui rawatan Islam ini dapat dijadikan sokongan, bantuan dan rawatan kepada golongan pesakit Covid-19 yang beragama Islam dalam menjalani tempoh penyembuhan. Ini kerana jiwa manusia yang diuji seringkali berada dalam emosi yang negatif seperti sedih yang melampau, mudah mengalah, mengeluh, rasa bersalah, menyalahkan takdir dan sebagainya lagi. Perkara ini dapat dilihat dalam surah al-Ma'arij, ayat 19 hingga 22 dan dapat difahami apabila Ibn Kathir (1970), menerangkannya bahawa Allah SWT menggambarkan tabiat manusia yang memiliki sifat takut, kurang sabar, selalu berkeluh kesah terutama apabila ditimpa bencana dan malapetaka, mereka selalu mengeluh dan berputus asa. Jika mereka mendapat keuntungan atau kebaikan, maka mereka amat kikir, kedekut dan bakhil kecuali orang-orang yang tekun melakukan solat, khusyuk dan tenang dalam solatnya.

Keperluan agama dalam menyembuhkan penyakit turut diberi penekanan melalui kajian-kajian yang telah dilakukan. Hal ini dibuktikan melalui kajian daripada Mitchell dan Romans (2003), yang mendapati bahawa nilai keagamaan dapat meningkatkan kesejahteraan dan kepatuhan pesakit terhadap rawatan yang diterima. Terdapat juga kajian lain yang turut menyatakan kepentingan agama dalam penyembuhan sesuatu penyakit sepertimana yang dilakukan oleh Nikmatun Khasanah (2006) yang menyatakan dalam kajiannya bahawa untuk menyembuhkan penyakit, tidak cukup hanya melalui terapi perubatan moden sahaja, malah ia memerlukan juga pendekatan spiritual iaitu melalui amalan beragama. Terdapat kajian lain mengenai kelebihan mengamalkan ayat-ayat al-Quran iaitu daripada Aida Hidayah (2011) yang menyatakan bahawa ayat-ayat al-Quran mempunyai pelbagai fungsi selain sebagai nilai ibadah, ia adalah ubat yang mujarab bagi menyelesaikan semua masalah hidup manusia.

Kemudian, antara penulisan mengenai kelebihan mengamalkan amalan agama ketika sakit dapat dilihat melalui karya yang dikarang dan dibukukan sepertimana karya 'Hari-hari Tarbiah Dalam Hidupku' oleh Zulkifli al-Bakri (2020) yang merupakan bekas pesakit Covid-19. Beliau menceritakan pengalamannya selama tempoh penyembuhan dalam buku tersebut

dengan mengamalkan doa-doa pilihan. Antara karya lain ialah ‘Penyembuhan dan khasiat ayat-ayat al-Quran’ oleh Imam Jalaluddin As-Suyuti, terjemahan oleh Abdullah Qari Salleh (1996), ‘Terapi al-Quran untuk Hidup Sihat’ oleh Ir Abduddaim Kahel (2010), ‘Berubat Dengan Al-Quran’ oleh Muhammad Ibrahim Salim (2009) dan ‘Perubatan Rasulullah, Kenapa Rasulullah Sentiasa Sihat’ oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (2013). Semua karya ini pada hakikatnya telah menjelaskan tentang kepentingan amalan-amalan agama dalam membentuk kesihatan dan menyembuhkan manusia yang sakit.

Secara mudahnya dapat dinyatakan bahawa penelitian terhadap masalah kesihatan manusia yang dirawat dengan menggunakan alternatif agama sudah banyak dilakukan oleh para sarjana dan penyelidik. Begitu juga dengan kesihatan mental dan jiwa yang merangkumi tekanan emosi, kemurungan, stress, kebimbangan dan pelbagai lagi masalah jiwa yang dapat dipulihkan dengan amalan-amalan agama dan cara rawatan Islam. Dengan itu, pendekatan rawatan emosi yang dihadapi oleh pesakit Covid-19 juga memerlukan kajian dan perbincangan yang ilmiah.

## Metodologi

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rekabentuk kajian secara temubual untuk mengumpul data. Sampel terdiri daripada 8 orang bekas pesakit Covid-19 yang berumur antara 20an hingga 50an, yang mana mereka merupakan lelaki dan perempuan. Teknik temubual yang digunakan bagi mendapatkan maklumat dalam kajian ini menggunakan temubual bersemuka, temubual melalui internet dan telefon.

Seramai 8 orang informan yang telah terlibat dalam kajian ini adalah secara sukarela selepas menandatangani borang persetujuan yang dikemukakan. Profil sosio-demografi informan adalah seperti jadual 1 berikut:

Jadual 1: Profil Sosio-demografi Informan

Nama Pesakit	Umur	Tempoh Kuarantin	Punca Jangkitan	Tempat Kuarantin
PESAKIT 1	28	14 hari	Keluarga	Rumah dan Pusat Rawatan Covid Ipoh
PESAKIT 2	31	20 hari	Jemaah surau	Rumah
PESAKIT 3	58	14 hari	Keluarga	Hospital Sultanah Bahiyah dan Hospital Kuala Nerang Kedah
PESAKIT 4	35	14 hari	Masjid Sri Petaling	Hospital Sg Buloh
PESAKIT 5	33	21 hari	Sporadik	Rumah
PESAKIT 6	50	10 hari	Sporadik	Rumah
PESAKIT 7	48	10 hari	Keluarga	Hospital Kuala Lumpur
PESAKIT 8	23	14 hari	Keluarga	Rumah dan Hospital Sultanah Bahiyah

Pensampelan bertujuan (*purposive sampling*) digunakan bagi mengumpul data kajian. Kriteria pemilihan informan terdiri daripada bekas pesakit Covid-19 yang bukan daripada kalangan profesion agamawan untuk melihat tahap kerohanian dan amalan agama bekas pesakit terhadap faktor kawalan emosi.

## Hasil Kajian dan Perbincangan

Penyakit Covid-19 memerlukan rawatan dalaman untuk menghadapi ujian yang diberi Allah SWT dan menghasilkan tenaga dalaman untuk melawan virus dalam tubuh badan mereka. Selain diberi ubat dan vitamin untuk melawan virus dalam badan, mereka diberi rawatan psikologi dalam tempoh kuarantin diri daripada pakar psikologi yang ditugaskan mengikut pusat kuarantin masing-masing. Ini kerana penyakit Covid-19 tidak mempunyai ubat khusus yang dapat menghilangkan virus tersebut dalam tubuh manusia, dan virus itu memerlukan metabolisme badan yang kuat untuk melawannya. Kekuatan dalaman manusia bukan hanya bergantung kepada jantung yang sihat, makan yang sihat, kolesterol yang rendah, tetapi ia melibatkan pengaruh kerohanian dalam diri seseorang. Menurut Hamka (2007), bahagian jasmani dan rohani perlu dijaga dan dipelihara sebaik mungkin agar sentiasa hidup dalam keadaan baik dan seseorang itu tidak dikatakan sihat tubuh badan jika salah satu bahagian badannya sama ada jasmani atau rohaninya tidak sihat.

Pengaruh kerohanian diri pesakit yang mengalami tekanan emosi bergantung kepada kuat atau lemahnya roh, akal dan nafsu seseorang. Ini kerana, seseorang yang mengenali Allah SWT mempunyai roh yang kuat dan sekiranya tidak mengenal Allah SWT, roh itu akan lemah dan mudah diganggu syaitan (al-Malaki, 2010). Pengaruh nafsu yang jahat pula merupakan punca seseorang memiliki emosi yang negatif dan tertekan dengan perasaan diri sendiri (Md Taib, 2006). Bertepatan dengan penjelasan Imam al-Ghazali (1980), bahawa personaliti manusia terbentuk berdasarkan kerohanian dan kejiwaan yang dirangkumi oleh unsur-unsur seperti hati, roh, nafsu dan akal yang mempengaruhi pemikiran mereka. Beliau membahaskan hati ini merupakan seketul daging di dalam badan manusia sama ada hidup atau mati dan terdapat juga pada haiwan iaitu terletak pada pinggir dada kiri dan mempunyai lubang manakala maksud kedua bagi hati ialah yang halus (*Latifah*), ketuhanan (*rabbaniyyah*), dan kerohanian (*ruhaniyyah*) (al-Ghazali, 1980).

Imam al-Ghazali (1987) menyebut bahawa manusia beroleh ketenangan apabila fitrah atau rohaninya terisi subur dan sihat. Begitu juga dengan keimanan merupakan suatu perkara penting dalam kehidupan kerana ia mempengaruhi kesihatan jiwa serta pelaksanaan ibadah bukan sahaja mempertingkatkan keimanan seseorang bahkan menghubungkan seseorang hamba dengan pencipta-Nya (Abu Hamid, 2000). Oleh itu, pentingnya pesakit Covid-19 menumpukan juga ketaatan dan kepatuhan kepada Allah SWT dengan melakukan amalan-amalan agama semasa menghadapi ujian tersebut. Pengurusan tekanan emosi melalui amalan-amalan agama seperti solat, berdoa, membaca al-Quran, zikir, dan bertafakur mempunyai kelebihan dan kepentingan yang tersendiri terhadap kesihatan jiwa manusia. Ini kerana, unsur ibadah yang dianjurkan Islam mengandungi unsur spiritual yang boleh merawat pelbagai penyakit hati. Kementerian Kesihatan Malaysia (2005) juga telah menyarankan kaedah 10B untuk individu yang mengalami tekanan emosi dan jiwa iaitu bertenang, bernafas dengan

dalam, berkata: “relaks atau tak mengapa, beribadat, atau bercakap dengan seseorang, berurut, berehat dan mendengar muzik, beriadah, bersenam dan berfikir positif”.

## Solat

Solat merupakan amalan utama di antara ibadat-ibadat lain dan menjadi kewajipan untuk menunaikannya. Ibadah Solat juga merupakan ibadah yang paling agung berbanding dengan ibadat-ibadat lain kerana solat memainkan peranan penting untuk membina iman dan Islam dalam diri seseorang Muslim. Solat adalah terapi roh manusia dan tidak dapat dinafikan, ia merupakan makanan jiwa (Mustafa al-Khin, 2003). Solat juga merupakan terapi psikologi yang mampu merawat masalah jiwa menjadi tenang, dan menghilangkan tekanan perasaan sepertimana Hadis Rasulullah S.A.W yang bersabda “bangunlah, maka bersolatlah kerana sesungguhnya solat itu penyembuh. (Ibn Majah Sunan Ibnu Majah, Bab *al-Salah Shifa*. 3458).

Solat mampu menjadi terapi dan penawar jiwa kerana ia merangkumi segala perbuatan manusia daripada segi jiwa mahupun jasmani. Sebagai Muslim yang bijak, ia perlu menggabungkan antara dunia dan akhirat sepertimana memahami kelebihan solat mampu memberi kecerdasan dan kesihatan jiwa dan jasmani. Semasa seseorang melakukan solat, segala gerak-geri anggota badan akan menghasilkan regangan otot yang memberi kesan kepada kesihatan tubuh sama ada dalaman atau pun luaran sebagai contoh berdiri tegak dalam solat, ia akan menghilangkan rasa tegang dan kebas, melahirkan rasa sentiasa tenang serta tidak terburu-buru dalam melakukan tindakan (Ahmad Hisham, 2010).

Dari sudut emosional bekas pesakit yang ditemubual, mereka memberikan jawapan yang hampir sama iaitu perasaan bersalah kepada ahli keluarga kontak rapat, menyesal kerana tidak menjaga diri sebaiknya, sedih, pasrah dan ada yang marahkan diri sendiri kerana cuai serta menyalahkan orang lain. Semua itu muncul setelah mendapat tahu keputusan ujian saringan yang disahkan positif. Kemudian, perasaan mereka semakin bercelaru dari hari ke hari kerana sentiasa memikirkan nasib ahli keluarga dan rakan-rakan yang pernah bertemu dengannya dalam masa terdekat. Di samping itu, mereka turut risau akan keadaan diri mereka yang menghadapi penyakit Covid tersebut sama ada hayat mereka panjang atau tidak, penerimaan masyarakat tentang diri mereka dan lain-lain lagi.

Daripada sudut agama, kecelaruan emosi mampu dibendung dan dikawal sebaik mungkin apabila seseorang itu melaksanakan solat dengan sempurna kerana solat mampu membantu membuang perasaan gementar dan perasaan-perasaan yang kurang baik dalam hati manusia (Ahmad Hisham, 2010). Perkara ini dilihat berdasarkan perbuatan fizikal seseorang ketika mana mengangkat ‘*Takbirat al-ihram*’ dan ia bermaksud mendidik anggota tubuh manusia agar tenang dan tenteram serta menajamkan pendengaran manusia untuk mendengar kalimah-kalimah Allah SWT (Abdullah Al-Qari, 2007). Hal ini bertepatan dengan kenyataan daripada seorang bekas pesakit Covid-19 yang berpendapat bahawa cara untuk memujuk diri dan mengawal emosi adalah dengan menunaikan solat:

Masa mula-mula dapat tahu positif, saya rasa sedih, rasa bersalah pada mak abah saya sebab saya ada pergi jumpa diorang. Saya takde fikir orang lain dah masa tu, fikir mak abah saya ja macamana la dengan diorang. Saya jadi kusut serabut sangat sampai badan jadi lemah padahal masa tu belum lagi ada gejala apa-apa

pun. Pastu saya duduk sorang-sorang termenung kejam sampai nangis-nangis fikir kenapa la aku diuji macam ni, pastu saya terus pergi ambil wuduk solat asar. Sebab saya fikir saya kena settlekan kerja dengan Allah dulu supaya Allah bagi kemudahan untuk hadap sakit ni dan selamatkan mak abah saya. Alhamdulillah lepas solat tu saya rasa lega sikit sebab saya dah boleh hadap semua ni, telefon mak abah bagitahu pasal keadaan diri, Alhamdulillah mak abah saya pergi swab test dan ok. (Bekas Pesakit 1, Jun 9, 2021)

Situasi yang sama turut dialami oleh bekas Pesakit 7 yang mengakui bahawa diri beliau kembali tenang setelah menunaikan solat. Bagi beliau, solat merupakan amalan utama dan diikuti doa serta membaca al-Quran. Beliau menekankan kesempurnaan solat ketika diri dalam keadaan sakit kerana solat adalah medium untuk berhubung dan berkomunikasi dengan Allah SWT untuk memohon kesembuhan dan dipermudahkan segala urusan. Kesempurnaan solat dilihat berdasarkan kejelasan bacaan dalam solat serta perbuatan tertib yang telah disyariatkan khususnya bacaan al-Fatihah dalam solat yang mendidik manusia akan sifat-sifat Allah SWT yang layak dipuji dan disanjung, perintah dan larangan-NYA, matlamat penciptaan manusia di dunia serta destinasi akhir manusia, serta mengajar erti tawakal dan pengharapan (Abdullah al-Qari, 2007). Kekuatan bacaan al-Fatihah mampu menanam perasaan tenang, menenteramkan fikiran, rasa gembira, seronok dan membentuk kecerdasan akal manusia (Ahmad Hisham, 2010). Hal ini dapat dilihat pada kenyataan bekas Pesakit 7:

Selepas dapat tahu dah kena Covid, mula-mula agak terkejut, tapi lepas beberapa jam kena hadap juga dan teruskan kehidupan. Saya teringin nak buat amalan ibadat banyak tapi keadaan tak mengizinkan sebab kena urus anak saya yang kurang upaya lagi. Jadi saya fokuskan pada solat di setiap waktu. Saya ambil masa lama untuk setiap solat tu supaya sempurna dan saya cuba jelaskan bacaan al-Fatihah, bacaan dalam solat yang lain sebab saya nak bagi khusyuk. Saya harap sangat masa tu Allah nampak saya. Saya memang berdoa betul-betul lepas solat. Alhamdulillah, semasa tempoh kuarantin di hospital Kuala Lumpur tu saya tak ada gejala yang teruk pun, jadi Alhamdulillah saya mampu urus diri dan anak-anak saya dengan baik dekat sana (Bekas Pesakit 7, Jun 20, 2021).

Ini bermakna, solat merupakan amalan yang paling istimewa melebihi ibadat-ibadat lain yang mampu merawat jiwa manusia kerana solat merupakan ibadat pertama yang difardukan oleh Allah SWT kepada Rasul-NYA di permulaan wahyu yang telah diwahyukan sebelum diperintahkan fardu-fardu dari ibadat lain (Mustafa al-Khin, 2003). Solat bukan sahaja mendidik jiwa dan menyucikan hati manusia tetapi solat merupakan syiar utama dalam Islam yang merupakan pertalian secara langsung antara hamba dengan Allah SWT tanpa perantaraan sama ada manusia biasa, golongan ulama' dan sebagainya (Husain, 2006). Setiap Muslim yang mempunyai kefahaman bahawa solat sebagai tali hubungannya dengan Allah SWT pasti akan melaksanakannya dengan penuh khusyuk dan tawaduk meskipun diri sendiri sedang berdepan dengan ujian kehidupan.

Begitu juga dengan situasi dari bekas Pesakit 5 yang banyak menghabiskan masa kuarantin dalam bilik di rumahnya dengan amalan-amalan agama sehinggakan masa untuk



dirinya menghadap Ilahi lebih lama dari sebelum ini yang hanya sibuk dengan kerja. Hal ini dapat dilihat pada bicaranya semasa ditemubual:

Akak memang banyak sangat masa dalam tempoh kuarantin tu. Sebab akak dapat cuti dan akak pula jadi tak tahu nak buat apa. Maksudnya dah habis benda dah buat tengok movie, *youtube*, instagram tik tok dan macam-macam lagi sampai rasa pening pun ada. Masuk hari ke 5 tu akak dah bosan nak ulang kerja yang tak berfaedah tu. Mulalah akak mengelamun dan mula rasa nak nangis, sunyi, rasa lemah ja badan. Kebetulan akak tak ada gejala teruk pun sekadar demam dan batuk ja. Lepas tu, entah macamana dapat hidayah agaknya. Terjumpa satu video perkongsian tentang azab kematian. Lepas tengok video tu akak jadi insaf. Start daripada tu, akak berusaha solat bagi khusyuk, siap search lagi cara-cara untuk solat khusyuk. Alhamdulillah bila akak masukkan aktiviti agama dalam harian akak, akak rasa jadual harian akak lebih padat dan disiplin (Bekas pesakit 5, Jun 16, 2021).

Dapatan kajian menunjukkan bahawa hampir kesemua bekas pesakit Covid-19 memberitahu antara amalan agama pertama yang dapat merawat tekanan emosi ialah dengan melaksanakan ibadat solat. Kebanyakan daripada mereka bukanlah daripada golongan agama tetapi mereka masih meletakkan solat sebagai amalan utama dan memahami keistimewaan solat ketika sakit. Selain itu, didapati juga diantara mereka yang terleka dengan aktiviti yang tidak berfaedah akhirnya kembali kepada fitrah beragama apabila diri terasa kosong dan sunyi. Oleh itu, hal ini menunjukkan bahawa solat merupakan medan yang sesuai untuk mencari ketenangan dalam diri manusia. Dengan ketenangan, manusia dapat menunaikan solat secara khusyuk, dapat bergaul dengan masyarakat dengan baik, dapat menjalankan tugas dengan sempurna dan dapat menyumbang kepada kesihatan yang baik (M Uthman Najati. 2005). Selain itu, bekas pesakit 1 yang telah ditemubual mempunyai gejala agak teruk seperti demam panas, hilang deria bau, batuk, selesema dan pitam, turut mengakui bahawa amalan solat dengan sempurna memberi kekuatan kepada dirinya melawan penyakit tersebut dengan baik.

## **Membaca al-Quran**

Al-Quran merupakan wahyu yang diturunkan kepada Nabi Muhammad untuk disampaikan kepada sekalian alam. Al-Quran merupakan pembimbing manusia untuk menjalani kehidupan mereka sama ada di dunia dan akhirat kerana al- Quran merupakan cahaya, hidayah dan penyembuh bagi penyakit sama ada hati atau fizikal. Keindahan al- Quran yang mempunyai nada huruf yang pelbagai serta susunan huruf yang harmoni akan memberikan kesan positif kepada sesiapa yang mendengar, membaca dan mengamalkannya. Kehebatan wahyu yang diturunkan Allah SWT mempunyai kelebihan dalam membentuk emosi seseorang sepertimana sejarah yang telah membuktikan kehebatan al-Quran telah melembutkan sekeras-keras hati Saidina Umar al-Khattab sebelum keislamannya (Numani, 2004).

Selain itu, terdapat kajian yang membuktikan bahawa al-Quran mampu memberi ketenangan hati kepada individu yang mendengar bacaan al-Quran berbanding mendengar muzik (Abdullah & Omar, 2011). Antara kajian yang telah dibuat iaitu mendapatkan ujian

keberkesanan bacaan al-Quran terhadap pemandu yang mengantuk (Yohan & Hishamuddin, 2012) serta terdapat kajian memfokuskan kesan terhadap mental dan spiritual melalui bacaan al-Quran (Khan et al, 2010). Sayyid Qutb (2010) telah menyatakan bahawa dalam al-Quran terdapat penawar yang boleh menghapuskan perasaan ragu-ragu dan gelisah kerana al-Quran mampu menghubungkan hati manusia dengan Allah SWT sehingga mampu memperolehi ketenangan dan keamanan dalam diri manusia.

Perkara ini tidak diragui lagi apabila terdapat bukti dalam ayat al-Quran yang menegaskan bahawa penawar dan penyembuh penyakit dalaman manusia adalah al-Quran sepertimana firman Allah dalam surah Yunus (10), ayat 57. Maksudnya: Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu al-Quran yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu, dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu, dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Galakan membaca al-Quran sangat ditekankan kepada individu yang menjalani tempoh penyembuhan daripada virus Covid-19. Saranan ini dibuat apabila melihat ramai dalam kalangan pesakit ini menghadapi masalah emosi apabila sukar menerima ujian ini. Pesakit-pesakit yang menjalani tempoh kuarantin kelihatan ada yang mengalami kemurungan dan sedih. Berdasarkan kenyataan akhbar Sinar Harian (2020), kebimbangan kepada kesihatan mental dan emosi ini mencetuskan idea penyumbangan al-Quran yang dilakukan oleh Yayasan Warisan Ummah Ikhlas (WUIF) dari Kumpulan Karangkrif yang mana ia ternyata memberi kekuatan dalaman kepada petugas Institut Kanser Negara (IKN) dan para pesakit. Kakitangan dan pesakit dari Hospital Tengku Ampuan Rahimah (HTAR), Klang dan Institut Kanser Negara (IKN) menerima sumbangan wakaf al-Quran masing-masing berjumlah 160 naskhah untuk pengisian kerohanian serta rawatan penyembuhan emosi (Khairil Anwar Mohd Amin, 2020). Usaha mewakafkan al-Quran ini dibuat untuk menyuntik semangat dalaman pesakit yang telah kehilangan banyak tenaga daripada segi fizikal untuk melawan penyakit dan dalaman yang mengawal emosi agar terus bersemangat dan tenang.

Bekas pesakit Covid-19 iaitu pesakit 4 yang pernah menghabiskan tempoh kuarantin di Hospital Sungai Buloh selama 14 hari menceritakan tentang pengalaman beliau di sana dengan beberapa aktiviti agama contohnya solat berjemaah, membaca al-Quran, berzikir dan sebagainya. Menurutnya lagi, membaca al-Quran sangat digalakkan di sana dan turut dinasihat oleh pakar psikologi untuk sentiasa tenang dan selalu membaca al-Quran. Contohnya dalam temubual bersamanya beliau menyatakan:

Secara automatik rajin baca al-Quran masa kuarantin dulu (ketawa). Sebab kat sana masa *free* banyak sangat, saya sendiri tak ada bawa pun al-Quran tapi kat rak ruang solat tu memang banyak sangat al-Quran, buku doa-doa, majalah yang diorang letak. Diorang letak sebab tak nak kitorang *boring* agaknya. Tapi, kalau ikutkan doktor yang selalu *check* saya tu dia selalu suruh pergi baca al-Quran kalau rasa serabut, rasa sedih. Tu antara nasihat dia la. Banyak la nasihat doktor dan nurse kat sana yang jaga kitorang supaya kitorang tak rasa tension terkurung je. Kadang tu ada macam orang dari bahagian psikologi telefon tanya khabar, keadaan selesa ke tidak, bagus la bagi saya (Bekas pesakit 4, Jun 10, 2021).

Temubual ini menunjukkan bahawa keberkesanan membaca dan mendengar bacaan al-Quran terbukti mampu merawat jiwa manusia sepertimana kajian yang telah dibuat oleh Noor Ashikin dan rakan-rakan (2012) membuktikan bahawa mendengar bacaan al-Quran berbanding muzik klasik mempunyai kesan terapi dan ketenangan yang tersendiri kepada diri seseorang manusia. Dalam kajian tersebut, mereka mendapati analisis peratus gelombang alfa EEG lebih tinggi selepas mendengar bacaan ayat al-Quran. Perkara ini ternyata membuktikan kehebatan al-Quran apabila terdapat bekas pesakit Covid-19 menceritakan pengalaman beliau ketika tempoh kuarantin diri di hospital bersama rakan-rakannya. Mereka menghabiskan malam-malam mereka dengan membaca al-Quran bersama untuk menghilangkan rasa sedih, bimbang dan takut. Pengalaman ini juga dilalui oleh bekas Pesakit 3 yang berumur 58 tahun dan telah menghabiskan kuarantin di Hospital Sultanah Bahiyah Alor Setar dan dipindahkan ke Hospital Kuala Nerang kerana gejala yang dialami kembali pulih. Bekas pesakit 3 ini mengalami gangguan emosi seperti sedih, takut dan risau kerana memikirkan anak-anaknya di rumah yang sedang kuarantin dan emosi sering bercelaru kerana faktor usia dalam menghadapi situasi berat itu. Setelah itu beliau mula mengenali rakan sebilik dan berkongsi rasa yang sama sepertimana yang dinyatakan dalam temubual bersamanya iaitu:

Mak cik duduk kat hospital tu rasa macam-macam mai dalam dada, sat-sat rasa nak teriak, pastu dok pikiaq plak nu anak lagi dua orang bujang-bujang dok di rumah kuarantin. Bila mai malam ja mak cik rasa payah sangat nak lelap. Sebab tempat tak biasa sama. Pastu duduk dalam 2 ka 3 hari macam tu mak cik kenai dengan sorang kawan ni. Kami dok menyembang bercerita, kongsi perasan sedih. Pastu malam tu mak cik nampak dia ngaji Quran, mak cik pun ikut la ngaji ngan. Alhamdulillah la lepas tu tiap-tiap malam kami ngaji sekali. Pastu mak cik rasa terisi dada ni. Mak cik rasa macam perasaan sedih, risau tu macam ada yang ambik buang. (bekas pesakit 3, Jun 10, 2021)

Begitu juga dengan pengalaman dari bekas pesakit Covid-19 iaitu pesakit 8 yang mengalami gejala di peringkat dua iaitu mengalami batuk, muntah-muntah, pengsan, demam, selsema, hilang deria bau dan lemah badan. Beliau bermula peringkat awal kuarantin di rumah selama 5 hari, tetapi disebabkan mengalami gejala teruk beliau dibawa ke hospital bagi rawatan selanjutnya. Menurut pesakit 8 ini, masa di rumah lebih banyak aktiviti bermanfaat yang boleh dilakukan berbanding berada di hospital. Kemudian, beliau juga turut menyatakan bahawa dengan membaca al-Quran, beliau rasa lebih tenang:

Ina (bukan nama sebenar) rasa, masa kat rumah lagi banyak benda faedah yang Ina buat. Tapi mungkin sebab masa tu Ina rasa sihat lagi kot. Masa kat rumah, Ina kuarantin sorang-sorang pastu bila rasa sunyi memang ada juga macam tengok TV main telefon macam tu, Tapi Ina rasa tak berapa tenang sangat. Ina lagi suka baca al-Quran. Sebab memang Ina kalau ada masalah, Ina akan baca al-Quran banyak-banyak. Sebab lepas baca al-Quran tu Ina rasa dada Ina lapang sikit. (Bekas pesakit 8, Jun 21, 2021)

Keputusan kajian mendapati bahawa pesakit Covid-19 yang mengamalkan aktiviti membaca al-Quran mampu merasai ketenangan dan mampu mengawal. Meskipun keadaan yang dialami oleh pesakit Covid-19 berbeza seperti gejala yang dialami dan tempat kuarantin yang berlainan, tetapi mereka tetap memerlukan rawatan hati dengan mendekati diri kepada Allah SWT melalui bacaan al-Quran. Ini kerana, jiwa manusia tidak mampu hidup tanpa memberi makanan kepada hatinya dengan amalan-amalan agama. Jiwa yang dekat dengan Allah ialah jiwa yang selalu mengingati-Nya, jiwa yang penuh pengharapan dengan-Nya, jiwa yang yakin dengan ketentuan-Nya, atau jiwa yang dipenuhi dengan sifat-sifat mahmudah seperti tawakal, reda, pasrah, sabar, dan tidak cintakan dunia (Basri et al, 2013).

## Berdoa

Doa merupakan pengharapan seseorang kepada Allah SWT agar diberikan kebaikan dengan memohon secara langsung kepada Allah SWT. Setiap manusia mempunyai hajat dan keinginan dalam hidup meskipun telah berusaha bersungguh-sungguh tetapi Allah SWT jua yang berhak memberi apa yang dihajati oleh hambanya. Doa merupakan senjata bagi orang mukmin bagi mendapat kekuatan daripada Allah SWT. Ia merupakan jalan bagi hambanya untuk meminta dan memohon sama ada berkaitan fizikal atau spiritual Oleh kerana itu, manusia disuruh berdoa kepada Allah SWT agar segala usaha yang dilakukan berjaya dan mendapat keberkatan daripada-Nya (Zuridan, 2010, Rashidib ,2017).

Imam al-Ghazali (2000) menyatakan bahawa berdoa merupakan mekanisme yang dapat memberikan ketenangan kepada jiwa yang gelisah kerana dengan berdoa, jiwa seseorang akan lebih khusyuk mengingati Allah di samping dapat melatih jiwa bersifat rendah diri dan insaf diri di sisi Allah. Doa boleh mengubah takdir seseorang meskipun diri sedang dilanda musibah dan dugaan hidup. Menurut Ibn Qayyim (2007) doa merupakan ubat yang paling bermanfaat, ia merupakan musuh bagi musibah dan ia dapat mengubati dan mengatasinya, mencegah turunnya musibah atau mengangkatnya serta meringankannya.

Menerusi temubual yang telah dijalankan baru-baru ini, didapati bahawa Pesakit 6 mempraktikkan amalan berdoa semasa tempoh penyembuhan daripada Covid-19. Beliau menjelaskan bahawa dirinya menggunakan jalan mendekati diri dan memohon kesembuhan melalui berdoa. Beliau mendapati bahawa berdoa mampu membuatkan dirinya sentiasa berada dalam keadaan yang tenang dan juga beliau yakin bahawa berdoa adalah satu kaedah luahan jiwa dan mendekati dirinya kepada Allah dengan sebaiknya:

Masa kuarantin dulu Pak cik banyak habiskan masa siapkan kerja-kerja ofis yang tertangguh. Tapi bila free memang ada buat aktiviti agama sebab ujian yang diberi ni dari Allah. Pak cik selalu berdoa supaya penyakit ni pak cik boleh lalui dengan mudah, kuat semangat, tubuh badan sihat dan takde gejala yang teruk lah. Alhamdulillah la Pak cik tak teruk pun sekadar demam batuk camtu je. Tempoh kuarantin dalam bilik tu Pak cik banyak solat, baca al-Quran dan doa banyak-banyak. Pak cik dapat doa-doa dari sahabat ahli keluarga yang share bagi supaya cepat sembuh. Memang pak cik baca doa-doa sembuh penyakit dan penenang jiwa. Alhamdulillah diri pun rasa semangat, rasa kuat, yakin tak susah pun duduk lama-lama dalam bilik. (Bekas Pesakit 6, Jun 18, 2021).

Berdoa bukan sahaja untuk memperolehi apa yang dihajati tetapi berdoa juga merupakan ibadah kerana dengan berdoa seseorang mengakui kelemahan dan kekurangan diri secara ikhlas di hadapan Allah SWT. Mereka perlu bersikap positif dan berharap kepada Allah SWT agar diberi kemampuan, kekuatan serta kesabaran dalam menghadapi ujian yang menimpanya dan dijauhkan daripada pelbagai tekanan hidup (Azharuddin Sahil, 2002). Dalam hal ini, umat Islam diajarkan agar berdoa mengikut arah kiblat, di tempat yang sesuai, menggunakan bahasa apa sahaja tetapi doa yang paling baik adalah doa yang diajarkan oleh al-Quran dan Hadis (al-Ghazali, 2000).

Sebagaimana temubual yang telah dilakukan terhadap Pesakit 2 yang menceritakan pengalamannya berdoa dalam bahasa Melayu dan memilih untuk mempelajari doa dalam bahasa Arab berdasarkan doa-doa pilihan dari al-Quran dan Hadis:

Aku tak pernah ingat pun doa dalam bahasa Arab sebelum ni (ketawa). Tapi sebab kena Covid-19 haritu, aku dapat banyak doa-doa penyembuh, doa merawat hati sedih, doa apa lagi tak tau, aku tak ingat dah sebab banyak aku dapat dari orang share bila depa tau aku kena Covid-19. Start daripada tu aku baca lepas solat, aku baca sebelum tidoq sampailah aku hafal beberapa doa. Alhamdulillah seronok juga sebab aku dapat hafal doa dalam bahasa Arab pastu boleh baca lepas solat. (Bekas Pesakit 2, Jun 9, 2021).

Begitu juga perkara yang dilalui oleh Pesakit 1 yang menceritakan pengalaman berdoa semasa berhadapan dengan penyakit Covid-19. Beliau menghadapi kesukaran dalam tempoh kuarantin kerana tinggal berseorangan dan mengalami pelbagai emosi sehinggalah beliau mengalami gejala yang teruk dan dibawa ke pusat kuarantin yang berdekatan:

Masa saya kuarantin di rumah, saya stress sangat sebab terpaksa menyusahkan kawan minta dia belikan makanan. Pastu dah la teringat dekat mak abah kat kampung yang kena Covid juga sebab saya. Saya memang masa tu sangat sunyi, sebak, meraung nangis sorang-sorang. Memang masa tu ramai la kawan-kawan, saudara-mara yang contact, whatsapp bagi semangat dan ajar doa-doa supaya kuatkan semangat dan mudah urusan. Alhamdulillah saya amalkan setiap hari dari awal kuarantin sampai la sekarang sebab doa-doa tu saya masukkan dalam doa saya lepas solat. Alhamdulillah Allah makbulkan doa saya sebab semuanya dipermudahkan. Mak abah saya pun sihat saja, saya pun dipindahkan kuarantin ke pusat kuarantin dan kat situ seronok sangat sebab suasana sana yang terjaga rapi, ada kawan-kawan senasib (ketawa). (Bekas Pesakit 1, Jun 9, 2021).

Setiap doa yang dimakbulkan Allah SWT itu pasti akan dirasai oleh Muslim akan hikmah dan keajaibannya. Doa yang terkabul itu dapat membawa individu Muslim ke arah kesihatan mental dan digantikan dengan kedamaian dan ketenangan (Hairunnas, 2006). Ketika seseorang berdoa memohon kepada Allah SWT, dalam dirinya mempunyai keinginan dan harapan agar doa yang dipanjatkan akan dimakbulkan oleh Allah SWT. Dalam al-Quran banyak menyebut mengenai insan-insan yang doanya di *istijabah* dan mereka adalah dari kalangan orang sentiasa berdoa

dengan kerendahan diri dan keikhlasan hati. Antara golongan yang dikabulkan doa oleh Allah SWT ialah doa para nabi dan Rasul (Abu Naufal al-Mahalli, 2000).

Hasil dari kajian ini menunjukkan bahawa pesakit Covid-19 sangat terpengaruh dengan amalan berdoa kerana mereka didedahkan dengan doa yang khusus untuk menghadapi situasi Covid-19. Ini kerana rakyat Malaysia menggunakan medium media sosial untuk menghubungi dan menasihati ahli keluarga dan rakan yang dijangkiti Covid-19 dan secara tidak langsung memberi bekalan doa-doa sebagai rawatan hati dan jiwa agar mereka lebih bersemangat melawan virus tersebut. Selain itu, doa merupakan amalan yang mudah untuk dilakukan. Sebagai seorang Muslim, doa juga sering diucap dan dilafazkan dalam kehidupan harian terutamanya dalam solat. Maka, doa adalah amalan yang sangat senang untuk dilakukan dan ia merupakan medium harapan serta tawakal seorang hamba kepada Allah SWT agar disembuhkan semua penyakit yang telah dijangkiti.

## Berzikir

Amalan berzikir bukan sahaja merupakan ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT bahkan ia mampu membersihkan jiwa, menenangkan hati dan menyucikan batin manusia. Perkataan zikir dalam bahasa Arab yang berasal dari perkataan *dhakara* yang bermaksud mengingati, menyebut, memuji yang merujuk kepada Allah SWT (Majma' al-Lughah, t.th). Zikir juga merupakan proses menyebut nama Allah SWT dan mengingatiNya sama ada secara jelas melalui lisan dan perkataan, secara sembunyi dalam hati, atau menghadirkannya dalam fikiran (Al-Fayruzabadi, 1998). *Mu'jam al-Fazh al-Quran* (1986) memberikan empat pengertian secara dasar dari perkataan zikir iaitu:

- a. Mengucapkan dan menyebut nama Allah SWT serta menghadirkan dalam ingatan.
- b. Berfikir tentang nikmat yang Allah SWT berikan dengan menghadirkan fikiran mengingati Allah SWT dalam kehidupan dan menjalankan tanggungjawab sebagai seorang hamba.
- c. Mengingati Allah SWT dengan menghadirkan-Nya dalam hati yang disertai dengan tadabbur, baik disertai ucapan, lisan atau tidak.
- d. Allah SWT membalas kebaikan kepada mereka yang sentiasa mengingati-Nya dan mengangkat darjat-Nya, sepertimana firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah (2), ayat 152, "Oleh itu ingatlah kamu kepada-Ku (dengan mematuhi hukum dan undang-undang-Ku), supaya Aku membalas kamu dengan kebaikan; dan bersyukurlah kamu kepada-Ku dan janganlah kamu kufur (akan nikmat-Ku)".

Zikir boleh dilaksanakan secara individu iaitu bersendirian atau berseorangan (Abd Rauf, 2005) atau boleh dilaksanakan secara berkumpulan. Zikir secara berseorangan dapat menikmati dan merasai kenikmatan bersunyi-sunyian dan bermunajat kepada Allah SWT. Ia juga dapat merasakan hampir dengan Allah SWT kerana ketika itu tiada jurang antara orang berzikir dengan Allah SWT. Amalan berzikir boleh dijadikan amalan harian secara istiqamah. Setiap amalan yang dilakukan secara istiqamah mampu menyuburkan kerohanian jiwa kerana asas kerohanian yang kuat boleh dipupuk melalui didikan dan kekuatan diri dalam pelaksanaan

amalan ibadah fardu dan sunat sebagai satu alternatif untuk menenteramkan hati, akal dan jasad demi mencapai kesejahteraan hidup (Nora Ahmad et al, 2017).

Mengingati Allah SWT adalah rawatan yang paling berkesan dalam menghalang sebarang penyakit khususnya penyakit hati kerana dengan mengingati Allah SWT, hati akan jadi bersih, menenangkan jiwa dan fikiran serta dapat menahan diri seseorang daripada melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT (Muhd Abdul Ghani, 1992). Hati manusia yang sentiasa mengingati Allah SWT tidak kira dalam keadaan susah atau senang, pasti mendapat balasan dari Allah SWT seperti dipermudahkan segala urusan, tenang dalam menghadapi ujian, bersyukur dengan segala nikmat dan sentiasa takut untuk melakukan maksiat. Hal ini dapat dilihat dalam sejarah Islam melalui kisah Maryam yang mampu mengurus emosi ketika berhadapan dengan pelbagai cabaran dan ujian sepanjang kehidupannya seperti mendapat tohmahan dan kejian ekoran daripada mengandung dan melahirkan Nabi Isa yang tanpa bapa. Justeru, beliau mengasingkan diri dan menyendiri serta melazimi zikir kepada Allah SWT (Najah Nadiyah & Haziyah, 2020).

Amalan berzikir mampu membina kekuatan dalaman seseorang dan diri menjadi lebih tabah kerana dengan mengamalkannya secara bersendirian, ia akan lebih berkesan. Amalan berzikir yang baik ialah apabila mereka mampu menghadirkan Allah SWT di dalam hati sehinggalah bebas daripada kealpaan dan kelalaian dunia (al-Sakandari, 2018). Bahkan berzikir juga dapat menimbulkan rasa 'bermuhasabah diri' untuk mendapatkan keyakinan dan motivasi diri dalam merawat penyakit rohani yang dialami (Mohd NoorIkhwani, 2013). Sepertimana pengalaman yang diceritakan melalui temubual terhadap bekas pesakit Covid-19 dalam situasi menghadapi emosi yang bercelaru di samping tubuh juga dalam keadaan lemah. Menurut Pesakit 6, beliau merasai ketenangan setelah melakukan zikir selepas solat kerana suasana ketika kuarantin dan berseorangan, ia mendorong diri merasai kenikmatan dan kerendahan diri kepada Allah SWT:

Pak cik dah lama tak duduk sorang-sorang berzikir lama-lama. Alhamdulillah masa kuarantin tempoh hari memang Pak Cik fokus betul ibadat. Lepas solat lima waktu Pak Cik berzikir sambil mengenang nasib diri. Terasa la masa tu dekat sangat dengan Allah. Sebab duduk sorang-sorang kan, sunyi ja rasa. Mulut ni sambil-sambil sebut nama Allah masa tu, kena pula sunyi sepi, memang lain macam rasa dia. Habis ja zikir, dia rasa macam dada ni lapang camtu. Tak tahu nak bagitahu camna. Allahu Akbar. (Bekas Pesakit 6, Jun 18, 2021)

Setiap individu menjalani tekanan emosi yang berbeza-beza bergantung kepada kawalan hati mereka. Keadaan emosi yang lemah mampu disuburkan kembali meskipun diri bersendirian serta terpaksa dijauhkan daripada ahli keluarga. Maka, usaha terbaik bagi membina kekuatan diri ketika berseorangan ialah dengan melakukan zikir sebagai amalan untuk mendekati Allah SWT. Zikir yang dipraktikkan dapat merawat emosi dengan mengurangkan tekanan dalam hidup seseorang individu itu, terutamanya apabila ia dilakukan secara lisan disertakan dengan lafaznya di dalam hati atau mempraktikkan zikir secara lisan dengan suara yang kuat atau perlahan dan pada waktu yang sama terdorong oleh suatu ingatan dalam hati. Ini kerana setiap bacaan zikir mengandungi makna yang sangat mendalam berserta pengakuan,

kepercayaan dan keyakinan kepada Allah SWT apabila ianya mencapai tahap meresap ke dalam hati (Rannisa & Nanum, 2020).

Ungkapan yang boleh diamalkan sebagai zikir perlu mempunyai makna, pujian kepada Allah SWT sahaja dan selawat ke atas Nabi SAW. Berzikir bukan sahaja mendatangkan pahala kepada hamba yang melakukannya, bahkan mempunyai keistimewaan tersendiri iaitu Allah mengampunkan dosa-dosa yang lalu. Rasulullah SAW bersabda, Dari Abu Hurairah dari Rasulullah SAW baginda bersabda:

“Barang siapa bertasbih kepada Allah selepas solat sebanyak tiga puluh tiga kali, dan bertahmid kepada Allah SWT tiga puluh tiga kali, dan bertakbir kepada Allah SWT tiga puluh tiga kali, hingga semuanya berjumlah sembilan puluh sembilan, dan baginda menambah dan kesempurnaan seratus adalah membaca *Laa ilaaha illallah wahdahu laa syariika lahu, lahul mulku walahul walahul hamdu wahuwa ‘alaa kulli syai’in qadiir*, maka kesalahannya akan diampunkan walau sebanyak buih di lautan.” (Muslim, Kitab *al-Salah*, Bab *Istihbab al-Dhikir Ba’d al-Salah wa Bayan Sifatuhu*, 1352).

Zikir yang memuji-muji Allah SWT mempunyai fadilat dan ganjaran yang sangat tinggi di sisi Allah SWT. Bagi individu yang mengamalkan zikir ketika melalui kesukaran dan kegelisahan emosi, ia merupakan usaha untuk menjauhkan diri dari kegelisahan jiwa dan penderitaan hati kerana mampu menundukkan ego diri ke arah perilaku manusia yang lebih baik. Sebagaimana contoh yang dapat diberi melalui temubual dari Pesakit 8 yang telah dijangkiti virus Covid-19 sehingga melemahkan tubuhnya kerana mengalami gejala muntah dan sakit kepala yang teruk. Disebabkan dirinya lemah dan tidak mampu membaca al-Quran, mendirikan solat dan melakukan amalan fizikal, maka zikir merupakan kekuatan dirinya ketika terlantar di hospital untuk menghilangkan rasa ketakutan dalam hati:

Masa di Hospital memang takut sangat rasa. Sebab diri ni dah lemah rasa macam tu la kali pertama rasa tubuh badan ni tak da daya langsung macam dah separuh nyawa. Macam-macam pikiaq masa tu sampai pikiaq mungkin dah nak sampai masa kot (mati). Berzikir ja la banyak masa tu sebab nak buat amalan lain tak larat. Memang tak lekang kat mulut sebut nama Allah sambil dalam hati minta ampunkan segala dosa. (Bekas Pesakit 8, Jun 21, 2021)

Melawan emosi yang sedih, takut dan risau bukanlah suatu perkara yang mudah terutamanya kepada yang disahkan positif Covid-19. Cabaran yang dihadapi ketika mengetahui diri sudah dijangkiti Covid-19 sangat tertekan kerana pandemik ini membahayakan nyawa dan keluarga yang lemah imunisasi badan. Kebarangkalian untuk mati sudah banyak terbukti apabila setiap hari mendengar berita kematian yang dicatatkan dalam negara. Oleh sebab itu, kehidupan masyarakat kini semakin berubah khususnya mental dan spiritual apabila kematian merupakan tanda terdekat di sekeliling mereka dan hal ini sekaligus, merubah pemikiran dan gaya kehidupan mereka terarah kepada kerohanian.

Oleh itu, mengingati Allah SWT dengan berzikir di saat situasi pandemik dan ketika sakit merupakan langkah terbaik yang dapat membantu seseorang mengembalikan ketenangan



diri kerana dengan menyebut nama Allah SWT, hati menjadi kuat dan pasrah sepenuhnya kepada Allah SWT. Seseorang yang mengamalkan zikir secara konsisten ketika sakit mampu memberikan kesembuhan, peningkatan penghayatan spiritual, lebih optimis, selain membangkitkan rasa kepuasan hidup (Muhtarom, 2016). Kebanyakan dari pesakit Covid-19 yang ditemubual mengambil langkah mengingati Allah dengan berzikir tidak kira di mana mereka berada, sama ada di rumah atau di hospital atau ketika terlantar di atas katil.

Selain daripada amalan solat, puasa, membaca al-Quran, berdoa dan berzikir yang diterangkan di atas, terdapat banyak lagi amalan-amalan yang boleh dilakukan bagi merawat tekanan emosi yang dialami oleh pesakit Covid-19. Antaranya ialah bertafakur, bermuhasabah diri, bersabar dengan ujian, tawakal kepada Allah dan reda dengan ujian yang diberi Allah SWT. Apabila seseorang bertafakur kepada Allah SWT, ia akan mendorong seseorang merenung dan memikir dengan mendalam mengenai sesuatu kerana ia merupakan kegiatan berfikir dengan pelbagai perasaan, persepsi, imaginasi, dan fikiran yang membentuk dan mempengaruhi tingkah laku, kecenderungan, keyakinan (Badri, 1996).

Kesemua bekas pesakit Covid-19 yang telah ditemubual mengakui penyakit yang dihadapi mereka adalah ujian dari Allah dan semestinya mereka perlu reda dengan ujian tersebut. Di sebalik nilai reda tersebut, hampir kesemua pesakit bertafakur memikirkan soal kematian. Oleh kerana tafakur tersebut, ia mendorong mereka melakukan amalan-amalan agama bagi mendekati diri kepada Allah SWT. Selain perasaan takutkan kematian disebabkan Covid-19, emosi yang lain turut hadir seperti rasa bersalah terhadap ahli keluarga yang dijangkiti, disebabkan diri sendiri dan merasa putus asa terhadap diri sendiri. Oleh kerana fitrah manusia itu lemah dan perlukan pergantungan dari Sang Penciptanya, maka hanya Allah SWT tempat untuk mengadu ketika pesakit dalam tempoh kuarantin melalui solat, doa, zikir dan sebagainya lagi.

## **Kesimpulan**

Secara keseluruhannya dapat dirumuskan bahawa pesakit Covid-19 berusaha ke arah keagamaan untuk merawat situasi yang sedang dihadapi dengan melakukan amalan-amalan agama seperti bersolat, membaca al-Quran, berdoa, dan berzikir. Hasil Kajian turut mendapati bahawa pesakit yang mengalami tekanan emosi seperti sedih, gelisah, risau, takut, marah, bersalah dan putus asa kerap kali berlaku di awal keadaan iaitu ketika mendapat tahu bahawa diri disahkan positif. Maka pada masa itu, kebanyakan daripada pesakit mengalami kecelaruan emosi dan kemudiannya, mendorong diri mereka kembali kepada Allah SWT agar diri tenang dan bersedia menghadapi hari seterusnya.

Walaupun golongan pesakit Covid-19 ini menghadapi cabaran yang berbeza ketika tempoh penyembuhan, namun didapati bahawa sokongan ahli keluarga dan rakan-rakan, motivasi dan bantuan yang berterusan daripada amalan-amalan agama yang dilakukan telah menolong pesakit-pesakit mengawal diri agar kembali tenang dan reda dengan ujian yang diberi oleh Allah SWT. Ia juga dapat mengekalkan semangat dan motivasi yang tinggi sewaktu berhadapan dengan situasi yang tertekan. Selain dari amalan agama yang dilihat mampu memberi kesembuhan kepada pesakit Covid-19, keazaman pesakit untuk sembuh juga memainkan peranan penting dalam kesembuhan. Sekiranya tanpa azam daripada pesakit-

persakit tersebut, ia akan menyukarkan dirinya untuk mengembalikan semangat dan kekuatan dalaman agar kembali sembuh seperti sedia kala.

Pendekatan rawatan menggunakan kaedah agama adalah sangat relevan diamalkan di Malaysia sebagai salah satu sokongan bantuan dan alternatif rawatan kepada pesakit Covid-19. Ini kerana, pendekatan melalui amalan-amalan agama dilihat mampu memberi kesembuhan kepada pesakit Covid-19 iaitu dari sudut penyakit dan pesakit itu sendiri seterusnya memberi kekuatan kepada pesakit untuk meneruskan kehidupan dengan lebih tenang dan damai.

## Rujukan

- Abdullah Al-Qari Salleh. (2007). *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkan-nya*. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publications.
- Abdullah, A. A. & Omar, Z. (2011). "The effect of temporal EEG signals while listening to Quran recitation." *International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology* 1(4): 372-375.
- Abu Hamid Muhammad. (2000). *Rawdah al-Talibin wa Umdah al-Salikin*. Beirut: Dar al-Nahdah al-Hadisah.
- Ahmad Hisham Azizan, & Che Zarrina Sa'ari. (2010). "Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (Anxiety) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam". *Jurnal Usuluddin* 29: 1-44
- Aida Hidayah. (2011). "Penggunaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Sebagai Metode Pengubatan Bagi Penyakit Jasmani". Skripsi Thesis, Jakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Abu Naufal al-Mahalli. (2000). *Doa Yang Didengar Allah*. Jakarta: Mitra Pustaka.
- Abd Rauf Hasan, Abdul Halim Salleh, Khairul Amin Mohd Zain & Wan Norainawati Hamzah. (2005). *Kamus bahasa Melayu-bahasa Arab, bahasa Arab-bahasa Melayu*. Selangor: Oxford Fajar.
- Azharuddin Sahil. (2002). *Doa: Makbul atau Tertolak*. Kuala Lumpur: Utusan Publications Sdn Bhd.
- Basri Ibrahim, Mohd Safri Al Azhari, & Ahmad Tarmizi Taha. (2013). *Pembersihan Jiwa Menurut al-Quran, al-Sunnah & Amalan Salafus Soleh*. Batu Caves: al-Hidayah House of Publishers Sdn. Bhd.
- Che Zarrina & Norhafizah. (2019). "Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik." *Jurnal Usuluddin*, 47(1), 1-34.
- Fahmy A Rosli. (2020). "Pangkalan Data Bantu Pulih Psikologi Bekas Pesakit Covid-19." *Berita Harian Online*, 10 Februari 2020, <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/02/784974/pangkalan-data-bantu-pulih-psikologi-bekas-pesakit-covid-19>
- Fariza Md.Sham, Salasiah Hanin Hamjah, & Mohd. Jurairi Sharifudin. (2017). *Personaliti Dari Perspektif al-Ghazali*. Bangi: UKM.
- Firdaus Zainal. (2020). *Coronavirus: Pandemik & Senjata Bio*. Johor: The Bibliotheca Legacy.
- Frieda, N.H. (1993). *Moods, Emotion Episodes and Emotions*. New York: Guilford Press.
- Al-Fayruzabadi. (1998). *al-Qamus al-Muhit*. Muassasah al-Risalah.

- General Tedros Adhanom Ghebreyesus. (2020a). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. WHO News, 11 March 2020, <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19>.
- General Tedros Adhanom Ghebreyesus. (2020b). Coronavirus: Window of opportunity to act, World Health Organization says. BBC News., 5 Februari 2020. [www.bbc.com/news/world-asia-china-51368873](http://www.bbc.com/news/world-asia-china-51368873),
- Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, dll. (2020). "Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China." The New England Journal of Medicine doi: 10.1056/NEJMoa2002032
- Al-Ghazali. (2000). Ihya Ulumuddin: Thahqiq Abdul Rahim Al Husin Al Iraqi. Kaherah: Dar al-Takwa li al-Turath.
- Hamka. (2007). *Lembaga Hidup*. Shah Alam: Pustaka Dini.
- Husain, Akbar. (2006). *Islamic and Spiritual Practices for Stress Management" in Islamic Psychology: Emergence of a New Field*. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Ibn Kathir. (1970). *Tafsir al-Qur'an al-'azim, vols 4*. Cairo: Matba'ah Mustafa Muhammad.
- Ibn Qayyim. (2007). *Al-Jawab al-kafi li-man sa'ala 'an al-dawa' al-shafi: wa huwa bahth fi al-dhunub wa subul al-waqiyah minha*. Dar al-Qalam.
- Kasmini Kassim. (1992). *Psikiatri kanak-kanak*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Khairil Anwar Mohd Amin. (2020). "Al-Quran Suntik Kekuatan Spiritual, Emosi Depan Covid-19." *Sinar Harian Online*, 12 April 2020. <https://www.sinarharian.com.my/article/78511/KHAS/Covid-19/Al-Quran-suntik-kekuatan-spiritual-emosi-depani-Covid-19>
- Al-Khin, Mustafa et al. (2003). *al-Fiqh al-Manhaji `ala Madhahib al-Imam alShafi`I, Jil.1*. Damsyiq: Dar al-Qalam.
- Liza Mokhtar. (2020). Covid-19 Bunuh Mental Rakyat. *Sinar Harian*. 23 Oktober 2020. <https://www.sinarharian.com.my/article/106538/LAPORAN-KHAS/Covid-19-bunuh-mental-rakyat>
- Marshall, Judi & Cary Cooper. (2013). "Occupational Sources of Stress: A Review of the Literature Relating to Coronary Heart Disease and Mental Ill Health." *From Stress to Wellbeing Volume 1* (pp.3-23) DOI :10.1057/9781137310651\_1
- M. Darwis Hude. (2006). *Emosi: Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia dalam al-Quran*. Indonesia: Penerbit Erlangga.
- Mohd Noorikhwan Sarbini. (2013). *Terapi jiwa menurut Imam Ibn 'Ata' Allah al-Sakandari: Latihan ilmiah Sarjana Muda Usuluddin dan Falsafah*. Bangi: Fakulti Pengajian Islam Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Morst, D. R & Furst, M. L. (1979). *Stress for success*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Mitchell. S., & Romans, S. (2003). "Spiritual beliefs in bipolar affective disorder: Their relevance for illness management. *Journal Affect Disorder*", 75(3), 247-57.
- Muhtarom, A. (2016). "Peningkatan spiritualitas melalui zikir berjamaah (Studi terhadap jamaah zikir Kanzus Sholawat kota Pekalongan, Jawa Tengah). 'Anil Islam", *Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman* 9(2): 247-267

- Muhd. Abdul Ghani. (1992). *Hajat Untuk Rawatan, Pelindung Dan Doa, Jil.1*. Kuala Lumpur: Darul Nu'man.
- Muhammad Ibrahim Salim. (1991). *Berubat Dengan Al-Quran*. Terj Abdul Aziz. Kuala Lumpur: Darul Fikir.
- Muhammad Shah Burhan. (1993). "Kajian Terhadap Tekanan di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Bandar dan Luar Bandar di Negeri Sembilan". Bangi: Fakulti Pendidikan UKM.
- Muhammad `Uthman Najati. (2005). *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*. Kaheerah: Dar al-Shuruq.
- Najah Nadiyah Amran & Haziyah Hussin. (2020). "Wanita dan pengurusan emosi melalui pengkisahan Maryam dalam al-Quran." *International Journal of Islamic Thought* 17: 90-100.
- Nikmatun Khasanah. (2006). *Konsep Penangguhan AIDS Menurut Dadang Hawari*. Bandung: Y. Nukman Dzikra.
- Noor Ashikin, Z., Ros Shilawati, S. A. K., Zunairah, M. & Roshakimah, M. I. (2012). "The comparison between listening to al-Quran and listening to classical music on the brainwave signal for the alpha band." *2012 Third International Conference on Intelligent Systems Modelling and Simulation*.
- Nora Ahmad @ Aziz, A'dawiyah Ismail & Salasiah Hanin Hamjah. (2017). "Amalan-Amalan Kerohanian Dalam Kalangan Pesakit Kanser Wanita." *Fikiran Masyarakat* 5(3): 126-131.
- Numani, Shibli. (2004). *Umar: Makers of Islamic civilization*. I.B. New York: Tauris & Co Ltd and Oxford University Press India.
- Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990). *Anxiety and Stress Management*. London.
- Rannisa Muslaini & Nanum Sofia. (2020). "Efektivitas Terapi Zikir terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Penyintas Tsunami Palu." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 3 (2): 123-134.
- Sayyid Muhammad Alwi. (2010). *Keistimewaan-keistimewaan al-Qurān*. Kuala Lumpur: Alam Raya Enterprise.
- Al-Sakandari, Ibn A'toillah. (2018). *Dzikirullah Bersama Ibnu Athaillah*. Indonesia: Lentera Hati.
- Yahya Shihabi. (1986). *Majma. Al-Lughahal Arabiyah & Mujam Al-Fazh al-Qur'an*. Kairo: Al Hay'ah al-Mishriyah.
- Zulkifli al-Bakri. (2020). *Hari-hari Tarbiah dalam Hidupku: Pengalaman Sebagai Pesakit Covid-19*. Putrajaya: Pejabat Menteri Di Jabatan Perdana Menteri.