

AL-H IKMAH

Jilid	13	ISSN 1985-6822	2021M
No.	1		1443 H

- NILAI-NILAI MURNI DALAM KEPIMPINAN PENGAJARAN GURU PENDIDIKAN ISLAM DI SEKOLAH MENENGAH DAERAH MUALIM ...3-20
Mohamad Marzuqi Abdul Rahim, Abd Hadi Borham & Ummu Maisaroh Budiyono
- PENDEKATAN ZIKIR *AL-MUNFARID* DALAM MENANGANI TEKANAN KETIKA PANDEMIK COVID-19 ...21-42
Mohammad Fahmi Abdul Hamid, Norhana Ahad, Khairul Azhar Meerangani, Mohd Farhan Md Ariffin & Izzah Nur Aida Zur Raffar
- PERANAN GURU PENGAJIAN TURATH DALAM PEMBENTUKAN SAHSIAH PELAJAR DI PONDOK ...43-71
Nazneen Ismail, Norhana Ahad, Nurzatil Ismah Azizan & Siti Mursyidah Mohd Zin
- FAKTOR PERSEKITARAN SOSIAL DALAM PEMBENTUKAN JATI DIRI HAMKA (1908-1981) MENURUT AUTOBIOGRAFI KENANG-KENANGAN HIDUP (1951)...72-96
Zahiruddin Zabidi & Wan Nasyrudin Wan Abdullah

Hikmah 13(1) 2021: 21-42

Pendekatan Zikir *Al-Munfarid* Dalam Menangani Tekanan Ketika Pandemik COVID-19

Zikr al-Munfarid Approach In Dealing With The Pressure During
Covid-19 Pandemics

* MOHAMMAD FAHMI ABDUL HAMID
NORHANA AHAD
KHAIRUL AZHAR MEERANGANI
MOHD FARHAN MD ARIFFIN
IZZAH NUR AIDA ZUR RAFFAR

ABSTRAK

Kesukaran dan perubahan dihadapi ketika ini akibat pandemik COVID-19 telah memberi kesan kepada struktur kehidupan fizikal, mental dan emosi individu. Justeru, penguatan kerohanian diperlukan bagi menyumbang kepada pembangunan jiwa dan spiritual individu. Oleh itu, kajian ini bertujuan mengetengahkan kaedah pendekatan zikir *al-munfarid* yang boleh dipraktikkan dalam kehidupan seharian sebagai suatu modus spiritual ketika berhadapan dengan tekanan diri tatkala pandemik COVID-19. Kajian ini memfokuskan metodologi kualitatif deskriptif dengan penelitian terhadap hadis-hadis berkaitan zikir. Hasilnya, satu kaedah pendekatan zikir dirumuskan melalui kerangka mudah untuk memahami praktikal zikir *al-munfarid* yang boleh diamalkan secara lisan dan hati serta disesuaikan mengikut penetapan waktu atau tanpa penetapan waktu, dengan penetapan kadar suara perlahan atau kuat. Kaedah ini boleh diamalkan dan dipraktikkan oleh setiap Muslim dalam kehidupan seharian sebagai satu sokongan langsung dalam meningkatkan fungsi ketenangan dan menggalakkan perasaan positif.

Kata kunci: *Zikir, al-Munfarid, Tekanan, Pandemik, COVID-19*

ABSTRACT

The difficulties and changes due to the COVID-19 pandemic have affected people's physical, mental and emotional life structure. Thus, spiritual strengthening is needed to give to the soul and spiritual development among individuals. Therefore, this study aims to highlight the method of *zikr al-munfarid* that can be practiced in daily life as a spiritual mode when faced with self-stress during the COVID-19

pandemic. This study focuses on a descriptive qualitative method with research on hadiths related to remembrance. As a result, a method of zikr is formulated through a simple framework to understand the practice of *zikr al-munfarid* that can be practiced orally and by heart and adapted according to time setting or without time setting, with slow or loud voice rate setting. Every Muslim can use this method of zikr in daily life as direct support to enhancing calm and promoting positive feelings.

Keywords: *Zikr, al-Munfarid, Stress, Pandemic, COVID-19*

PENDAHULUAN

Mutakhir ini, timbul pelbagai masalah kemanusiaan khususnya berkaitan dengan masalah psikologi hingga mengakibatkan kemurungan, gangguan mental, tekanan diri dan jiwa (Abdul Rashid et al. 2020). Pada kebiasaannya, sains moden dilihat menjadi pilihan sebagai solusi kepada penyelesaian setiap persoalan mental kemanusiaan ini. Namun, dalam keterujaan pemanfaatan ilmu pengetahuan moden, sebenarnya penerapan aspek spiritual Islam juga boleh membantu mengisi kekosongan rohani dan psikologi manusia (Khairunnas Rajab 2006). Justeru, dengan penularan wabak COVID-19 di seluruh dunia, selain daripada ikhtiar memanfaatkan ilmu pengetahuan moden, pastinya setiap individu juga memerlukan solusi persendirian yang boleh memberikan ketenteraman dan ketenangan jiwa untuk mengatasi tekanan yang menandatangani berpunca dari pandemik ini. Antara yang boleh diamalkan oleh individu adalah melalui psikoterapi Islam iaitu suatu bentuk terapi dengan menggunakan pendekatan agama (Norhafizah & Che Zarina 2019) sebagai usaha memberikan ketenangan fikiran dan kestabilan emosi melalui amalan zikir, doa-doa dan ibadah lain yang umum atau khusus (Siti Aminah & Indriya 2020). Ini dapat dilihat melalui kajian Norhafizah & Che Zarina (2019), yang mengetengahkan pendekatan psikoterapi Islam mampu membantu merawat penyakit kejiwaan dalam kalangan pesakit kronik untuk kembali mendapatkan kestabilan emosi dan ketenangan melalui konsistensi amalan dan penghayatan terhadap amalan-amalan ubudiyah yang dilakukan. Oleh yang demikian, tujuan penulisan ini untuk mengetengahkan salah satu bentuk pendekatan psikoterapi Islam yang boleh dipraktikkan kalangan individu secara bersendirian, dengan memfokuskan kepada amalan zikir *al-munfarid*.

KONSEP ZIKIR AL-MUNFARID

Amalan zikir bukan hanya sekadar ibadah, tetapi ia sebagai satu amalan yang boleh membersihkan, menyucikan jiwa manusia, serta mendekatkan

diri kepada Allah SWT. Perkataan zikir dalam bahasa Arab berasal daripada kata dasar dhakara yang membawa maksud mengingati, menyebut, memuji yang merujuk kepada Allah SWT (Majma' al-Lughah t.t). Zikir juga merujuk kepada proses menyebut nama Allah dan mengingati-Nya sama ada secara jelas melalui lisan dan perkataan mahupun secara sembunyi di dalam hati ataupun menghadirkannya dalam fikiran (Al-Fayruzabadi 1998). Lawan bagi zikir pula ialah lupa dan juga lalai (Su'ad 1981). Oleh itu, maksud zikir merangkumi dua perkara iaitu sebutan melalui zikir lisan dan ingatan melalui zikir hati terhadap Allah SWT.

Dari sudut kaedah pelaksanaan zikir, ianya boleh dilaksanakan secara individu iaitu dinamakan sebagai zikir *al-munfarid* mahupun dilaksanakan secara berkumpulan iaitu zikir al-jama'i. Perkataan *al-munfarid* berasal daripada kalimah Farada yang bermaksud tunggal (Uthman 2006), bersendirian dan berseorangan diri (Abd Rauf 2005). Berbeza dengan praktis zikir secara al-jama'i yang dilaksanakan secara berkumpulan, zikir *al-munfarid* pula memfokuskan pelaksanaan secara bersendirian dan berseorangan. Amalan zikir *al-munfarid* ini jelas dinyatakan dalam hadis Nabi SAW (Abd al-Qadir 2007) iaitu;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ : " سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمْ اللَّهُ تَعَالَى فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَغَاضَتْ عَيْنَاهُ ..

Maksudnya: *Daripada Abu hurairah RA, daripada Nabi SAW, baginda bersabda; "Ada tujuh golongan manusia yang akan mendapat perlindungan Allah s.w.t di saat tidak ada perlindungan kecuali perlindungan Allah SWT (salah di antaranya adalah) seorang lelaki yang mengingat (berzikir) kepada Allah dalam keadaan sendirian, lalu air matanya bercucuran. (Sahih al-Bukhari: [Kitab al-Zakah, Bab al-Sadaqah bi al-Yamin, No. hadis 1423)*

Hadis tersebut menjelaskan tentang seorang lelaki berzikir kepada Allah dalam keadaan sendirian dan ianya tidak terikat hanya kepada lelaki sahaja tetapi juga melibatkan perempuan (al-Asqalani 2001). Melalui kaedah zikir ini, seseorang dapat menikmati dan merasai kenikmatan bersunyi-sunyian bermunajat bersama Allah SWT serta dapat merasakan hampir dengan Allah SWT kerana pada ketika itu tiada jurang antara orang yang berzikir dengan Allah SWT. Hal ini juga dijelaskan dalam firman Allah surah al-Baqarah ayat 186, yang menjelaskan bahawa Allah SWT hampir dengan hambaNya ketika hambaNya memohon dan beribadat kepadaNya. Selain itu, terdapat hadis lain yang menjelaskan tentang pengalaman zikir *al-munfarid* iaitu;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسِيرُ فِي طَرِيقِ مَكَّةَ فَمَرَّ عَلَى جَبَلٍ يُقَالُ لَهُ جُمْدَانُ فَقَالَ سِيرُوا هَذَا جُمْدَانُ سَبَقَ الْمُفَرِّدُونَ قَالُوا وَمَا الْمُفَرِّدُونَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ الدَّاكِرُونَ اللَّهُ كَثِيرًا وَالدَّاكِرَاتُ.

Maksudnya: *Daripada Abu hurairah RA berkata; Rasulullah SAW bersabda, "Suatu ketika Rasulullah SAW pergi ke Makkah melewati sebuah gunung yang bernama Jumdan. Kemudian baginda bersabda, Ayuh, berjalanlah. Ini Jumdan. Mufarridun telah mendahului". Para sahabat bertanya, "Ya Rasulullah, apakah yang dimaksudkan dengan mufarridun?" Baginda menjawab, "Lelaki dan perempuan yang banyak berzikir kepada Allah SWT". (Sahih Muslim Kitab al-Zikr wa al-Du'a wa al-Tawbah, wa al-Istighfar, Bab al-Hitthu 'ala Zikrillahi Ta'ala, No. hadis 6808).*

Menurut Ibn Qutaibah, maksud perkataan mufarridun ialah orang yang hidup pada masa terjadinya banyak perkara kehancuran. Namun mereka tidak terikut dan terpengaruh dengan situasi ketika itu, mereka menyendiri dan tetap konsisten dalam berzikir kepada Allah SWT (al-Nawawī 2003). Pentafsiran Ibnu 'Abbas RA tentang istilah ini lebih merujuk kepada lelaki dan perempuan yang banyak berzikir seperti berzikir setelah selesai solat, berzikir pada waktu pagi dan petang, berzikir sebelum tidur, sesudah bangun tidur dan juga berzikir setiap keluar masuk rumah. Menurut Mujahid pula, mereka yang sentiasa berzikir dalam semua keadaan iaitu berdiri, duduk, atau berbaring (Abu al-Hasan Ali 1994).

Melihat kepada pandangan ulama berkaitan dua hadis di atas yang menjelaskan konsep zikir *al-munfarid*, dapat dirumuskan bahawa konsep zikir *al-munfarid* ini berpadanan dengan konsep *uzlah* (at-Tūsī 1960), *khalwah*, *wahdah*, dan *inqita'* (Fleet et al. 1997) yang bermaksud kegiatan menyendiri atau mengasingkan diri (al-Zamakhsyārī 1998) untuk fokus beribadah kepada Allah SWT (al-Ghazālī 1986). Namun kaedah *uzlah* dan *khalwah* mempunyai disiplin tertentu yang perlu dipatuhi serta perlu kepada bimbingan seorang mursyid (Wan Saleha et.al 2020). Praktis sebegini kebiasaannya dilazimi oleh pengamal tarekat yang sememangnya menjadikan amalan tersebut sebagai medium pemantapan kerohanian dalam tarekat tasawuf. Adapun demikian, bagi pelaksanaan zikir *al-munfarid*, ia dikira lebih fleksibel dan tidak terikat dengan disiplin khusus bahkan boleh dipraktikkan oleh setiap muslim pada bila-bila masa mengikut kesesuaian individu tersebut.

Zikir *al-munfarid* juga boleh dibahagikan kepada dua jenis pengamalan iaitu secara lisan mahupun hati. Kedua-dua jenis ini pula boleh dilaksanakan dengan penetapan waktu mahupun tanpa penetapan waktu tertentu serta melalui kadar suara yang perlahan mahupun kuat.

PRAKTIKAL ZIKIR *AL-MUNFARID* MELALUI KAEDAH ZIKIR LISAN DAN ZIKIR HATI

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ. "

Maksudnya: *Daripada Abu Musa, beliau mengatakan bahawa Nabi SAW bersabda, "Perumpamaan orang yang berzikir kepada Tuhannya dan yang tidak berzikir kepada Tuhannya adalah seperti yang hidup dan yang mati". (Sahih al-Bukhari: Kitab Al-Da'awat, Bab Fadl Zikr Allah Azzawajalla, no. hadis 6407)*

Menurut Ibn Hajar al-Asqalani (2001), hadis di atas menjelaskan tentang zikir lisan, zikir hati serta zikir lisan dan hati. Terdapat dua kaedah zikir iaitu **pertama**, zikir lisan iaitu melafazkan zikir yang mensucikan, mentauhidkan, dan mengagungkan Allah seperti lafaz tasbih, tahlil, takbir, hawqalah, basmalah, hasballah dan istighfar. Berdoa memohon kebaikan di dunia dan akhirat juga dikategorikan sebagai zikir lisan. Sementara itu, melalui zikir lisan ini tidak disyaratkan untuk menghadirkan sekali maknanya. Namun, jika dapat menghadirkan sekali makna di dalam hati maka itu adalah yang terbaik dan mencapai tahap kesempurnaan yang tertinggi oleh seseorang yang sedang berzikir. **Kedua**, zikir hati iaitu menghayati dalil berkaitan zat dan sifat serta kebesaran Allah SWT. Menurut Wahbah al-Zuhaili (2009) zikir hati ialah proses memikirkan dan merenungi tanda kebesaran dan keagungan Allah SWT. Zikir hati juga bermaksud satu perbuatan zikir dengan menyebut nama Allah SWT di dalam hati. Zikir ini turut dikenali sebagai zikir diam tanpa mengeluarkan suara dan kata-kata (Totok Jumentoro & Samsul Munir Amin 2005) atau zikir sembunyi (Martin 1992). Melalui kaedah zikir ini, hati, degupan jantung dan sistem keluar masuk pernafasan sentiasa berzikir kepada Allah SWT. Hati sentiasa hidup dengan membesarkan, mengagungkan dan berkomunikasi kepada Allah SWT malah zikir seperti ini tidak terikat dengan waktu dan boleh dilakukan pada bila-bila masa dan keadaan (Azyumardi Azra 2008).

Selain itu, al-Razi pula menambah jenis zikir **ketiga** iaitu zikir anggota badan. Menggunakan anggota badan sebagai tanda pengabdian diri dan tanda taat kepada Allah SWT seperti melaksanakan perintah wajib seperti solat wajib atau perintah yang dianjurkan dalam Islam seperti membaca al-Quran, menuntut ilmu dan mendirikan solat sunah dan lain-lain

amal kebaikan (al-Asqalani 2001). Imam Nawawi (2005) pula menjelaskan maksud zikir tidak hanya terbatas dengan melafazkan lafaz zikir tasbih, tahlil, takbir dan tahmid tetapi menurut beliau setiap orang yang beramal kerana Allah SWT juga dikategorikan sebagai zikir.

PRAKTIKAL ZIKIR *AL-MUNFARID* DENGAN KADAR SUARA PERLAHAN DAN KUAT

Praktikal zikir *al-munfarid* boleh dipraktikkan dengan penetapan kadar perlahan atau kuat. Ini bersandarkan kepada hadis Nabi SAW;

عَنْ أَبِي مُوسَى قَالَ كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ فَجَعَلَ النَّاسُ يَجْهَرُونَ بِالتَّكْبِيرِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيُّهَا النَّاسُ ارْبِعُوا عَلَيَّ أَنْفُسِكُمْ إِنَّكُمْ لَيْسَ تَدْعُونَ أَصَمَّ وَلَا غَائِبًا إِنَّكُمْ تَدْعُونَ سَمِيعًا قَرِيبًا وَهُوَ مَعَكُمْ.

Maksudnya: *Daripada Abu Musa, “Kami pernah menyertai Rasulullah SAW dalam satu perjalanan. Tiba-tiba, beberapa orang sahabat bertakbir dengan suara keras. Setelah mendengar takbir itu, Rasulullah SAW pun bersabda, “Wahai manusia, rendahkanlah suara kalian. Sesungguhnya kalian tidak berdoa kepada Zat yang tuli dan jauh. Tetapi kalian berdoa kepada Rabb yang Maha Mendengar dan Maha Dekat. Dia selalu bersama kalian”.* (Sahih Muslim: Kitāb al-Zikr wa al-Du‘a’ wa al-Tawbah wa al-Istighfār, Bāb Istihbab Khafd al-Sawt bi al-Zikr illa fī al-Mawadi‘ allatī Warad al-Shar‘ bi Ra’fih fiha Kattalbiyah wa Ghayrihā wa Istihbab al-Ikthar min Qawl Lā Hawla walā Quwwah illā bi Allah, no. hadis 6862).

Hadis di atas merupakan dalil dianjurkan untuk merendahkan suara ketika berzikir. Berzikir dengan suara yang perlahan lebih menunjukkan penghormatan dan pengagungan kepada Allah SWT, namun jika mahu menguatkan suara boleh sahaja berzikir dengan suara yang kuat (al-Nawawī 2003). Begitu juga dengan kaedah zikir suara yang perlahan yang tidak mengganggu orang lain ketika berzikir. Kaedah ini boleh dilakukan di mana-mana dan tidak akan mengganggu ketenteraman orang lain untuk berzikir kepada Allah SWT. Kaedah ini juga mampu menjauhkan seseorang daripada sifat riyak dan berbangga dengan amalan ibadat yang sedang dilakukan olehnya (al-Ghazālī 1988). Selain itu, berzikir dengan suara perlahan dapat mendatangkan perasaan rendah diri dan gentar ketika menyebut lafaz zikir yang mengagungkan Allah SWT (al-Marāghī 1946). Bukan itu sahaja, berkaitan kadar suara ketika berzikir, ianya juga boleh dilakukan dengan suara yang kuat. Hal ini berpandukan kepada hadis Nabi SAW.

أَنَّ ابْنَ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَخْبَرَهُ أَنَّ رَفَعَ الصَّوْتِ بِالذِّكْرِ حِينَ يَنْصَرِفُ النَّاسُ مِنَ الْمَكْتُوبَةِ كَانَ عَلَى عَهْدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَقَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ كُنْتُ أَعْلَمُ إِذَا انْصَرَفُوا بِذَلِكَ إِذَا سَمِعْتُهُ.

Maksudnya: Bahawa Ibn Abbas RA berkata, “*Sesungguhnya menyaringkan suara ketika berzikir setelah mengerjakan solat fardu adalah berlaku pada zaman Nabi SAW*”. Selanjutnya Ibn Abbas berkata, “*Ketika mendengar zikir, aku mengetahui bahawa solat jemaah telah selesai*”. (Sahīh al-Bukhārī: [Kitāb Abwāb Sifāt al-Ṣalāh, Bāb al-Zikr Ba‘da al-Ṣalāh, no. hadis 841).

Hadis tersebut merupakan berzikir dengan suara yang kuat secara khususnya selepas solat telah diamalkan pada zaman Nabi SAW. Begitu juga kaedah berzikir secara kuat banyak kelebihannya iaitu sangat membantu kehadiran hati untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT serta kaedah yang paling berkesan dalam menghasilkan penghayatan kepada zikir dan banyak menyedarkan hati-hati orang yang lalai (al-Kandahlawi t.t). Selain itu, praktis ini dapat membangkitkan hati orang yang sedang berzikir (‘Abd Rahmān 1998), menimbulkan pemusatan terhadap fikirannya, membalikkan pendengarannya kepada zikir tersebut, menghilangkan rasa mengantuk dan menimbulkan semangat (Amin Syahir 2003).

Namun demikian, setiap pelaksanaan zikir samada dengan suara perlahan atau kuat perlulah dilaksanakan pada tempat dan masa yang sesuai. Hal ini atas dasar mengambil kira faktor persekitaran bagi memastikan tiada sebarang gangguan akibat daripada pelaksanaan zikir tersebut. Sekiranya dilaksanakan secara perlahan mungkin tidak menimbulkan isu persekitaran, namun jika dilaksanakan dengan suara yang kuat, pastinya boleh mendatangkan ketidakselesaan dan mengganggu ketenteraman kepada orang lain yang berada dalam lingkungan persekitaran yang sama. Adapun jika pelaksanaan zikir secara kuat juga boleh menyebabkan seseorang itu berasa cepat letih, maka bolehlah ditukar kepada kaedah sebaliknya. Ini menunjukkan kedua-dua kadar suara ini mempunyai fungsi tersendiri bagi melancarkan pelaksanaan zikir seseorang (Musa 1990).

PRAKTIKAL ZIKIR *AL-MUNFARID* MELALUI KAEDAH TIDAK MENETAPKAN WAKTU

Praktikal zikir *al-munfarid* melalui kaedah tidak menetapkan waktu merupakan satu keadaan yang tidak mengikat individu untuk melaksanakan

zikir secara bersendirian. Ini sepertimana yang dinyatakan dalam hadis Nabi SAW;

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَذْكُرُ اللَّهَ عَلَى كُلِّ أَحْيَانِهِ

Maksudnya: *Daripada A'isyah, beliau berkata; "Nabi SAW sentiasa berzikir kepada Allah (setiap saat) dalam keadaan apa sekalipun"*. Sahih Muslim: [Kitab al-Hayd, Bab Zikr Allah Ta'ala fi Hal al-Janabah wa Ghayriha, no. hadis 826].

Hadis tersebut menjelaskan berkaitan praktikal zikir tanpa penetapan waktu atau lebih dikenali dengan zikir *al-mutlak*. Perkataan *al-mutlak* berasal daripada kalimah bahasa Arab iaitu *tallaqa, yatluqu, mutlaq* yang bermaksud yang tidak terikat dan yang tidak ditentukan (Uthman 2006). Dalam Kamus Dewan (DBP 2021), perkataan *al-mutlak* bermaksud tidak bersyarat. Perkataan *al-mutlak* adalah lawan bagi perkataan *al-muqayyad* (terikat). Zikir *al-mutlak* pula bermaksud amalan zikir yang tidak terikat dengan waktu, ruang, keadaan (Musa 1990) dan bilangan zikir (Saifudin Aman 2014). Zikir *al-mutlak* ini juga tidak menghadkan bilangan zikir yang perlu dilafazkan, dan tidak menghadkan berzikir pada sesuatu tempat khas serta boleh dilakukan pada bila-bila masa asalkan praktis ini dilakukan di tempat yang bersih, pada waktu yang selesa dan tidak membebankan. Hal ini menjelaskan amalan zikir sangat dituntut ke atas setiap mukmin untuk berzikir pada setiap masa dan di mana sahaja.

Hadis tersebut juga menjelaskan Nabi SAW berzikir pada setiap masa, keadaan dan tempat ketika berbaring, duduk dan berjalan. Anjuran melakukan kaedah zikir ini juga turut dinyatakan dalam surah *al-Munafiqun* ayat 9 dan surah *al-Ahzab* ayat 41. Dalam ayat tersebut Allah memberi peringatan dan penegasan kepada manusia supaya sentiasa berzikir kepada Allah dan jangan dilalaikan dengan hal-hal keduniaan (Ibn Kathir 1997). Ayat 41 dalam surah *al-Ahzab* juga merupakan dalil bagi menyokong amalan zikir *al-mutlak* iaitu anjuran untuk berzikir yang tidak terikat pada waktu, tempat dan keadaan (Ibn Kathir 1997). Menurut Ali al-Sobuni (1981), ayat 41 surah *al-Ahzab*, menjelaskan tiada penetapan khusus mengenai kadar bilangan untuk berzikir. Anjuran berzikir sebanyak mungkin mengikut kemampuan ada dijelaskan dalam al-Quran.

Jelas disini bahawa zikir *al-mutlak* boleh dilakukan pada bila-bila masa dengan jumlah yang tidak terbatas dan tiada hadnya. Pengamalan zikir ini memberi ruang kepada setiap muslim untuk melazimi zikir kepada Allah SWT pada bila-bila masa, keadaan dan tempat yang tidak ditetapkan kecuali apabila berada di tempat yang dilarang untuk menyebut nama Allah, seperti di tempat mandi dan sebagainya.

PRAKTIKAL ZIKIR *AL-MUNFARID* MELALUI PENETAPAN WAKTU

Praktikal zikir *al-munfarid* juga boleh dilaksanakan dengan penetapan waktu mengikut kesesuaian masa pengamalnya. Ini berpandukan kepada hadis Nabi SAW;

عَنْ عَلِيٍّ: أَنَّ فَاطِمَةَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ شَكَتْ مَا تَلَقَى فِي يَدَيْهَا مِنَ الرَّحَى، فَأَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْأَلُهُ خَادِمًا فَلَمْ يَجِدْهُ، فَذَكَرَتْ ذَلِكَ لِعَائِشَةَ، فَلَمَّا جَاءَ أَخْبَرَتْهُ قَالَتْ: فَجَاءَنَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا فَذَهَبْتُ أَقُومُ، فَقَالَ: مَكَانَكَ، فَجَلَسَ بَيْنَنَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي، فَقَالَ: " أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ؟ إِذَا أَوَيْتُمَا إِلَى فِرَاشِكُمَا أَوْ أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا، فَكَبِّرَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَسَبِّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَهَذَا خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ خَادِمٍ ".

Maksudnya: Daripada 'Ali, bahawa Fatimah mengadu kepada suaminya, Sayidina Ali bin Abu Talib RA. tentang tangannya yang berasa sakit dan keletihan kerana terlalu banyak kerja rumah yang perlu dilakukan. Sayidatina Fatimah kemudian datang menemui ayahandanya baginda Rasulullah SAW untuk meminta seorang pembantu. Tetapi dia tidak berjaya menemui Rasulullah SAW dan hanya bertemu Sayidatina Aisyah RA. Kemudian Sayidatina Fatimah meninggalkan permintaannya kepada Sayidatina Aisyah untuk disampaikan kepada Rasulullah SAW. Apabila Rasulullah SAW tiba di rumah, Sayidatina Aisyah pun memberitahu Baginda tentang permintaan puterinya. Lalu Baginda telah pergi menemui puteri serta menantunya yang ketika itu telah berbaring di tempat tidur. Keduanya mahu berganjak bangun dan ingin menghampiri Baginda akan tetapi Rasulullah meminta mereka tetap di tempat pembaringan. Baginda lalu duduk di antara kami sampai aku merasakan dinginnya telapak tangan beliau di dadaku. Kemudian Baginda bersabda: "Mahukah aku tunjukkan kepada kalian berdua yang lebih baik dari pembantu? Ketika kalian berbaring hendak tidur, maka bacalah takbir (Allahu Akhbar) 33 kali, tasbih (Subhanallah) 33 kali dan tahmid (Alhamdulillah) 33 kali. Sesungguhnya yang demikian itu lebih baik bagi kalian daripada seorang pembantu. (Sahih Muslim: Kitab al-Zikr wa al-Du'a wa al-Tawbah wa al-Istighfar, Bab al-Tasbiḥ Awwala al-Nahar wa 'inda al-Nawm, no. hadis 6915).

Merujuk kepada hadis tersebut menjelaskan tentang pengamalan zikir yang ditetapkan waktu atau dikenali sebagai zikir *al-muqayyad*.

Perkataan *al-muqayyad* berasal daripada kalimah bahasa Arab iaitu *qayyada, yuqayyidu, muqayyad* yang bermaksud terikat (Uthman, 2006). Kaedah zikir *al-muqayyad* ini merupakan kaedah zikir yang dianjurkan dan telah dijelaskan dalam al-Quran untuk berzikir pada waktu pagi dan petang berdasarkan surah al-Fath ayat 9, “(Kami mengutusmu wahai Muhammad) supaya engkau dan umatmu beriman kepada Allah dan RasulNya dan supaya kamu kuatkan agamaNya serta memuliakanNya dan supaya kamu beribadat kepadaNya pada waktu pagi dan petang” dan surah al-Imran ayat 41 “Dan ingatlah kepada Tuhanmu (dengan berzikir) banyak-banyak dan bertasbihlah memuji Allah (dengan mengerjakan sembahyang), pada waktu malam dan pada waktu pagi”.

Kaedah ini dinamakan zikir *al-muqayyad* kerana ditetapkan waktu tertentu untuk berzikir kepada Allah. Seperti yang diketahui terdapat hadis yang menjelaskan tentang praktik berzikir mengikut waktu yang ditetapkan antaranya selepas solat fardu, pada waktu pagi, petang dan sebelum tidur. Walaupun pada hakikatnya anjuran berzikir itu tidak mengikat masa tertentu, tetapi kaedah ini juga terdapat dalam pengamalan zikir sebagai satu bentuk penjadualan berzikir kepada Allah SWT. Tindakan mengkhususkan waktu tertentu untuk berzikir bukanlah bertujuan untuk mengubah suai ketetapan ibadah tetapi atas tujuan mendisiplinkan diri untuk berzikir memandangkan kesibukan tugas harian yang sering menyebabkan kelekaan daripada berzikir. Begitu juga halnya menurut Sayid Nur (2000) penetapan waktu dan bilangan zikir tertentu sebagai usaha melaksanakan zikir dengan cara yang lebih mudah dan senang.

IMPAK COVID-19 TERHADAP TEKANAN PERASAAN INDIVIDU

Umum mengetahui, penularan pandemik COVID-19 yang berlarutan ini telah mengubah senario kehidupan harian masyarakat. Sekatan sosial yang dilaksanakan kebanyakan negara termasuk Malaysia telah memberi kesan ke atas sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan dan pendidikan (Abdul Rashid et al. 2020). Langkah-langkah pencegahan seperti pelaksanaan perintah kawalan pergerakan (PKP) yang mengehadkan pelbagai aktiviti sosial telah membawa kepada perubahan gaya hidup harian masyarakat berbanding kehidupan sebelumnya (Rozita 2020). Hal ini tidak hanya berlaku di Malaysia, malahan dialami oleh segenap penduduk dunia dengan penguatkuasaan perintah berkurung (*lockdown*) bagi mengawal penyebaran virus COVID-19 (Greyling et al. 2020). Apatah lagi sehingga kini, wabak COVID-19 yang menular ini belum menunjukkan tanda untuk berakhir dalam masa terdekat.

Dari sisi keselamatan masyarakat, penguatkuasaan ini diakui sebagai suatu langkah pencegahan yang sangat baik. Walau bagaimanapun, tidak dinafikan akan kesan sampingan yang wujud di sebalik sekatan sosial yang dilaksanakan ini terhadap individu, keluarga dan masyarakat. Dari sudut ekonomi, dipersetujui dalam kalangan penyelidik barat mahupun tempatan (Abdul Rashid et al. 2020) akan kesan dihadapi oleh pasaran buruh di seluruh dunia yang mempengaruhi faktor pengeluaran dan juga permintaan (Johnsen et al. 2020). Perkara ini jelas mengakibatkan tergendalanya segala aktiviti ekonomi yang menjejaskan pendapatan isi rumah dan perniagaan di luar bandar (Phillipson et al. 2020). Natiyah kepada kesan sampingan ini secara langsung telah mencetuskan implikasi buruk dan tekanan terhadap semua aspek kehidupan komuniti khususnya emosi individu (Brooks et al. 2020; Jiao et al. 2020; Orgiles et al. 2021; Eikhwan & Mahirah 2020) yang seterusnya boleh melarat dalam institusi keluarga. Tekanan dirasai seperti gejala kegelisahan dan kerisauan, rasa bersendirian dan kemurungan akibat proses kuarantin yang panjang dan tekanan ekonomi yang berterusan (Nor Haslina 2020). Ini semua boleh membawa kepada kesan sampingan lain terhadap individu.

Secara ringkas, tekanan boleh difahami sebagai suatu reaksi yang tidak spesifik oleh diri seseorang disebabkan oleh bebanan yang menyimpannya (Selye 1974) akibat kebimbangan yang berlaku terhadap diri (Mohd Juraimy & Ahmad Azan 2014). Pentafsiran ini menunjukkan dalam apa jua keadaan, tekanan boleh mendatangkan kesan yang negatif kepada seseorang. Justeru menjadi kemestian terhadap individu untuk sentiasa mendidik diri dalam berhadapan dan mengawal tekanan supaya tidak menimbulkan kesan negatif dalam kehidupan.

PENDEKATAN PRAKTIKAL ZIKIR *AL-MUNFARID* SEBAGAI AMALAN PENGURUSAN TEKANAN KETIKA COVID-19

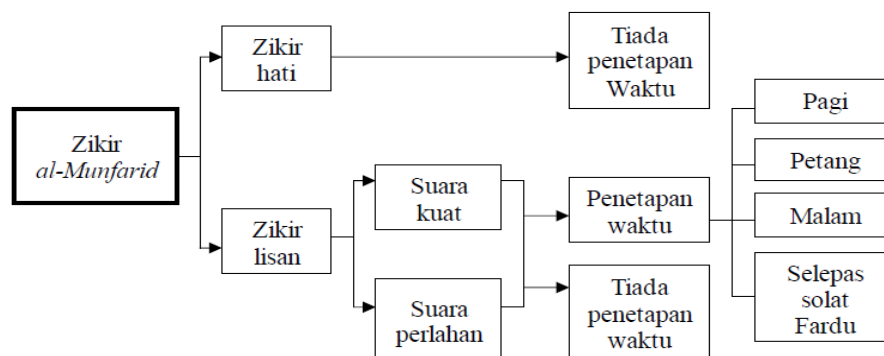
Melalui perspektif Islam, tekanan perasaan atau stres boleh dilihat sebagai satu fenomena penyakit jiwa yang mempunyai kaitan erat dengan al-nafs melibatkan aspek akal, roh, hati dan nafsu (Norhafizah 2019). Masalah tekanan boleh mendatangkan pelbagai penyakit jiwa seperti gelisah, bimbang, runsing, sedih, murung yang keterlaluan dan sebagainya. Jika masalah ini terus berpanjangan, ia memungkinkan berlakunya tindak balas di luar batas-batas norma dalam masyarakat, kadangkala di luar batasan ajaran agama, dan di luar batas akal yang waras (Che Zarrina 2002). Maka, setiap muslim perlu bersedia untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan sama ada dari sudut mental dan fizikal.

Paling membimbangkan sekiranya isu stres ini tidak dibendung dan boleh menular dalam diri individu tanpa latar belakang usia, status dan

pendidikan. Sebagai langkah pencegahan, semua pihak perlu memainkan peranan masing-masing dalam menjaga tahap tekanan mereka. Setiap tekanan yang dihadapi pastinya akan mengambil limitasi masa yang tersendiri untuk diselesaikan, samada dalam masa yang singkat atau masa yang lama. Maka dalam situasi ini, perlunya ketenangan fikiran dan hati untuk menyelesaikan sesuatu masalah yang sedang dialami (Mohd Taib & Hamdan 2006).

Fitrah asasnya, manusia memerlukan elemen kerohanian bagi menyejahterakan fizikal, mental dan emosi (Kamel 2011; Elmi & Zainab 2014). Asas kerohanian yang kuat boleh dipupuk melalui mendidik dan menguatkan diri melalui amalan ibadah fardu dan sunat sebagai alternatif terapi diri untuk menenteramkan hati, akal dan jasad demi mencapai kesejahteraan hidup (Nora Ahmad et al. 2017). Ini kerana boleh dikatakan kebanyakan masalah dalaman dialami individu ini berpunca daripada kurangnya penghayatan agama dalam jiwa selain kurangnya pengamalan beribadah (Che Haslina 2014). Maka, pendekatan yang bersesuaian dengan fitrah manusia juga diperlukan agar individu itu dapat mencapai ketenangan dalam melakukan aktiviti seharian mereka (Nur Ashidah & Fariza 2020).

Demikian itu, melalui huraian disiplin zikir *al-munfarid*, sebuah kerangka pengamalan zikir *al-munfarid* seperti dalam rajah 1 telah diketengahkan bagi memberikan gambaran berkaitan amalan zikir *al-munfarid* yang boleh menjadi amalan setiap individu dalam berhadapan tekanan tidak kira pada apa jua keadaan, khususnya dalam situasi pandemik ini.



Rajah 1: Kerangka Pengamalan Zikir *al-Munfarid*

menjelaskan bahawa kaedah zikir ini memiliki pengaruh yang sangat efektif dalam proses membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui kaedah zikir ini, seseorang dapat menikmati munajat, mengadu, muhasabah diri dan menyendiri dengan Allah serta dapat menikmati rasa dekatnya dengan Allah SWT tanpa rasa kekok dan malu serta sentiasa rasa

‘keberadaan’ bersama Allah SWT pada ketika itu. Kesannya, melalui kaedah zikir ini yang dilakukan dalam keadaan sunyi dan tenang boleh memberi ruang kepada seseorang untuk benar-benar menikmati amalan zikrullah.

Terdahulu telah dinyatakan berkaitan persamaan zikir *al-munfarid* dengan pengamalan uzlah dan khalwah yang sangat sinonim dalam disiplin ilmu dan amalan tarekat tasawuf (Fleet et al. 1997). Kedua-dua amalan ini dikombinasikan dengan amalan zikir dan tafakkur yang sangat memberi kesan yang baik dan menakjubkan terhadap hati. Secara ringkasnya, pengamalan uzlah dan khalwah diambil daripada kisah uzlah dan khalwah ashabul Kahfi yang boleh dilihat dalam surah al-Kahfi ayat 16, kisah uzlah dan khalwat nabi Musa AS dalam surah al-A’raf ayat 142-143 dan kisah uzlah dan khalwah golongan ulul al-abab dalam surah al-Imran 190-191. Demikian juga boleh dilihat melalui praktikal iktikaf yang diamalkan oleh Nabi SAW pada setiap 10 malam terakhir dalam bulan Ramadan, yang mana menurut pendapat ulama tasawuf akan praktikal tersebut memenuhi konsep uzlah dan khalwah. Bukan itu sahaja, Imam Syafie juga mengamalkan konsep uzlah dan khalwah ini (Jahid 2017).

Adapun konsep uzlah dan khalwah ini tidak sama secara tepat dengan zikir *al-Munfarid* jika dinilai melalui definisi yang diketengahkan ulamak, tetapi konsepnya secara umum boleh disetarakan atas faktor pengamalannya menyendiri atau mengasingkan diri untuk fokus beribadah kepada Allah SWT. Ini berpadanan dengan tujuan yang ingin diketengahkan dalam zikir *al-Munfarid* iaitu berzikir bersendirian untuk merasai nikmat bersendirian dengan Allah SWT.

Asasnya, pada saat mengalunkan zikir, ia akan membentuk suatu respons dalam benak fikiran sesuai dengan data yang tersimpan dalam memori pelaku dan pendengar. Transisi gelombang zikir yang dihantar ke minda akan merangsang sel-sel saraf. Tatkala mendengar sebutan nama Allah SWT, maka sistem memori akan memberikan respons yang sesuai dengan kualiti data yang disimpan dalam memori individu terhadap nama Allah (Iskandara & Mif Rohim 2015). Setiap individu menerima respons implikasi nama Allah yang berbeza dalam jiwa masing-masing mengikut kepada keutuhan yang tersimpan dalam memorinya tentang Allah. Semakin utuh kualiti data mereka tentang Allah, maka ia akan memberikan suatu tindak balas yang kuat terhadap mental mereka.

Justeru, amalan zikir yang baik ialah apabila mereka mampu menghadirkan Allah SWT di dalam hati hingga bebas dari rasa kelalaian dan alpa terhadap dunia (al-Sakandari 2018). Dalam erti kata lain, amalan zikir ini dilakukan sehingga hilang rasa kealpaan dan memasuki bidang musyahadah iaitu merasakan kehadiran Allah SWT dalam hati. (Hakim 2015). Pada saat ini menunjukkan bahawa kebergantungan terhadap Allah

itu meresap hingga ke lubuk hati yang dalam dan tersebar ke seluruh anggota badan hingga menghilangkan rasa keraguan (al-Sakandari 2018). Ini bermakna praktis zikir *al-munfarid* sekiranya diamalkan, mampu mendorong diri membina kekuatan dalaman seterusnya seseorang itu akan menjadi lebih tabah kerana pengamalan secara bersendirian itu lebih mendatangkan ketenangan kepada pelakunya.

Kajian oleh Putri dan Rifki (2019) yang dijalankan dalam kalangan pengamal tarekat Tasawuf Naqsyabandiyah Khalidiyah ada menyatakan bahawa praktikal zikir *al-munfarid* boleh menjadikan hati individu lebih tenang ketika berhadapan dengan situasi tekanan yang dihadapi. Ini selari dengan dapatan Nazneen dan Mohd Noorikhwan (2015), yang menjelaskan dari sudut psikologi apabila kaedah bersendirian mampu memberi kesan positif terhadap psikologi manusia khususnya dalam merawat diri bermasalah. Bukan itu sahaja, kaedah zikir *al-munfarid* ini dapat menimbulkan rasa bermuhasabah diri untuk mendapatkan limpahan keyakinan dan motivasi diri yang lebih baik dalam merawat penyakit rohani yang dialami (Mohd Noorikhwan 2013). Ini dapat diteladani melalui kisah Maryam tatkala Maryam mengurus emosi ketika berhadapan dengan pelbagai cabaran dan ujian sepanjang kehidupannya iaitu Maryam mengasingkan diri dan menyendiri serta sentiasa melazimi zikir kepada Allah SWT (Najah Nadiah & Haziyah 2020). Secara jelas amalan sedemikian menjurus kepada amalan berzikir *al-munfarid*.

Ini menunjukkan bahawa praktik zikir *al-munfarid* mampu mendorong mendapatkan tumpuan dalam berzikir apabila disertakan dengan berfikir tentang kebesaran dan kebenaran Allah SWT dengan kehadiran hati sepanjang proses tersebut. Apabila individu masih dibelenggu dengan tekanan perasaan, maka selagi itulah individu tersebut tidak bertemu dengan nilai-nilai rohani yang dicari. Oleh yang demikian, individu tersebut perlu berusaha melepaskan tekanan yang dihadapinya dari terus dibelenggu melalui jalan latihan kerohanian zikir *al-munfarid* yang konsisten agar dapat mendidik rohnya supaya sentiasa dalam keadaan suci dan bersih. Pengamalan ini asasnya dapat membantu mengukuhkan keimanan terhadap Allah SWT.

Dalam konteks relevansi pengamalan zikir *al-munfarid* ini untuk menangani tekanan akibat pandemik COVID-19, setiap orang memiliki fasa tekanan yang berbeza-beza bergantung kepada kapasiti yang mereka lalui. Maka, solusi persendirian yang boleh diamalkan sebagai usaha mendapatkan kembali kekuatan diri dengan mengamalkan zikir *al-munfarid*. Melalui amalan zikir *al-munfarid*, samada ianya dipraktikkan melalui kaedah zikir lisan dan zikir hati, atau gabung jalin antara keduanya serta disesuaikan mengikut penetapan waktu atau tanpa penetapan waktu, dengan penetapan kadar suara perlahan atau kuat, praktis ini tetap

membantu individu mengurangkan tekanan. Praktis zikir lisan dan zikir hati saling berkait rapat. Ini kerana, dalam konteks untuk mencapai ketenangan, setiap praktis yang dilaksanakan melalui praktis zikir lisan samada dengan suara kuat mahupun perlahan, perlu didorong dengan suatu ingatan di dalam hati. Rasa ini akan membawa lebih penghayatan kalangan pengamalnya, dan mampu menjadi solusi kelegaan emosi.

Setiap amalan zikir yang dilaksanakan secara *al-munfarid* itu tetap mempunyai suatu daya relaksasi yang mampu mengurangkan ketegangan jiwa dan kecelaruan emosi. Ini kerana setiap bacaan zikir mengandungi makna yang sangat mendalam berserta pengakuan akan kepercayaan dan keyakinan kepada Allah SWT apabila ianya mencapai tahap meresap ke dalam lubuk hati (Rannisa & Nanum 2020). Hubungan yang wujud ini boleh meningkatkan daya spiritual seseorang hingga mengarahkan individu ke arah yang positif (Siti Aminah & Indriya 2020).

Khusus mereka yang berada dalam fasa kesukaran dan kesulitan COVID-19, apabila mereka melakukan kaedah zikir *al-munfarid* ini, mereka sebenarnya berusaha untuk menjauhkan diri dari kegelisahan jiwa dan penderitaan. Praktis ini boleh membantu mengawal keegoan diri ke arah perilaku manusia yang lebih baik.

Salina Nen (2020) dalam kajian beliau menangani stres secara efektif semasa PKP COVID-19 menyarankan beberapa strategi jangka pendek yang boleh dilakukan oleh individu ketika berhadapan fasa pandemik ini, antaranya ialah amalan zikir dan tafakkur. Amalan zikir boleh menjadi pengubat jiwa sekaligus memberi perasaan tenang kepada pelakunya. Ini selari dengan dapatan Siti Aminah dan Indriya (2020) yang turut mengakui pengamalan zikir *al-munfarid* dikhususkan kepada zikir Nabi Yunus AS iaitu melalui lafaz *lā ilā illā anta subhānaka innī kuntu min al-zālimīn* sebagai kaedah mengatasi stres ketika pandemik covid 19.

Selain itu, pendekatan zikir *al-munfarid* yang diketengahkan ini sebenarnya mendukung dapatan kajian-kajian lalu yang dilihat berkesan sebagai alternatif mententeramkan keresahan jiwa akibat tekanan. Ini dapat dilihat juga dalam kajian lain seperti Rannisa dan Nanum (2020) yang dilaksanakan secara kaedah eksperimental melalui pembuktian signifikan menggunakan ujian statistik *anova mixed design* boleh dijadikan sandaran indikator sejauh mana pengaruh zikir terhadap psikologi individu. Penilaian secara eksperimental ini telah membuktikan bahawa pengamalan zikir berupaya menurunkan kesan trauma pasca bencana Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada individu yang pernah melalui secara langsung bencana Tsunami Palu 2018 dengan dapatan signifikans 0.046 ($P < .05$) yang mana telah menyumbang efektif besar sebanyak 31.9%.

Demikian itu, kesepakatan ulama terhadap implikasi limpahan zikir ini mampu memberi kesan bukan sahaja ke atas individu pelaku sahaja tapi

tetap memberi kesan pada sekitarnya yang mana akan membawa impak positif kepada anggota badan, fizikal dan mental yang tenang (Dadang et al. 2020). Asasnya, individu yang mengamalkan zikir secara konsisten boleh menyumbang kepada kesembuhan, peningkatan penghayatan spiritual, lebih optimis, selain membangkitkan rasa kepuasan hidup (Muhtarom 2016; Ikhsan et al. 2017; Rannisa & Nanum 2020; & Subandi 2020). Jika dilihat, saranan pada kebanyakan kajian adalah galakan berzikir secara umum, tetapi dalam konteks mendapatkan ketenangan diri atas setiap kesulitan dihadapi, pengamalan secara *al-munfarid* lebih mendatangkan rasa positif terhadap diri (Nazneen & Mohd Noorikhwan 2015) untuk mendapatkan limpahan penghayatan yang lebih baik (Mohd Noorikhwan 2013) seperti mana pengamalan uzlah dan khalwah.

Justeru, saranan zikir *al-munfarid* ini amatlah bersesuaian untuk dijadikan suatu praktis normal baharu dalam situasi semasa yang mungkin bukan dikira sebagai kebiasaan sebelum ini. Namun ia boleh diamalkan sebagai bentuk amalan yang konsisten dalam usaha individu untuk mendapatkan timbal balik dan respons yang baik seterusnya membawa kepada relaksasi tubuh badan, fizikal dan mental khususnya dalam fasa pandemik COVID-19 ini.

Berdasarkan saranan zikir *al-munfarid* yang telah diketengahkan melalui kaedah secara lisan dan hati, penetapan waktu atau tanpa penetapan waktu, dengan penetapan kadar suara perlahan atau kuat boleh dijadikan suatu amalan dalam rutin seharian individu untuk sentiasa mewujudkan hubungan dengan Allah SWT. Bagi setiap kaedah zikir *al-munfarid* tersebut, setiap praktisnya boleh digabung jalinkan mengikut kesesuaian dan keselesaan ketika berzikir yang mana proses ini menjadi pilihan individu masing-masing.

Keperluan berusaha secara fizikal untuk menghindarkan diri dari belenggu permasalahan akibat pandemik ini dengan pematuhan terhadap langkah pencegahan fizikal yang telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) adalah ikhtiar secara nyata. Adapun begitu, amalan kerohanian secara berzikir ini juga sebagai suatu usaha lain untuk membentuk dan mengukuhkan kepercayaan dalam diri bahawa setiap tekanan yang dihadapi dalam waktu ini mampu ditangani dengan baik melalui kebergantungan kepada Allah.

Dalam situasi semasa ini, dengan pelaksanaan PKP oleh kerajaan, pastinya memberikan ruang masa yang lebih banyak di rumah berbanding norma biasa yang kebiasaannya sibuk dengan rutin harian yang sangat padat. Justeru, amalan ini boleh dijadikan satu rangka jadual yang boleh dilazimi oleh individu dalam mengisi ruang yang ada. Tidak terikat perlaksanaannya di rumah sahaja, namun sekiranya berada dalam situasi bekerja juga, praktis ini masih boleh dijadikan amalan melalui penetapan

waktu tertentu yang tidak menjejaskan rutin seharian individu. Amalan ini juga jika dilazimi mampu menjadi satu medium terapi diri individu.

KESIMPULAN

Krisis kejiwaan yang mendominasi diri tatkala pandemik ini asasnya mampu diatasi dengan fitrah manusia yang kembali kepada ajaran agama. Di sini bermula peranan yang besar dalam penerapan dan pengukuhan kerohanian melalui medium agama dalam pembangunan jiwa dan spiritual individu. Banyak kaedah yang boleh diamalkan individu dalam usaha pengukuhan kerohanian dan antaranya adalah pengamalan zikir *al-munfarid*. Praktis zikir *al-munfarid* ini dapat diamalkan secara zikir lisan dan hati dan boleh disesuaikan mengikut penetapan waktu (pagi, petang, malam, atau selepas solat fardhu) atau tanpa penetapan waktu, dengan penetapan kadar suara yang perlahan atau kuat. Apa yang ingin diketengahkan adalah galakan untuk menjadikan praktis zikir *al-munfarid* ini sebagai suatu usaha melazimkan diri dengan amalan kerohanian yang mudah dilakukan dengan kepercayaan yang utuh bahawa praktis ini boleh menjadi suatu terapi psikoterapi yang memberi pengaruh signifikan dalam mengurangkan kegelisahan berlebihan akibat tekanan semasa pandemik COVID-19 ini. Keseimbangan penjagaan rohani melalui pengamalan zikir *al-munfarid* dan kaedah penjagaan fizikal melalui pematuhan PKP dan Prosedur Operasi Standard pastinya mampu menjauhkan diri bahaya wabak ini di samping membangkitkan rasa kekuatan dalaman diri bagi mencapai keadaan fizikal dan mental yang utuh dalam menghadapi tekanan ketika COVID-19.

RUJUKAN

- ‘Abd al-Qadir Isa. 2007. *Haqa’iq ‘an al-Tasawwuf*. Halb: Dār al-Irfan.
- 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.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali & Noor Dahiah Sulhana Dzainal. 2020. Pengamalan nilai agama dalam mengatasi kemurungan semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5 (12): 31-44.
- AF. Dadang., A, Isep Zaenal., T. Hajir., M. Elly. 2020. Membentuk ketahanan mental berbasis tasawuf melalui Dzikir Lathifah sebagai metode terapi spiritual terhadap efek Pandemi Covid 19. [Http://Digilib.Uinsgd.Ac.Id/30668/1/Membentuk%20ketahanan%](http://Digilib.Uinsgd.Ac.Id/30668/1/Membentuk%20ketahanan%20mental%20berbasis%20tasawuf%20melalui%20dzikir%20lathifah%20sebagai%20metode%20terapi%20spiritual%20terhadap%20efek%20pandemi%20covid%2019)

- 20mental%20melalui%20metode%20dzikir%20lathifah..Pdf.
Dicapai pada 2 Februari 2021.
- Al-Asqalanī, Ibn Hajar. 2001. *Fath al-Bārī fī Syarh Sahīh al-Bukhārī*.
Qaherah: Maktabah Misr.
- Azyumardi Azra. 2008. *Ensiklopedi Tasawuf*. Bandung: Penerbit Angkasa.
- Bā'alawī, 'Abd al-Rahmān bin Muhammad bin al-Husayn. 1998. *Bughyat
al-Mustarshidin*. Lubnan: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessley, S.,
Greenberg, N., & Rubin, J. G. 2020. The psychological impact of
quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The
Lancet* 395 (10227): 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Che Haslina Abdullah. 2014. Intervensi modul bimbingan Islam terhadap
masalah kecelaruan keseimbangan umum dalam kalangan pelajar
universiti: Satu kajian kes. Tesis Ijazah Kedoktoran. Universiti
Sains Malaysia.
- Che Zarrina Sa'ari. 2002. A purification of soul according to Sufis: A study
of al-Ghazali's theory. *Afkar* 3: 95-112.
- Eikhwan Ali & Mahirah A Rashid. 2020. Pandemik Covid 19: Mendepani
Impak Psikososial. <https://www.tsis.my/wp-content/uploads/2020/04/PERSPEKTIF-Pandemik-COVID-19-Mendepani-Impak-Psikososial.pdf> Dicapai pada 20/1/2021.
- Elmi Baharuddin & Zainab Ismail. 2014. Definisi dan konsep kecerdasan
ruhaniah menurut perspektif Sarjana Islam. *Jurnal Penyelidikan
Islam JAKIM* (26): 49-61.
- Al-Fayruzabadi. 1998. *al-Qamus al-Muhit*. t.t: Muassasah al-Risalah.
- Fleet, K., Kramer, G., Matringe, D., Nawas, J., & Rowson, E. 1997. *The
Encyclopaedia of Islam, Vol. 4*. Leiden: E. J. Brill.
- Al-Ghazālī. 1986. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah
- Al-Ghazālī. 1988. *Al-Durrah al-Fakhirah fī Kasyf 'Ulūm al-Akhirah*.
Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Greyling, Talita, Rossouw, Stephanie & Adhikari, Tamanna. 2020. A tale
of three countries: How did Covid-19 lockdown impact happiness?.
GLO Discussion Paper 584: 1-19.
- Hakim, M. L. 2015. *Filosofi Zikir*. Jakarta: Cahaya Sufi.
- Hans Selye. 1974. *The Motivatio-hygiene Theory: In Victor H. Vroom and
Edward L. Deci (Eds), Management and Motivation*. MD: Penguin
Books.
- Ibn 'Abidin, Muhammad Amin. 2003. *Raddu al-Mukhtar 'ala al-Dār al-
Mukhtar Syarh Tanwīr al-Absar*. Riyādh: Dār 'Alīm al-Kutub.

- Ibn Kathīr, Abu Fida' Isma'īl Ibn Kathīr al-Qursyi al-Dimasyqi. 1997. *Tafsīr Ibn Kathīr*, ed. Sami bin Muhammad al-Salamah, cet. ke-2, Riyād: Dār Taiyyibah li al-Nasyr wa al-Tauzi'.
- Ikhsan, D., Fahmi, M. I., & Mafan, A. 2017. Model psikoterapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental. *Academica: Journal Of Multidisciplinary Studies* 1 (2): 273-283.
- Iskandara & Mif Rohim Noyo Sarkunb. 2015. Pengaruh zikrullah pada manusia menurut perspektif sains. *Jurnal Sains Humanika* 4 (2): 41-46.
- Jahid Sidek. 2017. Sumbangan Imam Shafi'i Dalam Tasawuf. Seminar Fiqah Mazhab Syafi'i: Kaedah Berinteraksi Dengannya. Universiti Malaysia Pahang. Di Kompleks Yayasan Pahang pada 8 Novemembr 2017.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. 2020. Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics* 221: 264-266.
- Johnsen, M. F., Kaplan, J., Frias, L., & Morgan. 2020. A Third Of The Global Population Is On Coronavirus Lockdown-Here's Our Constantly Updated List Of Countries And Restrictions. *Business Insider* Australia. <https://isejahtera.files.wordpress.com/2020/06/4.-dr.-salina-pg-14-17.pdf> <https://www.businessinsider.in/international/news/a-third-of-the-global-population-is-on-coronavirus-lockdown-x2014-hereaposs-our-constantly-updated-list-of-countries-and-restrictions/slidelist/75208623.cms>. Dicapai pada 24 Mei 2021.
- Al-Kandahlawi, Muhammad Zakariyya. t.th. *Fadilat Zikir* terj. HM. Yaqoob Ansari. Penang: t.p.
- Khairunnas Rajab. 2006. Islam dan Psikoterapi Moden. *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam* 7 (1): 133-156.
- Laman sesawang Dewan Bahasa dan Pustaka, Pusat Rujukan Persuratan Melayu (PRPM), dicapai pada 4 Februari 2021, <http://prpm.dbp.gov.my/Search.aspx?k=mutlak>
- Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah. t.th. *Mu'jam al-Wasit*. Al-Qāhirah: Maktabah al-Suruq al-Duwaliyyah.
- al-Marāghī, Ahmad Mustafa. 1946. *Tafsīr al-Marāghī*. Al-Qāhirah: Maktabah wa Matba'ah Mustafa al-Bābi al-Halabi wa Awlādih.
- Martin Van Bruinessen. 1992. *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Mohd Juraimy Hj Kadir & Ahmad Azan Ridzuan. 2014. Strategi Menguruskan Tekanan Dari Perspektif Islam. *Jurnal Hadhari* 6 (1): 27-41.

- Mohd Kamel Idris. 2011. *Mencari Kesejahteraan Minda, Emosi dan Fizikal*. Selangor: MKI Publishing.
- Mohd Noorikhwan Sarbini. 2013. Terapi jiwa menurut Imam Ibn ‘Ata’ Allah al-Sakandari. Latihan ilmiah Sarjana Muda Usuluddin dan Falsafah. Fakulti Pengajian Islam Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Mohd Taib Dora & Hamdan Abd Kadir. 2006. *Mengurus Stres: Atasi Stres daripada Memudaratkan*. Batu Caves: PTS Professional Publishing Sdn Bhd
- 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.
- Musa Muhammad ‘Ali. 1990. *Haqiqah al-Tawasul wa al-Wasilah ‘ala Daw’i al-Kitab wa al-Sunnah*. t.tp: Dār al-Turath al-‘Arabiyy.
- al-Naisābūrī, Abu al-Hasan ‘Ali bin Ahmad al-Wahidi. 1994. *al-Wasīf fī Tafṣīr al-Qurān al-Majīd*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Najah Nadiah Amran & Haziyah Hussin. 2020. Wanita dan pengurusan emosi melalui pengkisahan Maryam dalam al-Quran. *International Journal of Islamic Thought* 17: 90-100.
- Al-Nawawī, Abū Zakariyyā Yaḥyā ibn Sharaf. 2003. *Sahīh Muslim Bi Syarah Imām Nawawī*. Al-Qāhirah: Dār al-Manar.
- Al-Nawawī, Abū Zakariyyā Yaḥyā ibn Sharaf. 2005. *al-Azkār*. Beirut: Dār Ibn Hazm.
- Nazneen Ismail & Mohd Noorikhwan Sarbini. 2015. Peranan uzlah dalam merawat penyakit rohani Muslim. *e-Jurnal Penyelidikan Dan Inovasi* 2 (1): 30-43.
- Nor Haslina Hashim. 2020. Tekanan Psikologikal Sewaktu COVID-19: Emosi, Usaha Membendung Dan Konsep Tawakal. <https://news.uthm.edu.my/ms/2020/06/tekanan-psikologikal-sewaktu-covid-19-emosi-usaha-membendung-dan-konsep-tawakal/>. Dicapai pada 24/1/2021.
- Nora Ahmad @ Aziz, A’dawiyah Ismail & Salasiah Hanin Hamjah. 2017. Amalan-Amalan Kerohanian Dalam Kalangan Pesakit Kanser Wanita. *Fikiran Masyarakat* 5(3): 126-131.
- Norhafizah Musa & Che Zarina Saari 2019. Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Journal of Usuluddin* 47(1): 1-34.
- Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Zaharah Mustafa & Mohd Hambali Rashid. 2019. Kesan tekanan terhadap pesakit kanser menerusi pandangan Islam. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 2(2): 21-28.

- Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham. 2020. Pendekatan Tazkiyah al-Nafs dalam menangani masalah kemurungan. *al-Hikmah* 12(1): 3-18.
- Orgiles, M., Morales, A., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Espada, J. P. 2021. Coping behaviors and psychological disturbances in youth affected by the COVID-19 health crisis. *Frontiers Psychology* 12: 1-9.
- Phillipson, J., Gorton, M., Turner, R., Shucksmith, M., Aitken-McDermott, K., Areal, F., Cowie, P., Hubbard, C., Maioli, S., McAreavey, R., Souza-Monteiro, D., Newbery, R., Panzone, L., Rowe, F., & Shortall, S. 2020. The COVID-19 Pandemic And Its Implications For Rural Economies. *Sustainability* 12(10): 3973-3982.
- Putri Fajriah Aini & Rifki Rosyad. 2019. Khalwat dalam Mengendalikan Emosi. *Syifa Al-Qulub* 3(2): 53-64.
- 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.
- Rozita Talha. 2020. Kajian Kes Impak Perintah Kawalan Pergerakan Kepada Penduduk Malaysia. https://www.dosm.gov.my/v1/uploads/files/6_Newsletter/Newsletter%202020/DOSM_BPPD_1-2020_Siri-17.pdf. Dicapai pada 24 Januari 2021.
- Al-Sakandari, Ibn A'toillah. 2018. *Dzikrullah Bersama Ibnu Athaillah*. Indonesia: Lentera Hati.
- Al-Sakandari, Ibn A'toillah. t.th. *Muftah al-Falah wa Misbah al-Arwah*. Beirut: Dār al-Kitāb al-Ilmiyyah.
- Saifudin Aman. 2014. *Tasawuf Revolusi Mental Zikir Mengolah Jiwa dan Raga*. Jakarta: Penerbit Ruhama.
- Salina Nen. 2020 Menangani Stress Secara Efektif Semasa PKP Covid 19. *i-Sejahtera* 2(5): 14-17.
- Sayid Nur Sayid 'Ali. 2000. *at-Tasawwuf al-Syar'i*. Beirut: Dār al-Kitāb al-Ilmiyyah.
- Siti Aminah & Indriya. 2020. Zikir Nabi Yunus A.S sebagai pendidikan tauhid dalam mengatasi kecemasan di masa Covid-19. *Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan* 6(2): 55-70.
- Al-Sobuni, Muhammad 'Ali. 1981. *Sofwat al-Tafasir*. Beirut: Dār al-Qurān al-Karīm.
- Su'ad al-Ḥakim. 1981. *Mu'jam al-Ṣufi*. Beirut: Dandarrah li al-Tiba'ah wa al-Nashr.
- Subandi. 2009. *Psikologi Zikir Fenomenologi Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Totok Jumantoro & Samsul Munir Amin. 2005. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Sumatera: Penerbit Amzah.
- al-Tūsī, Abu Nasr ‘Abd Allah Ibn ‘Ali al-Sarraj. 1960. *al-Luma’ fī Tārikh al-Tasawwuf al-Islamī*, Abd Halim Mahmud dan Taha Abd al-Baqir al-Surur, ed. Mesir: Dār al-Kutub al-Hadīthah.
- Uthman Khalid. 2006. *Kamus Besar Arab Melayu Dewan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Wan Saleha Wan Sayed, Mohd Hasrul Shuhari & Wan Hishamudin Wan Jusoh. 2020. Institusi Tarekat Tasawuf Dalam Pemantapan Spiritual Insan. *Malaysian Journal For Islamic Studies* 4(2): 55-66
- al-Zamakhsharī, Abu al-Qasim Mahmud. 1998. *Asas al-Balāghah*, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- al-Zuhailī, Wahbah. 2009. *al-Tafsīr al-Munīr*. Dimasyq: Dār al-Fikr.

Penulis:

Dr. Mohammad Fahmi Abdul Hamid
*Pengarang Koresponden
Akademi Pengajian Islam Kontemporari
Universiti Teknologi MARA, Melaka.
Emel: fahmihamid@uitm.edu.my

Dr. Norhana Ahad
Jabatan Pengajian Am
Politeknik Melaka
Emel: norhana_ahad@polimelaka.edu.my

Dr. Khairul Azhar Meerangani
Akademi Pengajian Islam Kontemporari
Universiti Teknologi MARA, Melaka.
Emel: azharmeerangani@uitm.edu.my

Dr. Mohd Farhan Md Ariffin
Akademi Tamadun Islam
Fakulti Sains Sosial & Kemanusiaan
Universiti Teknologi Malaysia (UTM)
Emel: mohdfarhan.ma@utm.my

Dr. Izzah Nur Aida Zur Raffar
Akademi Pengajian Islam Kontemporari
Universiti Teknologi MARA, Melaka.
Emel: izzahnur@uitm.edu.my