

TERAPI PSIKOSPIRITUAL AKIDAH ISLAM DALAM MENGHADAPI TEKANAN DAN CABARAN KEHIDUPAN AKIBAT COVID-19

Mohd Rosmizi Abd Rahmanⁱ

ⁱ (Penulis koresponden) Pensyarah Kanan dan Ketua Program, Program Pengajian Akidah dan Agama, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia. rosmizi@usim.edu.my

Abstrak

Kajian ini membincangkan beberapa cabaran dan tekanan kehidupan akibat pandemik COVID-19. Seterusnya ia menerangkan beberapa aspek akidah Islam yang penting untuk di hayati dan diperkukuhkan sebagai terapi psikospiritual Islam dan juga salah satu jalan penyelesaian terhadap tekanan dan cabaran kehidupan yang sedang dilalui umat Islam sekarang. Kurangnya penelitian dari sudut akidah Islam mengenai isu ini dikhuatiri akan menghakis akidah sesetengah orang Islam yang kemudiannya menyebabkan mereka sanggup melakukan sesuatu perkara yang boleh memakan dan merugikan diri sendiri, seperti mencuri dan membunuh diri. Kajian ini adalah kajian perpustakaan yang menggunakan kaedah deskriptif dan analisis. Kajian ini penting bagi membantu mengukuhkan akidah umat Islam serta membantu mereka dalam menghadapi tekanan dan cabaran kehidupan di zaman pandemik ini. Kajian ini mendapati bahawa terdapat pelbagai isu akidah serta tekanan kehidupan berkaitan COVID-19. Membunuh diri adalah salah satu dari kesan lemahnya akidah Islam. Justeru, pengukuhan akidah Islam dilihat amat penting dan ia dapat menguatkan kita dari pelbagai aspek dalam menghadapi liku-liku cabaran dan tekanan kehidupan di masa yang amat kritikal ini.

Kata kunci: Covid-19, akidah, Islam, iman.

PENDAHULUAN

Kajian ini membincangkan beberapa cabaran dan tekanan kehidupan akibat wabak pandemik COVID-19 atau Coronavirus. Cabaran dan tekanan kehidupan ini dilihat dari sudut pandang 'aqidah Islam. Seterusnya kajian ini menerangkan beberapa aspek akidah Islam yang penting untuk dihayati dan diperkukuhkan sebagai terapi psikospiritual Islam dan salah satu jalan penyelesaian terhadap tekanan, kemurungan melampau dan cabaran kehidupan yang sedang dilalui umat Islam sekarang. Kajian ini menegaskan sekiranya Muslim benar-benar menghayati dan beriman dengan akidah Islam yang murni, dengan izin Allah jiwanya akan sentiasa tenang, bersemangat dan tidak tertekan dalam menghadapi pelbagai cabaran dan tekanan kehidupan, justeru, dapat menyelamatkan diri dari terjerumus ke lembah bahaya dan perbuatan yang merugikan.

Kajian ini adalah kajian perpustakaan yang menggunakan kaedah deskriptif dan analisis. Ayat-ayat suci al-Quran dan hadis berkaitan, serta penulisan-penulisan akademik diteliti dan dibincangkan dalam konteks kajian ini. Kajian ini penting bagi membantu mengukuhkan akidah umat Islam serta membantu mereka dalam

menghadapi tekanan dan cabaran kehidupan di zaman pandemik ini. Kajian ini mendapati bahawa terdapat pelbagai isu akidah serta tekanan kehidupan berkaitan Covid-19. Membunuh diri adalah salah satu dari kesan lemahnya akidah Islam. Justeru, pengukuhan akidah Islam dilihat amat penting dan ia dapat menguatkan kita dari pelbagai aspek dalam menghadapi liku-liku cabaran dan tekanan kehidupan pada masa yang amat kritikal ini.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini adalah kajian kualitatif dan kajian perpustakaan yang menggunakan kaedah deskriptif dan analisis. Ia akan merujuk kepada kedua-dua sumber utama dan sumber sekunder. Maklumat dan respon terbaru mengenai isu-isu akidah berkaitan COVID-19 dan isu-isu yang relevan melalui media sosial, NGO, dan organisasi berkaitan turut akan dirujuk.

Menerusi kaedah deskriptif, kajian ini akan membincangkan konsep penyakit wabak dan COVID-19 yang telah membawa tekanan dan cabaran kehidupan yang besar kepada penduduk dunia, termasuklah orang Islam serta isu-isu atau permasalahan berkaitan akidah Islam yang telah timbul. Seterusnya kajian ini akan meneliti dan menganalisa pendekatan akidah Islam sebagai salah satu penyelesaian terhadap pelbagai tekanan, salah faham serta tindakan yang merugikan seperti membunuh diri. Penghayatan serta pengukuhan akidah Islam, dengan izin Allah, akan dapat menenangkan jiwa seorang Muslim, menguatkan aspek rohani dan mental serta semangat jati dirinya, justeru akan banyak membantu dalam menghadapi pelbagai tekanan, kemurungan, dan bisikan negatif. Justeru, terapi psikospiritual Akidah Islam dilihat amat penting dan ia dapat menguatkan kita dari pelbagai aspek dalam menghadapi liku-liku cabaran dan tekanan kehidupan pada masa yang amat kritikal ini.

PERMASALAHAN KAJIAN

Seluruh dunia sekarang berhadapan dengan pelbagai tekanan dan cabaran dalam pelbagai aspek seperti kehidupan, ekonomik, politik, sosial, personal, keselamatan dan sebagainya. Orang-orang Muslim turut menghadapi pelbagai isu, tekanan dan cabaran ini. Antara cabaran atau permasalahan utama yang dihadapi oleh umat Islam ialah cabaran dari sudut agama. COVID-19 bukan sahaja membawa permasalahan dari sudut keduniaan, ia turut memberikan impak yang agak serius kepada aspek penghayatan agama Islam, terutamanya aspek penghayatan akidah dan *maqasid al-shari'ah*. Ini kerana banyak kepercayaan atau tindakan yang diambil dalam menghadapi tekanan kehidupan sebenarnya ada kaitan dengan akidah.

Permasalahan akidah ini timbul bukan kerana akidah Islam bermasalah dan bukan kerana *maqasid al-shari'ah* yang bermasalah. Kedua-duanya, dan segala aspek

agama tetap murni dan selamat. Permasalahan yang dimaksudkan di sini ialah dari aspek penghayatan seseorang Muslim terhadap agama, seperti aspek akidah. Tekanan kehidupan telah menyebabkan segelintir Muslim telah terjerumus dalam permasalahan akidah yang akan dibincangkan nanti, dan perkara ini amat membimbangkan. Antara permasalahan akidah yang telah berlaku ialah seperti terhakisnya keyakinan terhadap Allah, menyalahkan takdir dan membunuh diri. Permasalahan ini perlu dikaji dan jalan penyelesaian perlu diusahakan.

PERBINCANGAN

Kesan Negatif COVID-19 terhadap Kehidupan Sehari-hari

Pandemik COVID-19 masih belum melabuhkan tirainya, sebaliknya, di sesetengah negara, ia semakin mengganas, meragut ribuan nyawa setiap hari. Banyak negara terpaksa mengambil langkah proaktif dan tegas bagi membendung wabak ini dari terus merebak dan meragut mangsa. Antara langkah yang diambil ialah penguatkuasaan *total lockdown*, penutupan banyak operasi, larangan merentas negeri atau daerah, penutupan sekolah, universiti, tempat perniagaan, tempat sosial, dan sebagainya. Langkah-langkah ini bertukar ganti mengikut keadaan semasa.

Wabak pandemik COVID-19 yang dihadapi sekarang adalah merbahaya dan sukar untuk dielakkan. Fatan Hamamah (2005) telah menjalankan kajian terhadap penyakit berjangkit dan kesannya terhadap rakyat Malaysia. Beliau mendapati bahawa penyakit berjangkit adalah fenomena biososial yang boleh menjangkiti kesemua masyarakat tanpa mengira bangsa dan agama. Beliau telah menyediakan laporan kajian yang menyentuh beberapa jenis penyakit berjangkit yang umum di Malaysia, serta meneliti punca penularannya dan perkembangannya serta langkah pengawalannya. Beliau menegaskan terdapat hubungan yang kompleks antara manusia dengan mikroorganisma patogenik seperti virus, bakteria dan parasit. Yang membimbangkan ialah hubungan kompleks ini adalah sukar untuk dielakkan. Justeru langkah-langkah, program dan tindakan pengawalan dan pencegahan perlu diperhebatkan (Mohd Rosmizi, 2020).

Akibat daripada wabak COVID-19, banyak syarikat, kompleks perniagaan dan punca pekerjaan terpaksa ditutup atau setidaknya dkecilkan operasinya. Masyarakat terpaksa menjaga diri di rumah, justeru, pergerakan manusia di seluruh pelusuk dunia telah menurun secara radikal. Ini semua bagi menjaga keselamatan rakyat dan negara. COVID-19 telah membawa banyak kesan negatif, bukan sahaja kepada kesihatan manusia, malah kepada pekerjaan, kehidupan, serta penghayatan agama. Ratusan ribu orang telah kehilangan pekerjaan. Pada bulan Oktober 2020 Berita Harian melaporkan sebanyak 800, 000 orang telah hilang pekerjaan sejak Covid-19 melanda (<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/748412/800000-hilang-kerja-sejak-covid-19-melanda>). Walaupun Statistik Utama Tenaga Buruh

Malaysia menunjukkan ada sedikit penurunan pada kadar pengangguran di bulan Januari ke Februari 2021, tetapi jumlahnya masih amat membimbangkan iaitu lebih kurang 782.5 – 777.5 ribu orang (<https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/pdfPrev&id=UXIFcW1pSnhhZUFSSc0RDhnR3V3dz09>). Sekarang kita melihat di dada akhbar isu kemiskinan dan pengangguran di sana sini. Ada yang terpaksa menjual alatan kegunaan rumah demi kelangsungan hidup. Malah ada yang telah beberapa hari tidak makan akibat kehabisan makanan dan wang simpanan. Kita juga sudah mendengar bagaimana seorang pilot yang dulunya bergaji besar telah hilang pekerjaan dan terpaksa membuka gerai burger dan bermacam-macam laporan lagi.

Keadaan ini telah mengakibatkan berlakunya pelbagai tekanan, kemurungan dan cabaran kehidupan kepada keluarga yang terkesan, terutamanya mereka yang kehilangan punca pendapatan atau dibuang kerja. Hidup padazaman sekarang yang dikelilingi hutang, yuran, bayaran sewa, bil-bil, dan sebagainya menambahkan lagi bebanan tekanan terhadap mereka yang terkesan, terutamanya yang kehilangan pekerjaan atau punca pendapatan. Masalah kewangan dan tekanan kehidupan ini telah menyebabkan berlakunya peningkatan konflik keluarga seperti konflik rumahtangga. Baru-baru ini Sinar Harian melaporkan kes perceraian di Malaysia telah meningkat begitu tinggi sehingga digambarkan sebagai "peningkatan luar biasa" sejak penguatkuasaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) (<https://www.sinarharian.com.my/article/105378/KHAS/>). Punca utama kes perceraian mendadak ini ialah masalah kewangan kerana kehilangan pekerjaan akibat COVID-19.

Apa yang lebih parah lagi ialah apabila kesan tekanan dan kemurungan melampau akibat Covid-19 ini meragut nyawa mereka yang tidak bersalah. Antara isu hangat yang mendapat perhatian pelbagai pihak sekarang ini ialah meningkatnya kes bunuh diri. Akhbar-akhbar tempatan telah melaporkan banyak kes bunuh diri semenjak PKP dikuatkuasakan. Kehilangan pekerjaan, masalah kewangan, belitan hutang, penyakit mental, kemurungan yang melampau, kesempitan hidup akibat COVID-19 adalah antara punca utama kes bunuh diri. Pada bulan Jun 2021, akhbar tempatan melaporkan telah berlakunya 631 kes bunuh diri dalam tahun 2020. Sehingga Mac 2021 sebanyak 336 kes bunuh diri telah dilaporkan kepada PDRM. Angka ini terus bertambah dan amat membimbangkan pelbagai pihak (<http://www.pnbbcportal.com/2021/06/29/covid-19-kes-bunuh-diri-meningkat/>).

Amat membimbangkan lagi ialah sebanyak 60% daripada kes bunuh diri ini adalah terdiri dari orang Melayu yang beragama Islam. Pelbagai persoalan boleh diutarakan kerana orang Islam tahu bahawa perbuatan membunuh diri itu adalah satu dosa besar dan pelakunya akan dicampakkan ke neraka. Justeru, sia-sialah

perbuatan baik dan amal ibadah yang mereka telah lakukan dan kumpulkan sebelum ini.

Persoalannya, mengapakah orang yang berakidah Islam sanggup melakukan perbuatan terkutuk membunuh diri? Persoalan ini walaupun nampak mudah untuk memberikan jawapan, tetapi sebenarnya ia agak kompleks kerana sebabnya berkait dengan pelbagai aspek dan punca. Sebahagian puncanya telah disentuh sebelum ini seperti tekanan dan cabaran kehidupan, hilang punca pendapatan seperti dibuang kerja, masalah kewangan, kesempitan hidup, bebanan hutang, bil dan sewa, kemurungan yang melampau, penyakit mental dan sebagainya. Namun, dari sudut agama Islam, kita boleh simpulkan antara penyebab utama kes sebegini ialah lemahnya penghayatan akidah Islam yang murni. Ini kerana, orang Islam yang berpegang kukuh dengan akidah Islam akan sentiasa tenang dalam menghadapi liku-liku cabaran kehidupan kerana mereka sedar ianya adalah sebahagian dari ujian Allah dan oleh itu dia tidak akan tergamak untuk melakukan perbuatan terkutuk seperti membunuh diri tersebut.

Kembali kepada Akidah Islam

Pada waktu yang kritikal ini, sebagai orang Islam, kita seharusnya kembali kepada ajaran Islam yang murni. Kita perlu menghayati dan mengukuhkan pegangan dan kepercayaan kita terhadap akidah Islam. Umat Islam perlu sentiasa diingati dan dididik dengan akidah Islam. Sangat banyak aspek akidah Islam yang boleh dijadikan sebagai terapi psikospiritual dalam mendepani tekanan dan cabaran kehidupan. Penyelesaian yang hebat telah lama tersemadi dalam akidah Islam yang murni.

Maqasid al-shari'ah juga telah menerangkan dengan se jelas-jelasnya kepentingan menjaga agama dan nyawa. Justeru, perbuatan membunuh diri yang dianggap oleh segelintir orang sebagai jalan singkat atau jalan penyudah kepada masalah tekanan dan kesempitan hidup adalah tidak dapat diterima sama sekali. Membunuh diri tidak menyelesaikan apa-apa masalah, sebaliknya ia menimbulkan lagi banyak masalah bukan sahaja ke atas individu yang membunuh diri, tetapi juga kepada ahli keluarga yang masih hidup.

Sebagai seorang Muslim yang berakidah, kita seharusnya sentiasa beriman kepada Allah dan qadha' dan qadarNya. Kita seharusnya sentiasa bersabar, berusaha, bertawakal dan ber*husnuzzan* (bersangka baik) kepada Allah. Akidah Islam telah menjelaskan bahawa ini semua adalah sebahagian dari ujian Allah ke atas makhluknya. Al-Quran telah menegaskan bahawa kehidupan ini adalah ujian. Kerana itu Syurga dan neraka diciptakan sebagai balasan kepada cara hambanya dalam mengharungi ujian ini. Surah al-Baqarah (155) ada menyebutkan:

"Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar."

Ujian itu pasti berlaku sebagaimana firman Allah dalam surah *Muhammad* ayat 31:

"Dan demi sesungguhnya! Kami tetap menguji kamu (wahai orang-orang yang mengaku beriman) sehingga ternyata pengetahuan Kami tentang adanya orang-orang yang berjuang dari kalangan kamu dan orang-orang yang sabar (dalam menjalankan perintah Kami); dan (sehingga) Kami dapat mengesahkan (benar atau tidaknya) berita-berita tentang keadaan kamu."

Namun, Allah juga telah menjelaskan bahawa Dia tidak akan menguji hambanya melebihi kemampuan mereka. Allah s.w.t. berfirman dalam [surat al-Baqarah](#) ayat 286:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya."

Oleh sebab itu, seorang Muslim seharusnya sentiasa berfikiran positif dan redha dengan apa bentuk ujian sekalipun dan terus berusaha dan bersemangat dalam mengamalkan ajaran dan nilai murni Islam. Jika ingin dibandingkan, ujian yang kita hadapi sekarang mungkin masih kecil berbanding pelbagai ujian yang menimpa para nabi dan umat terdahulu. Ujian demi ujian yang menimpa umat terdahulu adalah sangat dahsyat dan sejarah telah menunjukkan bahawa mereka yang menghadapinya dengan tabah, sabar dan terus isitiqomah dalam melaksanakan ajaran Islam pasti akan mendapat kejayaan dan perlindungan dari Allah yang Maha Berkuasa.

Sekiranya perbandingan ujian umat terdahulu dirasakan cukup jauh dan telah lama tempohnya, sehinggakan ada yang tidak mampu merasai relevannya, sekarang kita cuba lihat pula ujian-ujian yang sedang ditimpa oleh saudara Islam kita di merata tempat di luar negara. Contoh terbaru ialah ujian yang dihadapi oleh penduduk Palestin. Sudah berpuluh-puluh tahun mereka menghadapi pelbagai ujian yang lebih teruk dan lebih dahsyat dari apa yang kita alami sekarang. Mereka telah lama kehilangan pekerjaan dan punca pendapatan. Bukan setakat itu sahaja, bahkan lebih dahsyat lagi mereka telah dihalau dari tanah bumi sendiri, rumah-rumah mereka dirampas atau dihancurkan, negara mereka dibom dan dibedil, ahli keluarga ditangkap dan dipenjarakan, serta tanaman dan ternakan mereka dimusnahkan.

Namun, semangat dan akidah Muslim Palestin tidak goyah. Mereka tidak

meninggalkan solat dan tidak menyalahkan Allah dan takdirNya. Sebaliknya kita melihat rakyat Palestin ini sentiasa kuat akidahnya, sentiasa mantap imannya, sentiasa bersangka baik kepada Allah, dan terus menjalankan ibadah, berikhtiar, berdoa dan bertawakal kepada Allah. Mereka percaya ini semua hanyalah ujian Allah yang akan menguatkan lagi jati diri mereka. Mereka percaya, suatu hari nanti Allah akan memberikan kejayaan besar kepada mereka. Hasil dari keimanan, keyakinan dan komitmen mantap mereka, Allah sentiasa menghulurkan bantuan kepada mereka termasuklah bantuan yang tidak disangka-sangka. Oleh itu, kita sebagai orang Islam hendaklah mengambil iktibar dan terus mempertahankan dan menghayati ajaran Islam. Kita perlu mantapkan keimanan kita, dan teruslah berpegang kepada akidah Islam yang murni.

Permasalahan Dan Isu-Isu Akidah

Pandemic COVID-19 tidak hanya mendatangkan masalah kepada aspek kesihatan fizikal, ekonomi, politik dan sosial. Tetapi ia turut telah menimbulkan isu dan permasalahan dalam penghayatan agama. Oleh kerana sebelum ini kita hanya memfokuskan pada isu kesihatan, ekonomik, politik, dan sosial, justeru mungkin ramai yang tidak sedar kesan negatif COVID-19 terhadap aspek agama. Ramai yang memandang ringan isu ini, atau beranggapan tidak ada ancaman serius terhadap agama dan akidah seseorang Muslim. Kajian ini akan membincangkan sebahagian dari permasalahan dan isu-isu berkaitan dengan akidah. Diantara permasalahan atau isu-isu akidah yang timbul berkaitan COVID-19 ini, ada yang tidak serius dan ada yang sangat berbahaya kepada akidah Islam. Oleh itu, permasalahan ini perlu dikaji dan diketengahkan demi menyelamatkan akidah umat Islam.

Antara permasalahan atau isu-isu akidah yang timbul berkaitan Covid-19 ialah seperti berikut:

- Kejadian jenayah dan membunuh diri.
- Mengagungkan rawatan dan perawat moden.
- Tidak yakin dengan al-Quran dan kuasa Allah.
- Terlibat dengan perkara syirik dan sebagainya.
- Tiada tawakal dan kebergantungan kepada Allah.
- Tekanan jiwa, mental, kemurungan yang melampau.
- Meninggalkan ibadah atau ibadah terjejas dengan sengaja.
- Terlalu takut kepada penyakit melebihi takut kepada Allah.
- Tidak mengendahkan isu halal dan haram, benar dan bathil.
- Menyalahkan takdir atau Allah kerana menurunkan COVID-19.
- Mempercayai ubat dan usaha manusia yang memberikan kesembuhan.
- Menganggap penyakit atau wabak tiada kaitan langsung dengan Allah.
- Tidak percaya kepada rawatan Islam, meremehkannya atau menafikannya.

- Terlalu bergantung dan percaya kepada rawatan moden dan usaha manusia semata-mata.

COVID-19 dari Kacamata Akidah

Secara umumnya dari perspektif akidah Islam, wabak penyakit seperti virus COVID-19 atau Coronavirus merupakan salah satu penyakit dan ujian yang datang dengan keizinan Allah. Dari perspektif pengubatan Islam, virus atau penyakit sebenarnya adalah salah satu makhluk Allah jua. Saya telah membincangkan tentang konsep pengubatan atau rawatan Islam dan pandangannya terhadap isu Covid-19 dalam kajian yang lepas (Mohd Rosmizi, 2020). Kajian ini akan mengembangkan lagi beberapa aspek yang telah disentuh dalam kajian tersebut.

Tuan guru Dato' Dr. Haron Din yang merupakan pengasas pengubatan Islam Darussyifa' sering menegaskan bahawa konsep penyakit dan cara pengubatan berkait rapat dengan akidah Islam (Haron Din 2011a). Pengubatan Islam menekankan aspek akidah antaranya ia mengingatkan bahawa penyakit adalah salah satu ujian atau makhluk Allah dan kita perlu mendapatkan rawatan dengan cara yang betul dan tidak bercanggah dengan ajaran Islam (Mohd Rosmizi, 2020). Oleh itu, sebagai umat Islam kita harus meyakini bahawa hanya ada satu Tuhan yang benar iaitu Allah, dan semua selainNya adalah makhluk, termasuklah penyakit. Islam mengajarkan hanya Allah yang mempunyai kuasa mutlak dan kesemua makhluk lain tidak mampu memberikan manfaat atau mudarat kecuali dengan izin Allah. Apabila kita telah meyakini hakikat ini, kita tidak akan mudah tertekan atau mengalami takut yang melampau kepada COVID-19 pada tahap makhluk yang juga bergantung pada keizinan dan kuasa Allah.

Kita seharusnya yakin dan berpegang teguh dengan akidah Islam yang menyatakan bahawa Allah yang menurunkan penyakit dan Dia jualah yang menurunkan penawarnya. Dengan izin Allah pelbagai jenis penyakit, sama ada penyakit jasmani, penyakit rohani, mahupun sihir dapat dirawat dengan kaedah tertentu termasuklah dengan kaedah alternatif menggunakan ayat-ayat dan doa ruqyah serta kaedah tertentu yang tidak bercanggah dengan ajaran Islam (Haron Din 2011a-2011e). Akidah Islam menegaskan bahawa Allah jualah Penyembuh dan semua kesembuhan datang daripadaNya sedangkan rawatan dan ubatan adalah ikhtiar manusia sahaja. Oleh itu, kita perlu berhati-hati agar tidak terpedaya dengan kepercayaan yang menyeleweng yang menegaskan bahawa rawatan tertentu yang menyembuhkan atau kesembuhan itu 100% datang daripada rawatan tertentu tanpa melibatkan Allah. Kepercayaan ini bercanggah dengan akidah Islam yang murni yang menegaskan hanya Allah yang berkuasa untuk memberikan kesembuhan atau tidak. Rawatan hanyalah ikhtiar manusia, dan oleh sebab itu akidah Islam menyuruh kita

berikhtiar, bertawakal, sentiasa berdoa kepada Allah semoga Dia memberikan kesembuhan.

TERAPI PSIKOSPIRITUAL AKIDAH ISLAM DALAM MENDEPANI TEKANAN DAN CABARAN ISU COVID-19

Bahagian ini membincangkan pendirian dan ajaran akidah Islam yang berkaitan dengan isu wabak penyakit dan ujian tekanan kehidupan. Ajaran akidah Islam ini mencakupi pelbagai aspek manusia dan kehidupan termasuklah aspek fizikal, mental dan rohani. Ia banyak menyentuh aspek rohani yang merupakan intipati dan aspek asas kehidupan. Oleh itu, ia merupakan terapi psikospiritual kepada umat Islam yang sangat membantu menjaga keharmonian kehidupan, kesihatan mental, penghayatan *maqasid al-sharia'ah* dan ia juga berperanan sebagai benteng dari perbuatan terkutuk dan merugikan seperti mencuri dan membunuh diri.

Terapi psikospiritual Akidah mempunyai banyak faedah dan kelebihannya tersendiri. Antaranya ia akan menguatkan aspek mental dan rohani seseorang yang seterusnya menyumbang ke arah keseimbangan keseluruhan aspek kehidupan. Terapi psikospiritual Akidah akan membuatkan seseorang sentiasa tenang dan bersabar kerana seseorang yang berpegang dengan akidah Islam akan sentiasa bersangka baik dan bertawakal kepada Allah dan menyerahkan segala urusan kehidupannya kepada Allah.

Terapi psikospiritual Akidah juga membantu kita untuk sentiasa berfikiran positif dan meneruskan usaha ikhtiar yang baik. Kita akan tenang dalam menghadapi apa jua tekanan dan cabaran kehidupan kerana kita yakin bahawa kesemua ini adalah antara ujian dari Allah, datang dengan izin Allah, dan dapat diselesaikan oleh Allah jua. Justeru, terapi psikospiritual Akidah akan sentiasa membuatkan kita yakin kepada Allah, terus proaktif dan bertawakal, menguatkan jalinan hubungan kerohanian dengan Allah dan sebagainya.

Dari sudut rawatan alternatif, Islam juga kaya dengan ilmu pengubatan yang lebih dikenali dengan pengubatan Islam atau juga dipanggil rawatan Islam. Rawatan atau pengubatan Islam juga dikenali sebagai rawatan nabi atau *al-tibb al-nabawiyy*. Rawatan Islam ini kaya dengan aspek terapi psikospiritual Islam. Ini kerana ia banyak menyentuh aspek kerohanian dan hubungan dengan Allah. Sebenarnya rawatan Islam sangat berkait rapat dengan akidah Islam. Ia merupakan salah satu cabang dari cabang-cabang ilmu dalam Islam yang bersumberkan al-Quran dan as-Sunnah serta ijtihad as-Salafussoleh (ulama muktabar terdahulu).

Al-Quran adalah sumber asas utama dalam rawatan Islam sementara Rasulullah adalah petunjuk dan *role model*. Kaedah rawatan Nabi atau *al-Tibb al-Nabawi* diasaskan

melalui petunjuk wahyu Allah s.w.t. Melalui petunjuk al-Quran dan sunnah Nabi kemudian lahirilah pengobatan atau rawatan Islam yang dibangunkan sebagai ikhtiar dalam merawat dan menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani (Haron Din, 2011a: XVII).

Rawatan Islam mendokong akidah Islam, justeru pandangan rawatan Islam terhadap isu COVID-19 adalah sama dengan pandangan akidah Islam. Ini kerana, akidah Islam adalah teras, asas dan sumber kepada rawatan Islam. Harus diingat, rawatan Islam tidak pernah menafikan peranan hospital, klinik, dan rawatan moden. Ia dianggap rawatan alternatif dan komplementari dalam ihtiar merawat dan menyembuhkan pelbagai penyakit. Ilmu pengobatan Islam merupakan salah satu usaha atau ikhtiar untuk menyembuhkan penyakit menggunakan cara khusus berpandukan al-Quran dan as-Sunnah serta ijihad as-Salafussoleh iaitu ulama muktabar terdahulu (Haron Din, 2011a, XIV, 1).

Dalam aspek kehidupan manusia termasuklah isu berkaitan wabak penyakit dan bencana, Islam telah menggariskan akidah yang jelas, tegas dan benar yang perlu diimani oleh setiap orang Muslim. Bahagian ini akan cuba mengupas secara ringkas pendirian akidah dalam isu COVID-19 dan tekanan kehidupan. Pendirian akidah ini adalah satu bentuk terapi psikospiritual yang dengan izin Allah dapat memberikan pelbagai kesan positif kepada orang yang meyakiniinya.

Beriman dengan Qadha' dan Qadar

Percaya dan yakin dengan qadha' dan qadar Allah adalah salah satu rukun iman yang wajib diimani. Oleh itu seorang Muslim wajib beriman dengan qadha' dan qadar iaitu mempercayai bahawa segala yang telah berlaku, sedang berlaku dan akan berlaku telah ditentukan dan diketahui oleh Allah dan manusia perlu menerimanya segala ketentuan Allah dengan redha. Tiada sesuatu pun yang berlaku tanpa keizinan dan pengetahuan Allah, termasuklah wabak Covid-19. Allah s.w.t. berfirman dalam surah al-An'am (6), ayat 59:

"Dan pada sisi Allah jualah anak kunci perbendaharaan segala yang ghaib, tiada sesiapa yang mengetahuinya melainkan Dia lah sahaja; dan Ia mengetahui apa yang ada di darat dan di laut; dan tidak gugur sehelai daun pun melainkan Ia mengetahuinya, dan tidak gugur sebutir bijipun dalam kegelapan bumi dan tidak gugur yang basah dan yang kering, melainkan (semuanya) ada tertulis di dalam kitab (Lauh Mahfuz) yang terang nyata."

Ayat ini menerangkan dengan jelas bahawa segala kejadian dan aktiviti sama ada di dunia nyata atau di alam ghaib, dan sama ada di darat atau di laut, kesemuanya berlaku dengan izin Allah dan dalam pengetahuan Allah. Sehingga dedaun yang

gugur di seluruh pelusuk dunia dan lautan kesemuanya diketahui Allah dan berlaku dengan izin Allah dan kesemuanya telah ditakdirkan dalam qadha' dan qadar Allah yang telah lama tertulis di Lauh Mahfuz. Oleh itu, kejadian wabak COVID-19 yang merebak secara meluas ke seluruh pelusuk dunia sudah tentu tidak ketinggalan telah tercatat dalam qadha' dan qadar Allah. Kesemuanya berlaku dengan izin Allah dan kesemuanya tidak lari dari pengetahuan Allah. Sekiranya Allah tidak mengizinkan, nescaya Covid-19 tidak dapat memberikan apa-apa mudarat dan tidak mampu merebak. Justeru, akidah Islam dalam hal ini mengajarkan kita supaya sentiasa merasai hubungan Allah dalam setiap hal dan meyakini bahawa kesemua ini terjadi dengan izin dan dalam pengetahuan Allah. Allah lah sebaik-baik perancang dan kita sebagai hamba haruslah sentiasa memantapkan akidah kita dan berusaha berikhtiar mencari jalan penyelesaiannya berpandukan akidah Islam yang murni.

Penyakit dan Kesempitan Hidup adalah Ujian dari Allah SWT

Akidah Islam juga telah menerangkan bahawa penyakit, kesusahan, kesempitan hidup, dan kemiskinan adalah antara ujian dari Allah bagi menguji hambanya yang terpilih. Di kalangan manusia, ada yang diuji dengan kesenangan dan kemewahan, ada yang diuji dengan kesusahan, penyakit, bencana dan sebagainya. Allah yang menciptakan manusia, mentakdirkan hidup dan mati untuk diuji siapakah yang lebih baik amalannya sebagaimana firmanNya:

Dia lah yang telah mentakdirkan adanya mati dan hidup (kamu) - untuk menguji dan menzahirkan keadaan kamu: siapakah di antara kamu yang lebih baik amalannya; dan Ia Maha Kuasa (membalas amal kamu), lagi Maha Pengampun, (bagi orang-orang yang bertaubat)

(al-Mulk, 67: 2)

Tiap-tiap diri akan merasai mati, dan Kami menguji kamu dengan kesusahan dan kesenangan sebagai cubaan; dan kepada Kamilah kamu semua akan dikembalikan

(Al-Anbiya', 21:35).

Patutkah manusia menyangka bahawa mereka akan dibiarkan dengan hanya berkata: "Kami beriman", sedang mereka tidak diuji (dengan sesuatu cubaan)?

(al-Ankabut, 29: 2).

Oleh itu, tidak hairanlah dalam kehidupan ini manusia akan menempuhi pelbagai ujian dalam pelbagai bentuk. Sebenarnya ujian-ujian ini dapat mengukuhkan lagi keimanan, ketakwaan dan hubungan manusia dengan Allah. Mereka yang menempuhinya dengan sabar dan keimanan akan mendapat ganjaran pahala yang besar (Haron Din, 2011a:16; Abdul Hayie al-Alawie, 2013, xviii). Rasulullah pernah bersabda: "Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seorang

muslim, kecuali dihapuskan Allah segala dosanya sekalipun kerana terucuk duri" (al-Bukhari). Hadis ini menjadi pemangkin pembakar semangat agar kita terus bangkit berjuang dan terus beriman dan ber*husnuzzan* kepada Allah. Ia membuktikan bahawa setiap perbuatan Allah adalah untuk kebaikan kita jua. Walaupun pada pandangan biasa kita, musibah adalah dianggap sebagai satu bebanan semata-mata, tetapi Allah lebih tahu hikmahnya. Ia datang bersama *kaffarah* dan *maghfirah* serta penuh dengan hikmah dari Allah kepada hambanya yang terpilih. Oleh itu terapi psikospiritual Akidah dalam hal ini akan membuatkan kita sentiasa berfikiran positif dan terus bangkit berjuang dalam menghadapi sebarang musibah dan liku-liku dugaan kehidupan. Kita tidak akan mudah gusar dan gundah gulana, atau tertekan dan mengalami kemurungan melampau kerana kita yakin Allah sentiasa bersama kita. Dia sedang menguji kita dan Dia akan memberikan bantuan dan ganjaran kepada mereka yang tetap yakin dan bersabar dalam menghadapi ujian.

Sekiranya kita merasakan ujian yang kita sedang tempuhi sekarang terlalu berat sehinggakan ada yang berfikir untuk melakukan jenayah atau membunuh diri, maka cuba bandingkan dengan ujian umat terdahulu atau ujian saudara kita di Palestin seperti yang telah disentuh di atas. Ujian yang kita hadapi sekarang mungkin masih kecil berbanding pelbagai ujian yang menimpa para nabi dan umat terdahulu. Ujian demi ujian yang menimpa umat terdahulu adalah sangat dahsyat seperti diseksa, dibakar, dipulaukan atau dibunuh. Sejarah telah menunjukkan bahawa mereka yang menghadapinya dengan tabah, sabar dan terus istiqomah dalam melaksanakan ajaran Islam pasti akan mendapat kejayaan dan perlindungan dari Allah yang Maha Berkuasa.

Cuba kita lihat pula ujian-ujian yang sedang ditimpa oleh saudara Islam kita di merata tempat di luar negara seperti ujian yang dihadapi oleh penduduk Muslim Palestin. Sudah berpuluh-puluh tahun mereka menghadapi pelbagai ujian yang lebih teruk dan lebih dahsyat dari apa yang kita alami sekarang. Mereka terus menerus dikepong dan diserang dari pelbagai sudut. Mereka telah lama kehilangan pekerjaan dan punca pendapatan. Bukan setakat itu sahaja, bahkan lebih dahsyat lagi mereka telah dihalau dari tanah bumi sendiri, rumah-rumah mereka dirampas atau dihancurkan, negara mereka dibom dan dibedil, ahli keluarga ditangkap dan dipenjarakan, serta tanaman dan ternakan mereka dimusnahkan.

Saban hari, ada sahaja berita kematian dan kecederaan ahli keluarga mereka. Bom dan tembakan kedengaran di sana sini. Bantuan dan keperluan asas mereka telah lama dinafikan. Air dan bekalan ubatan sentiasa di sekat. Jalan dan kemudahan awam turut disekat. Mereka terkepong, dimanipulasi, dizalimi, dikhianati dan dibunuh di bumi sendiri.

Namun, semangat dan akidah mereka tidak goyah. Mereka tidak meninggalkan

solat dan tidak menyalahkan Allah dan taqdirNya. Sebaliknya kita melihat rakyat Palestin sentiasa kuat akidahnya, sentiasa mantap imannya, sentiasa bersangka baik kepada Allah, dan terus menjalankan ibadah, berikhtiar, berdoa dan bertawakal kepada Allah. Mereka percaya ini semua hanyalah ujian Allah yang akan menguatkan lagi jati diri mereka. Mereka percaya, suatu hari nanti Allah akan memberikan kejayaan besar kepada mereka. Hasil dari keimanan, keyakinan dan komitmen mantap mereka, Allah sentiasa menghulurkan bantuan kepada mereka termasuklah bantuan yang tidak disangka-sangka. Walaupun mereka terkepung dan bekalan makanan disekat, tetapi Allah menghantar makanan. Walaupun ladang mereka sentiasa dibom, dibakar dan diracun, tetapi Allah tetap menumbuhkan dan menyuburkan tanaman mereka. Begitulah antara kekuasaan dan bantuan Allah. Tidak terjangkau oleh fikiran dan logik akal kita yang sangat terbatas. Oleh itu, kita sebagai orang Islam hendaklah mengambil iktibar dan terus mempertahankan dan menghayati ajaran Islam. Kita perlu mantapkan keimanan kita, dan teruslah berpegang kepada akidah Islam yang murni.

Mengenai isu COVID-19, ada yang berpendapat ia adalah bencana yang diturunkan sebagai balasan atas perbuatan jahat dan kezaliman umat manusia. Ada yang mengatakan ia adalah *kaffarah* kepada dosa-dosa umat manusia. Ada yang meyakini ia adalah ujian dan peringatan dari Allah kepada hambaNya supaya lebih berhati-hati dan kembali kepada Allah. Dalam aspek ini, secara umumnya kita hendaklah berbaik sangka kepada Allah dan meyakini bahawa penyakit termasuklah COVID-19 telah termaktub dalam takdir Allah. Ia adalah salah satu ujian daripada Allah yang diturunkan dengan keizinan dan pengetahuanNya. Justeru, pendapat yang mengatakan Covid-19 tiada kaitan langsung dengan Allah adalah bercanggah dan ia telah menafikan ilmu, pengetahuan dan kekuasaan Allah.

Penyakit adalah Makhluk

Akidah Islam telah menjelaskan bahawa hanya ada satu Tuhan yang benar iaitu Allah, dan semua selainNya adalah makhluk, termasuklah penyakit. Islam mengajarkan hanya Allah yang mempunyai kuasa mutlak dan kesemua makhluk lain tidak mampu memberikan manfaat atau mudarat kecuali dengan izin Allah. Oleh itu, pada pandangan akidah Islam, penyakit termasuklah COVID-19 adalah makhluk Allah. Ini selari dengan ajaran umum Islam bahawa setiap yang wujud selain Allah adalah makhluk. Makhluk bererti benda yang diciptakan. Hanya Allah sahaja sebagai Pencipta, dan semua yang lain adalah makhluk, termasuklah penyakit. Kita hanya perlu takut kepada Allah yang Maha Berkuasa. Oleh sebab itu seorang Muslim yang kuat imannya, teguh akidahnya, tidak akan takut dan gentar pada selain daripada Allah. Ini kerana mereka yakin tiada yang boleh memberikan manfaat atau mudarat kecuali Allah. Walaubagaimanapun, sememangnya kita dituntut untuk berhati-hati dan menjaga kesihatan dan keselamatan diri dan keluarga. Memang lumrah manusia

diberikan rasa bimbang dan takut pada benda yang boleh mendatangkan bahaya. Tetapi jangan sampai perasaan takut tersebut terlampau-lampau sehingga boleh meruntuhkan akidah dan tawakal kepada Allah. Apabila kita telah meyakini hakikat ini, kita tidak akan mudah tertekan atau mengalami takut yang melampau kepada COVID-19 dan segala penyakit lain. Ini kerana kita telah berjaya meletakkan COVID-19 pada tahap makhluk yang juga bergantung pada keizinan Allah. Inilah antara terapi psikospiritual Islam berkenaan hakikat penyakit yang merupakan salah satu makhluk Allah. Jiwa kita akan lebih tenang apabila kita dapat memahami hakikat ini.

Manusia Perlu Terus Berikhtiar, Berdoa dan Bertawakkal

Islam sentiasa mengajar manusia supaya sentiasa bersikap optimistik, positif, bersemangat, berikhtiar, berdoa dan bertawakkal. Islam melarang kita bersikap mudah putus asa, bersangka buruk, memfitnah dan menyalahkan takdir dan orang lain. Islam menyuruh manusia supaya terus berusaha dan berikhtiar mencari penawar dan merawat penyakit yang dihidapi. Jangan sesekali kita berputus asa, menyalahkan takdir atau orang lain atau berprasangka buruk terhadap Allah. Kita perlu yakin bahawa kesembuhan datang dari Allah dan oleh itu kita perlu sentiasa bersikap positif dan terus berikhtiar, berdoa dan bertawakkal semoga Allah memberikan kesembuhan dan jalan penyelesaian. Rasulullah SAW. bersabda, maksudny : "Janganlah kamu mati melainkan dalam keadaan kamu berbaik sangka dengan Allah" (Hadis Riwayat Muslim). Ini adalah antara penegasan Rasulullah suapaya kita sentiasa bersangka baik dengan Allah. Ini kerana Allah adalah Pencipta kita yang mengetahui dengan tepatnya apa yang baik dan apa yang buruk kepada makhluknya.

Akidah Islam menegaskan bahawa setiap penyakit pasti ada ubatnya (kecuali penyakit tua atau mati). Rasulullah sering menasihati umat manusia supaya terus berikhtiar untuk berubat dan mencari penawar bagi penyakit yang dihidapi. Sebagai contoh, beliau bersabda:

"Berubatlah kalian wahai hamba-hamba Allah, kerana Allah s.w.t. tidak menciptakan penyakit kecuali diciptakan juga bersama ubatnya, melainkan satu penyakit sahaja iaitu penyakit tua."

(Ibnu Majah).

"Setiap penyakit itu ada ubatnya. Maka apabila dijumpai ubat kepada penyakit itu, nescaya disembuhkan dengan izin Allah 'Azza wa Jalla."

(Muslim).

Justeru, sebagai orang Islam, kita wajib yakin dengan akidah Islam yang menegaskan bahawa kita adalah hamba dan tanggungjawab kita adalah berusaha atau berikhtiar dan juga berdoa dan bertawakkal kepada Allah. Janganlah kita mudah

berputus asa atau menyalahkan takdir. Seharusnya kita perlu renungkan kembali ajaran akidah Islam yang menyatakan bahawa penyakit atau kesempitan hidup adalah antara ujian dari Allah untuk menguji hambaNya. Kita perlu yakin bahawa Allah mempunyai penawarnya dan Dia lah yang mampu memberikan kesembuhan dan jalan keluar kepada setiap penyakit atau masalah yang kita hadapi. Inilah antara terapi psikospiritual akidah Islam yang sentiasa memberikan semangat positif kepada umat Islam.

Penyakit dan Kesembuhan Anugerah Allah SWT

Seperti yang telah disentuh sebelum ini, akidah Islam mengajarkan bahawa penyakit, penawar dan kesembuhan berlaku dengan izin Allah dan ianya adalah anugerah dari Allah. Penyakit termasuklah wabak pandemik datang dalam pelbagai bentuk dan tujuan yang secara tepatnya hanya diketahui oleh Allah. Ia mungkin didatangkan melalui haiwan, angin, makanan, bakteria, virus, jin dan sebagainya. Ia mungkin bertujuan untuk menguji, sebagai *kaffarah*, atau sebagai balasan kepada perbuatan mahluknya. Kesemuanya datang dari Allah, dan tiada satu pun antara mereka yang terjadi tanpa pengetahuan dan keizinan dari Allah SWT. Dialah yang menurunkan penyakit, Dia juga yang menurunkan ubat penawarnya. Rasulullah SAW. telah bersabda:

"Allah s.w.t. tidak menurunkan suatu penyakit kecuali diturunkan bersamanya ubat."
(Ibn Majah)

Allah s.w.t. berfirman:

"Dan apabila aku sakit, maka Dia lah yang menyembuhkan penyakitku."
(surah as-Sy'ara', 26:80)

Contoh dalil-dalil di atas membuktikan bahawa penyakit dan penawar atau kesembuhan pada hakikatnya datang dari Allah. Oleh itu kita perlu yakin dengan akidah Islam yang menegaskan Allah sahaja yang boleh memberikan kesembuhan atau memberi keizinan supaya penyakit seseorang sembuh. Ini kerana kesemua benda dan seluruh alam adalah miliknya, termasuklah kesembuhan daripada penyakit. Alatan teknologi yang digunakan, ubat-ubatan, pil, vaksin, pembedahan dan sebagainya termasuklah kaedah rawatan Islam itu semua adalah antara alat dan ikhtiar usaha manusia untuk mendapatkan kesembuhan. Bukan mereka yang memberikan kesembuhan. Kesembuhan terjadi dengan izin Allah. Ia terjadi mengikut aturan Sunnatullah. Oleh kerana itu akidah Islam mengajarkan kita supaya berikhtiar mencari kesembuhan dan berdoa serta bertawakkal hanya kepada Allah. Dalam konteks ini, keyakinan sebegini merupakan antara terapi psikospiritual Akidah yang berperanan mengukuhkan hubungan dan kebergantungan kita kepada

Allah, bukan kepada makhluknya atau alat. Makhluk dan alat tidak mempunyai sedikit pun kuasa penyembuhan. Kesembuhan yang berlaku selama ini bukan semata-mata kerana alat, teknologi, pil, atau pembedahan tetapi kerana Allah mengizinkan berlakunya kesembuhan. Walaubagaimanapun, kita harus berikhtiar dan yakin bahawa Allah sentiasa mendengar doa dan rintihan hambanya. Justeru mengikut Sunnatullah, orang yang berikhtiar dengan cara yang betul dan yakin akan diberikan kesembuhan oleh Allah. Semunya berlaku dengan izin dan ketetapan Allah.

Rezeki Itu Anugerah Allah

Akidah Islam menegaskan bahawa Allah adalah *al-Razzaq* iaitu Yang Maha Pemberi rezeki. Kesemua rezeki yang dikecapi oleh semua makhluk di seluruh pelusuk alam adalah anugerah Allah s.w.t. Akidah Islam mengajarkan kita bahawa Allah telah menentukan dan mencukupi rezeki setiap makhluk. Tiada satu pun makhluk, sama ada di atas bumi, di dalam tanah, atau di laut kecuali Allah telah menulis dan mengurniakan rezeki kepadaNya. Perkara ini telah dinyatakan dengan jelasnya oleh al-Quran surah Hud, ayat 6, Allah berfirman:

"Dan tiadalah sesuatu pun daripada kalangan makhluk yang bergerak di bumi melainkan Allah jualah yang menanggung rezekinya dan mengetahui tempat kediamannya dan tempat dia kembali. Semuanya itu tersurat di dalam Kitab (Lauh Mahfuz) yang nyata (kepada para malaikat yang berkenaan)."

Berbalik kepada isu tekanan kehidupan, kehilangan punca pendapatan, masalah kewangan, belitan hutang atau dibuang kerja akibat Covid-19, kita akui perkara ini adalah satu ujian yang agak berat. Tetapi ia tidak bermakna tiada jalan penyelesaian, apatah lagi membenarkan perbuatan yang merugikan seperti membunuh diri. Membunuh diri, mencederakan diri malah sikap mudah berputus asa adalah dilarang dalam Islam. Orang Islam wajib menjauhi perkara tersebut dari awal lagi. Anak-anak dan ahli keluarga perlu dididik supaya jangan sekali berfikir untuk mendekatinya. Akidah Islam telah menjelaskan bahawa kesemua dugaan, cabaran, kesempitan hidup adalah ujian dari Allah dan setiap masalah pasti ada jalan penyelesaiannya. Sekiranya kita menghadapi ujian atau tekanan, seharusnya kita kembali kepada Allah kerana Allah lah yang mempunyai penyelesaian kepada semua permasalahan. Allah telah berfirman dalam surah al-Talaq ayat 2-3:

"Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, maka Allah akan menunjukkan kepadanya jalan keluar dari kesusahan, dan diberikanNya rezeki dari jalan yang tidak disangka-sangka, dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, nescaya Allah mencukupkan keperluannya."

Ayat ini menunjukkan bahawa Allah sendiri berjanji barang siapa yang bertakwa kepadaNya, Dia pasti akan menunjukkan jalan keluar dari kesusahan. Justeru kita sepatutnya yakin dan bertawakal kepada Allah. Yakin bahawa jalan penyelesaian ada di sisi Allah. Seberat mana pun kesusahan kita, Allah pasti ada jalan penyelesaiannya. Ayat di atas tadi diperkuatkan lagi oleh hadis Rasulullah SAW. yang bermaksud:

"Seandainya kamu semua benar-benar bertawakal pada Allah, sungguh Allah akan memberikan kamu rezeki sebagaimana burung mendapatkan rezeki. Burung tersebut pergi pada pagi hari dalam keadaan lapar dan kembali petang harinya dalam keadaan kenyang"

(Riwayat al-Tirmizi, Ahmad, Ibn Majah).

Justeru jangan kita mudah berputus asa dan terus mengorbankan diri. Kita seharusnya meneruskan usaha ikhtiar kita dan bertawakal kepada Allah.

Ayat di atas diteruskan dengan janji Allah untuk memberikan rezeki dari jalan yang tidak disangka-sangka. Ini adalah janji Allah Tuhan yang mencipta kita, tuhan yang memiliki dan menjaga perbendaharaan rezeki. Tuhan Yang Maha Berkuasa untuk melakukan apa sahaja sama ada di dalam atau di luar fikiran kita. Kita harus yakin dengan janji Allah. Justeru apabila menghadapi musibah atau kesempitan hidup, kita harus mendekati diri kita kepada Allah dan meningkatkan ketakwaan kita. Mudah-mudahan Allah akan memberikan jalan penyelesaian dan rezeki yang tidak terduga.

Allah adalah Tuhan Yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasihani, Maha Kaya dan Maha Pemberi Rezeki. Dia yang memegang kunci perbendaharaan rezeki. Dia tidak sekali-kali akan menzalimi makhluknya. Sekiranya haiwan di dalam tanah, di atas batu, di dalam hutan dan di dalam lautan pun Allah berikan rezeki yang mencukupi, inikan pula kita manusia yang dilantikNya sebagai khalifah di dunia ini. Sudah tentu Allah akan berlaku adil dan mencukupkan rezeki kita semua. Inilah terapi psikospiritual Akidah yang boleh membantu menaikkan semangat waja kita dan membantu membanteras kita dari melakukan perkara yang merugikan. Ia akan membuatkan kita sentiasa yakin dengan kekuasaan Allah. Rezeki bukan datang kerana usaha ikhtiar atau pekerjaan kita semata-mata. Tetapi rezeki adalah kurniaan dan anugerah dari Allah. Hilangnya pekerjaan pada waktu ini tidak bermakna sudah terputus keseluruhan rezeki dan tidak ada lagi jalan lain untuk mendapatkan rezeki. Rezeki Allah itu sangat luas dan Allah boleh mengurniakan rezeki dalam pelbagai bentuk pada bila-bila masa sahaja.

KESIMPULAN

Kajian ini membincangkan beberapa cabaran dan tekanan kehidupan akibat pandemik COVID-19. Seterusnya ia menerangkan beberapa aspek akidah Islam yang penting untuk dihayati dan diperkukuhkan sebagai terapi psikospiritual Islam dan juga salah satu jalan penyelesaian terhadap tekanan dan cabaran kehidupan yang sedang dilalui umat Islam sekarang. Sebahagian pendirian dan ajaran akidah Islam yang berkaitan dengan isu wabak penyakit dan ujian tekanan kehidupan telah dibincangkan. Ajaran akidah Islam ini mencakupi peabagai aspek manusia dan kehidupan termasuklah aspek fizikal, mental dan rohani. Ia banyak menyentuh aspek rohani yang merupakan intipati dan aspek fundamental kehidupan. Oleh itu, ia merupakan terapi psikospiritual kepada umat Islam yang sangat membantu menjaga keharmonian kehidupan, mental, penghayatan *maqasid al-sharia'ah* dan ia juga berperanan sebagai benteng dari perbuatan terkutuk dan merugikan seperti mencuri dan membunuh diri.

Umat Islam seharusnya sentiasa bersabar, bersyukur dan memperbaiki akidah, ibadah, dan segala aspek kehidupan supaya selari dengan ajaran Islam. COVID-19 seharusnya dijadikan sebagai pengajaran dan teguran kepada kita dalam memperbaiki hubungan kita dengan Allah dan makhluknya. Semoga Allah akan mengangkat ujian COVID-19 ini secepat mungkin. Kerana Dialah (Allah) yang menurunkan penyakit dan Dia jualah yang mengurniakan penawar dan kesembuhan.

Terapi psikospiritual Akidah mempunyai banyak faedah dan kelebihanannya tersendiri. Terapi psikospiritual Akidah membantu kita untuk sentiasa berfikiran positif dan meneruskan usaha ikhtiar yang baik. Kita akan tenang dalam menghadapi apa jua tekanan dan cabaran kehidupan kerana kita yakin bahawa kesemua ini adalah antara ujian dari Allah, datang dengan izin Allah, dan dapat diselesaikan oleh Allah jua. Terapi psikospiritual Akidah akan menguatkan aspek mental dan rohani seseorang yang seterusnya menyumbang ke arah keseimbangan keseluruhan aspek kehidupan. Oleh itu terapi psikospiritual Islam dilihat dapat mengembalikan keseimbangan hidup dan pemikiran seorang Muslim terutamanya mereka yang ditimpa musibah. Terapi psikospiritual Akidah akan membuatkan seseorang sentiasa tenang dan bersabar kerana seseorang yang berpegang dengan Akidah Islam akan sentiasa bersangka baik dan bertawakkal kepada Allah dan menyerahkan segala urusan kehidupannya kepada Allah. Terapi psikospiritual Akidah juga akan membantu seseorang itu bersikap lebih optimistik, positif, bersemangat waja dan tidak mudah putus asa. Justeru, terapi psikospiritual Akidah akan sentiasa membuatkan kita yakin kepada Allah, terus proaktif dan bertawakkal, menguatkan jalinan hubungan kerohanian dengan Allah dan sebagainya.

RUJUKAN

- Al-Alawie, Abdul Hayie, 2013. *Siri Terapi Ruqyah al-Quran: Penyembuh Penyakit dan Penangkal Musibah*. Cetakan Kedua. Kuala Lumpur: Pustaka Azhar.
- Fatan Hamamah Hj Yahaya. (2005). Laporan Penyelidikan: Kemunculan Penyakit Berjangkit dan Kesannya terhadap Manusia di Malaysia. *Sari*, 23, 153-168. http://journalarticle.ukm.my/1066/1/Laporan_Penyelidikan-Kemunculan_Penyakit_berjangkit.pdf.
- Haron Din, Mokhtar Kassin dan Azizan Ramly. 2008. *Ikhtiar Penyembuhan Penyakit dengan Ayat-Ayat dan Doa-Doa Mustajab*. Bandar Baru Bangi: Persatuan Kebajikan dan Pengubatan Islam Malaysia.
- Haron Din. 2011a. *Pengantar Pengubatan Islam*. Siri Pengajian Pengubatan Islam. Jilid 1. Bandar Baru Bangi: Persatuan Kebajikan dan Pengubatan Islam Malaysia.
- Haron Din. 2011b. *Rawatan Penyakit Jasmani (I)*. Siri Pengajian Pengubatan Islam. Jilid 2. Bandar Baru Bangi: Persatuan Kebajikan dan Pengubatan Islam Malaysia.
- Haron Din. 2011c. *Rawatan Penyakit Jasmani (II)*. Siri Pengajian Pengubatan Islam. Jilid 3. Bandar Baru Bangi: Persatuan Kebajikan dan Pengubatan Islam Malaysia.
- Haron Din. 2011d. *Rawatan Penyakit Rohani*. Siri Pengajian Pengubatan Islam. Jilid 4. Bandar Baru Bangi: Persatuan Kebajikan dan Pengubatan Islam Malaysia.
- Haron Din. 2011e. *Rawatan Penyakit Akibat Sihir*. Siri Pengajian Pengubatan Islam. Jilid 5. Bandar Baru Bangi: Persatuan Kebajikan dan Pengubatan Islam Malaysia.
- <http://www.pnbbcportal.com/2021/06/29/covid-19-kes-bunuh-diri-meningkat/>
<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/748412/800000-hilang-kerja-sejak-covid-19-melanda>
<https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/pdfPrev&id=UXIFcW1pSnhhZUFSSTc0RDhnR3V3dz09>
<https://www.sinarharian.com.my/article/105378/KHAS/>
- Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM), Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan (PMWP) dan Jabatan Agama Islam Wilayah Persekutuan (JAWI). (2020). Garis Panduan Tatacara Pengurusan Jenazah Orang Islam: Covid-19. http://www.islam.gov.my/images/garis-panduan/GP_PENGURUSAN_JENAZAH_ISLAM_COVID-19.pdf.
- Mohd Rosmizi Abd Rahman. 2020. "Covid-19 Menurut Pandangan Akidah dan Rawatan Islam: Satu Tinjauan Awal." In Covid-19: Implication, Prospect and Solution, 137-155. E-proceeding of International Seminar on Islam and Science 2020 (SAIS 2020), 15 Oct. 2020. Edited by Siti Rubaini Mat, Syaza Azhari, Mohd Adil Mufti Mohamad Samsudin, Roslee Ahmad, Ahmad Kamel Mohamed, Hussein 'Azeemi Abdullah Thaidi, Azman Ab Rahman and Nuradli Ridzwan Shah Mohd Dali. Universiti Sains Islam Malaysia: USIM Press. eISBN: 978-967-440-836-7.