

RISALAH  
DO'A AWAL DAN  
AKHIR TAHUN HIJRIYYAH  
1442H / 2020M



UMMAH RABBANI  
NEGARA HARMONI

PERCUMA

**PRAKATA**  
**MUFTI KERAJAAN NEGERI**  
**NEGERI SEMBILAN DARUL KHUSUS**

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ  
الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

Perubahan adalah sesuatu yang fitrah. Ia berlaku pada sepanjang sejarah hidup manusia. Apa yang berlaku pada hari ini akan menjadi pedoman dan panduan pada masa akan datang. Peristiwa yang terjadi pada masa lalu menjadi sejarah pada hari ini. Peristiwa Hijrah yang berlaku pada zaman Rasulullah s.a.w. adalah suatu sejarah dan ia tetap hidup di sepanjang zaman. Ada latar belakang mengapa hijrah itu terjadi. Ada kesan besar kepada umat Islam dan umat manusia hasil dari peristiwa tersebut. Hijrah Rasulullah s.a.w. dari Mekah ke Madinah adalah suatu peristiwa strategik. Strategik bermakna bagaimana Rasulullah s.a.w. menghadapi suatu suasana yang amat kritikal dalam perjuangannya menemui jalan keluar yang amat mencabar dan melaluinya dengan perancangan bijaksana yang dibantu oleh Allah s.w.t. Justeru itu, kita harus mengambil iktibar daripada hijrah Baginda dan berani melakukan perubahan ke arah kebaikan sehingga membentuk “**UMMAH RABBANI NEGARA HARMONI**” sesuai dengan tema Sambutan Ma'al Hijrah pada tahun ini.

Bersempena dengan Majlis Sambutan Ma'al Hijrah Peringkat Negeri bagi tahun 1442H/2020M, Jabatan Mufti Kerajaan Negeri, Negeri Sembilan Darul Khusus telah menyediakan risalah khas Do'a Awal dan Akhir Tahun Hijriyyah untuk dibaca bersama-sama oleh umat Islam di Negeri Sembilan. Semoga dengan amalan ini, kita akan diberkati dan dilindungi oleh Allah swt untuk menghadapi tahun yang akan datang.

Bersama risalah ini juga, disisipkan bahan bacaan bertajuk **HIJRAH RASULULLAH SAW: SEJARAH DAN IBRAH UNTUK UMAT DALAM MENDEPANI UJIAN COVID-19** dan **CABARAN WABAK COVID 19: HIJRAH MEMACU KESEJAHTERAAN DIRI**. Besarlah harapan agar kita boleh mengambil iktibar daripada tulisan ini bagi membentuk kekuatan diri dalam menghadapi cabaran besar yang sedang kita hadapi hari ini. Saya mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat menjayakan penerbitan risalah ini.

Sekian.



**DATO' HJ. MOHD YUSOF BIN HJ. AHMAD**  
Mufti Kerajaan Negeri,  
Negeri Sembilan Darul Khusus.

## DO'A AKHIR TAHUN HIJRAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ  
عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ  
أَجْمَعِينَ. اللَّهُمَّ مَا عَمَلْنَا فِي هَذِهِ السَّنَةِ مِمَّا  
نَهَيْتَنَا عَنْهُ فَلَمْ نَنْتَبِ مِنْهُ، وَلَمْ تَرْضَهُ وَلَمْ تَنْسَهُ،  
وَحَلِمْتَ عَلَيْنَا بَعْدَ قُدْرَتِكَ عَلَى عُقُوبَتِنَا إِلَى  
التَّوْبَةِ مِنْهُ بَعْدَ جِرَاءَتِنَا عَلَى مَعْصِيَتِكَ، فَإِنَّا  
نَسْتَغْفِرُكَ فَاعْفِرْ لَنَا، وَمَا عَمَلْنَا مِمَّا تَرْضَاهُ،  
وَوَعَدْتَنَا عَلَيْهِ الثَّوَابَ، فَسَأَلْنَاكَ اللَّهُمَّ يَا كَرِيمُ يَا  
ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، أَنْ تَتَقَبَّلَهُ مِنَّا وَلَا تَقْطَعْ  
رَجَاءَنَا مِنْكَ يَا كَرِيمُ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا  
حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.  
وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ  
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

Yang bermaksud, Ya Allah, apa-apa tegahan dan larangan-Mu yang kami lakukan sepanjang tahun ini dan kami belum bertaubat daripadanya sedangkan Engkau tidak lupa dan tidak meredhainya, Engkau juga telah berlemah-lembut kepada kami sedangkan Engkau berkuasa memaksa kami bertaubat daripada perbuatan maksiat yang sengaja kami lakukan, maka sesungguhnya kami memohon keampunan-Mu.

Apa-apa perbuatan kami sepanjang tahun ini yang Engkau redhai dengan pemberian pahala yang Engkau janjikan, maka dengan kemuliaan dan kebesaran-Mu, kami memohon dan berharap menerimanya, dan janganlah Engkau hampakan harapan kami kepada-Mu.

Amin ya Rabbal 'alamin

## DO'A AWAL TAHUN HIJRAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ  
عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا  
مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. اَللَّهُمَّ أَنْتَ  
الْأَبَدِيُّ الْقَدِيمُ الْأَوَّلُ وَعَلَى فَضْلِكَ الْعَظِيمِ  
وَجُودِكَ الْمُعَوَّلِ، وَهَذَا عَامٌ جَدِيدٌ قَدْ أَقْبَلَ  
عَلَيْنَا، نَسْأَلُكَ الْعِصْمَةَ فِيهِ مِنَ الشَّيْطَانِ  
الرَّجِيمِ وَأَوْلِيَاءِهِ وَجُنُودِهِ، وَالْعَوْنَ عَلَى هَذِهِ  
النَّفْسِ اللَّامِرَةِ بِالسُّوءِ، وَالِاسْتِعَالَ بِمَا يُقْرَبُنَا  
إِلَيْكَ زُلْفَى. اَللَّهُمَّ يَا مُحَوَّلَ الْأَحْوَالِ حَوِّنْ خَالَئَنَا  
إِلَى أَحْسَنِ الْأَحْوَالِ بِحَوْلِكَ وَقُوَّتِكَ يَا عَزِيزُ يَا  
مُتَعَالٍ. رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. وَصَلَّى اللهُ وَسَلَّمْ عَلَى  
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

Yang bermaksud, Ya Allah Yang Kekal Abadi, dengan limpah kurnia dan kemurahan-Mu pada tahun baharu yang menjelang tiba ini, kami memohon pemeliharaan dan perlindungan-Mu daripada syaitan yang direjam dan semua pengikut serta pembantu-pembantunya. Kami memohon pertolongan-Mu mengatasi nafsu yang sentiasa mendorong kepada kejahatan, dan bantulah kami melakukan segala perkara yang memungkinkan kami mendampingi-Mu.

Ya Allah Tuhan Yang Maha Berkuasa mengubah segala keadaan, dengan kekuasaan-Mu Yang Maha Agung, ubahkanlah keadaan kami kepada sebaik-baik keadaan.

Amin ya Rabbal 'alamin

**DO'A DIBACA DARI AWAL MUHARRAM  
HINGGA HARI KESEPULUH MUHARRAM**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ إِنَّكَ قَدِيمٌ وَهَذَا عَامٌ جَدِيدٌ قَدْ أَقْبَلَ وَسَنَةٌ  
جَدِيدَةٌ قَدْ أَقْبَلَتْ، نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهَا وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ  
شَرِّهَا، وَنَسْتَكْفِيهَا فَوَاتَهَا وَشُغْلَهَا فَارْزُقْنَا  
العِصْمَةَ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. اللَّهُمَّ إِنَّكَ سَلَّطْتَ  
عَلَيْنَا عَدُوًّا بَصِيرًا بَعِيُوبَنَا وَمُطَّلِعًا عَلَى عَوْرَاتِنَا  
مِنْ بَيْنِ أَيْدِينَا وَمِنْ خَلْفِنَا وَعَنْ أَيْمَانِنَا وَشِمَائِلِنَا  
يَرَانَا هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا نَرَاهُمْ، اللَّهُمَّ آيِسُهُ  
مِنَّا كَمَا آيَسْتَهُ مِنْ رَحْمَتِكَ وَقَنْطُهُ مِنَّا كَمَا قَنْطْتَهُ  
مِنْ عَفْوِكَ وَبَاعِدْ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُ كَمَا حُلْتَ بَيْنَهُ  
وَبَيْنَ مَغْفِرَتِكَ، إِنَّكَ قَادِرٌ عَلَى ذَلِكَ وَأَنْتَ الْفَعَالُ  
لِمَا تُرِيدُ. وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ  
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ.

(Dibaca sebanyak 3 kali)

**DO'A 'ASYURA'  
AYAT INI DIBACA PADA HARI KESEPULUH  
MUHARRAM**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1. حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ.  
(Dibaca sebanyak 70 kali)

2. سُبْحَانَ اللَّهِ مِلْءَ الْمِيزَانِ وَمُنْتَهَى الْعِلْمِ وَمَبْلَغِ  
الرِّضَا وَزِينَةِ الْعَرْشِ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنَ اللَّهِ  
إِلَّا إِلَيْهِ. سُبْحَانَ اللَّهِ عَدَدَ الشَّفْعِ وَالْوَتْرِ وَعَدَدَ  
كَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ كُلِّهَا أَسْأَلُكَ السَّلَامَةَ كُلِّهَا  
بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ  
إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، وَهُوَ حَسْبِي وَنِعْمَ  
الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ وَصَلَّى اللَّهُ  
عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كُلَّمَا ذَكَرَهُ الذَّاكِرُونَ وَعَقَلَ  
عَنْ ذِكْرِهِ الْعَافِلُونَ.

(Dibaca sebanyak 7 kali)

3. اللَّهُمَّ يَا مُفَرِّجَ كُلِّ كَرْبٍ وَيَا مُخْرِجَ ذِي  
 النَّوْنِ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَيَا جَامِعَ شَمْلِ  
 يَعْقُوبَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَيَا غَافِرَ ذَنْبِ  
 دَاوُودَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَيَا كَاشِفَ ضُرِّ  
 أَيُّوبَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَيَا سَامِعَ دَعْوَةَ  
 مُوسَى وَهَارُونَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَيَا خَالِقَ  
 رُوحِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 حَبِيبِهِ وَمُصْطَفَاهُ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَيَا  
 رَحْمَنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ  
 أَفْضِ حَاجَتِي فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَأَطْلِنِ  
 عُمْرِي فِي طَاعَتِكَ وَمَحَبَّتِكَ وَرِضَاكَ يَا  
 أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيَّ  
 سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ.

## HIJRAH RASULULLAH SAW: SEJARAH DAN IBRAH UNTUK UMAT DALAM MENDEPANI UJIAN COVID-19

Oleh:

**Dr. Wan Mohd Fazrul Azdi bin Wan Razali**  
 Pengarah Pusat Pengajian Teras,  
 Universiti Sains Islam Malaysia.

**Ustaz Mohammad Aizuddin bin Abdul Aziz**  
 Pengarah Pusat Islam,  
 Universiti Sains Islam Malaysia.

**Dr. Roslizawati Mohd Ramly**  
 Pensyarah Kanan,  
 Program Pengajian Akidah dan Agama,  
 Universiti Sains Islam Malaysia.

## Pendahuluan

Pada pertengahan Disember 2019, seluruh dunia digemparkan dengan kewujudan pandemik berbahaya covid-19 atau novel coronavirus 2019. Pandemik Covid-19 ini berpunca daripada sindrom pernafasan akut teruk (SARS-CoV-2) yang merebak ke seluruh dunia serta menimpa seluruh umat manusia tidak mengira agama, bangsa, pangkat, keturunan dan umur. Ujian pandemik covid-19 ini tidak terhad kepada ujian kesihatan dan kehilangan nyawa. Malahan juga turut dapat dilihat pada pengurusan rumah tangga, pendidikan, ekonomi, akhlak, kesejahteraan sosial dan keselamatan.

Bagi membendung pandemik ini daripada terus merebak, Majlis Keselamatan Negara (2020) telah mengisytiharkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), berkuat kuasa dari 18 Mac sehingga 2 Mei 2020. Antara larangan semasa tempoh PKP adalah larangan menyeluruh pergerakan dan perhimpunan ramai termasuk aktiviti keagamaan, pendidikan, sukan, sosial dan budaya; kecuali yang terlibat dengan perkhidmatan penting negara (*essential services*). Akibat daripada berlakunya PKP, ramai rakyat Malaysia kehilangan sumber pendapatan, menghadapi masalah pergerakan yang terbatas dalam menyelesaikan segala urusan penting bagi keperluan diri serta keluarga. Akibatnya, timbul pelbagai masalah seperti konflik rumah tangga, bunuh diri, penipuan wang atau *money scam*, kemelesetan ekonomi, kehilangan pekerjaan, tekanan perasaan, dan sakit mental.

Dalam konteks agama Islam, kesemua masalah yang berlaku dalam kehidupan manusia wajib ditangani dengan bijak dan penuh hikmah. Masalah dan konflik dalam kehidupan adalah antara bukti setiap manusia memerlukan pertolongan dan kasih sayang Allah SWT dalam kehidupan. Setiap ujian dan cubaan yang Allah berikan kepada umat manusia adalah untuk mendidik setiap manusia agar menjadi seseorang yang benar dan jujur kepada Allah SWT. Dalam surah al-Ankabut 29, ayat 2 dan 3, Allah SWT berfirman: *“Patutkah manusia menyangka bahawa mereka akan dibiarkan dengan hanya berkata: Kami beriman, sedang mereka tidak diuji (dengan sesuatu cubaan)? (2) Dan demi sesungguhnya! Kami telah menguji orang-orang yang terdahulu daripada mereka, maka (dengan ujian yang demikian), nyata apa yang diketahui Allah tentang orang-orang yang sebenar-benarnya beriman dan nyata pula apa yang diketahuiNya tentang orang-orang yang berdusta (3).”*

Hakikatnya, terdapat pelbagai pedoman dan ibrah yang dapat dipetik daripada sejarah peristiwa hijrah Rasulullah SAW dalam menghadapi ujian covid-19 ini. Pedoman dan ibrah ini mengajarkan pelbagai contoh kesabaran dan sumber kekuatan Rasulullah SAW dan sahabat r.a. untuk beriltizam dengan syariat dalam mencari sebarang jalan keluar daripada sebarang masalah dan tekanan yang dihadapi. Oleh itu, sejarah hijrah Nabi SAW dan para sahabat r.a. ini mengandungi banyak hikmah dan contoh-contoh ibrah yang sentiasa relevan untuk diteladani serta diikuti oleh umat sepanjang zaman.

Dalam erti kata yang lain, hijrah yang telah dilalui oleh Baginda SAW dan para sahabat r.a. ini tidaklah seharusnya dinilai dengan penilaian mata zahir sahaja, malah perlu dinilai dengan pandangan mata hati. Pada pandangan mata zahir, kelihatannya umat Islam yang awal ini telah meninggalkan bumi Mekah yang tercinta, berpindah rumah, meninggalkan harta benda, sanak saudara dan segala perkara yang mereka kasihi dan sayangi. Namun begitu, pada pandangan mata hati yang sangat insaf dengan penuh rasa kehambaan serta kerendahan diri di hadapan Allah SWT, seseorang itu mestilah memahami tujuan dan maksud ketuhanan daripada peristiwa hijrah yang telah berlaku lebih 1400 tahun yang lalu.

### Sejarah Hijrah Rasul SAW

Perkataan ‘hijrah’ berasal daripada perkataan Arab *hājara*, *yuhājiru*, *hijratan*; yang bermaksud meninggalkan sesuatu, berpindah atau berpisah daripada sesuatu. Dalam definisi oleh al-Sharīf al-Jurjānī (1339-1414) melalui kitab *al-Taʿrifat*, hijrah ditakrifkan sebagai: “*tark al-waṭan bayna al-kuffār wa al-intiqāl ilā dar al-Islām*,” yang bermaksud meninggalkan tempat tinggal asal yang didiami dengan kaum kafir dan berpindah ke negara Islam. Perpindahan dan perpisahan yang dibuat ini bukanlah bermaksud Baginda SAW dan para sahabat r.a. melarikan diri daripada sesuatu. Hijrah Rasulullah SAW dan para sahabat r.a. bukanlah bermaksud hendak melarikan diri daripada musuh-musuh yang hendak membunuh umat Islam. Bukan juga melarikan

diri daripada tekanan-tekanan fizikal, mental dan psikologi yang dihadapkan kepada generasi awal Islam yang sangat cemerlang ini. Tetapi hijrah yang dibuat adalah untuk mematuhi perintah Allah SWT dalam memastikan syariat Islam tetap berjalan dan diamalkan oleh masyarakat Muslim secara lebih meluas.

Perjalanan hijrah Nabi SAW bukanlah sebuah peristiwa yang berlaku secara tiba-tiba. Tetapi, peristiwa ini berlaku bersama dengan *biʿthah* (kebangkitan) baginda SAW sebagai rasul. Menurut al-Syaʿrāwī, khabar akan berlakunya hijrah itu telah diterima oleh Nabi SAW pada saat kerasulan baginda SAW diperakui. Perkara ini dapat dilihat melalui dialog antara Baginda SAW dengan Waraqah bin Naufal. Ketika baginda SAW menceritakan peristiwa wahyu pertamanya kepada Waraqah, lalu Waraqah mengatakan: “Itu adalah al-Namus yang dulu datang kepada Musa AS. Duhai! Sekiranya waktu itu tiba, aku masih hidup, waktu ketika kaummu mengusir mu.” Tanya baginda SAW: “Apakah aku akan diusir?” Berkata Waraqah: “Ya, tidak ada seorang pun yang datang dengan apa yang datang kepadamu kecuali dimusuhi. Jika aku mendapati hari itu, aku akan menolongmu sekuat tenaga. (Riwayat al-Bukhāri)

Menyusuri siri-siri hijrah Nabi SAW, kita akan menemui beberapa fasa perjalanan seperti yang tercatat di dalam kitab *al-Sirah al-Nabawiyah: ʿArd Waqāʿir Wa Tahlīl Ahdāth*. Secara umumnya, ia melibatkan fasa sebelum hijrah, semasa hijrah dan saat tibanya di Madinah. Al-Syaʿrāwī menyebutkan

bahawa: “Hijrah menyentuh dua perkara. Pertamanya tempat dan keduanya adalah masa.” Berkenaan dengan tempat, tiada khilaf bahawa hijrah baginda berlaku dari Mekah ke al-Madinah al-Munawwarah. Sabda Nabi SAW: “Aku telah melihat di dalam mimpi bahawa sesungguhnya aku berhijrah dari Mekah ke suatu negeri yang terdapat padanya pohon-pohon kurma. Maka, aku menyangka bahawa sesungguhnya ia adalah al-Yamāmah atau Hajar. Padahal adalah Madinah Yathrib” (Riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Adapun berkenaan dengan masa berlakunya hijrah, menurut pendapat yang kuat ia berlaku di penghujung bulan Safar dan di awal bulan Rabiulawal, bukanlah pada bulan Muharam. Ini dapat dibuktikan melalui penulisan-penulisan sejarah seperti di dalam kitab *Fiqh al-Sīrah al-Nabawīyyah* karya Dr. Muhammad Sa‘īd Ramaḍān al-Būṭī dan *al-Raḥīq al-Makhtūm* karangan al-Mubārakfūrī. Kata Dr. Muhammad Sa‘īd Ramaḍān al-Būṭī: “Pendapat yang rājiḥ, bertolaknya Nabi SAW bersama Abu Bakar r.a. menuju Gua Thur adalah pada 2 Rabiul Awwal.” Menurut al-Mubārakfūrī pula perjalanan hijrah Nabi SAW bermula pada malam 28 Safar menuju Gua Thur, berada di dalamnya selama 3 malam dan keluar pada Isnin 8 Rabiulawal. Walaupun terdapat perbezaan pandangan di antara kedua-dua tokoh ini. Namun, keduanya sepakat menyatakan hijrah tidak berlaku pada bulan Muharam.

Al-Sya‘rāwī dalam kitabnya *al-Hijrah al-Nabawīyyah* menjelaskan sebab dan alasan mengapa tarikh Hijrah dikira

pada bulan Muharam. Beliau menyatakan: “Tarikh itu, ketika kita ingin memulakannya, ia perlu berpaksikan kepada suatu garis yang tetap. Sekiranya permulaan tarikh Hijrah dikira mengikut tarikh berlakunya peristiwa hijrah tersebut. Maka, akhir Safar dan awal Rabiulawal akan menjadi tarikh perkiraannya. Namun, perkiraan yang sebegini tidak sesuai untuk dijadikan sebagai permulaan tarikh (tahun hijrah). Kerana memasukkan dua bulan ini tidak memberikan suatu garis panduan yang tetap. Ini kerana permulaan tarikh harus dimulai dengan adanya satu titik yang tetap, jelas, serta boleh dibezakan dengan tarikh-tarikh yang lain. Menurut Islam, permulaan tarikh itu bermula dengan timbulnya anak bulan. Anak bulan inilah yang membezakan antara bulan dengan bulan lainnya. Bulan-bulan ini pula ada 12 bulan seperti yang dinyatakan di dalam al-Quran, yang dimulai dengan Muharam dan disudahi dengan Zulhijah. Oleh yang demikian, permulaan tarikh Hijrah diambil berdasarkan tahun berlakunya hijrah, bukannya tarikh peristiwa hijrah itu berlaku. Ini supaya tahun Hijrah itu menjadi suatu tahun yang ada permulaannya dan bulannya dapat dibezakan dengan tenggelam dan timbulnya anak bulan. Maka, ketika kita mengatakan Tahun Hijrah, ia adalah tahun yang berlaku padanya hijrah.”

Peristiwa Hijrah adalah merupakan peristiwa yang memaparkan perjuangan Rasulullah SAW dan para sahabat r.a. untuk memastikan kelestarian agama Islam di muka bumi ini. Sejarah Islam merekodkan bahawa hijrah dilakukan berdasarkan perancangan yang begitu teliti dan

rapi dalam menempuh perjalanan sejauh lebih 460 kilometer ini. Bermula dengan perancangan untuk keluar daripada Makkah tanpa pengetahuan pihak musuh sehinggalah kepada perancangan bagaimana untuk sampai ke Madinah dengan selamat. Selain daripada itu, Rasulullah SAW juga memastikan bahawa individu yang terlibat dalam peristiwa hijrah adalah individu yang benar-benar mempunyai kelayakan dan boleh dipercayai.

Penghijrahan Rasulullah SAW dan sahabatnya Abu Bakar r.a bukanlah suatu perjalanan yang mudah. Mereka terpaksa bersembunyi di gua Thur selama tiga hari, mengambil perjalanan yang lebih jauh dan tidak pernah dilalui oleh sesiapa pun dan seterusnya melalui persisiran pantai Laut Merah sebelum akhirnya tiba di Madinah. Jelasnya, peristiwa hijrah menunjukkan kepada kita kesabaran dan ketabahan yang sangat tinggi dalam menempuhi kesukaran untuk melaksanakan perintah Allah SWT. Peristiwa hijrah juga membuktikan pergantungan atau tawakal yang amat kuat oleh Rasulullah SAW dan juga para sahabat r.a. kepada Yang Maha Berkuasa. Pergantungan atau tawakal yang amat kuat ini amat sukar untuk dilestarikan dan dizahirkan oleh sesiapa pun melainkan oleh mereka yang memiliki akidah yang benar dan sah, yang tidak ternoda dengan sebarang bentuk keraguan atau syak kepada Allah SWT. Hanya akidah yang lurus dan benar sahaja yang dapat melahirkan kekuatan dalaman yang sedemikian teguh dan kukuh dalam menghadapi ujian-ujian seperti yang dialami oleh Baginda SAW dan para sahabat r.a. dalam peristiwa hijrah.

## Ibrah Daripada Peristiwa Hijrah

Justeru, kita sebagai umat Islam perlulah mencontohi Rasulullah SAW dalam menghadapi kesukaran ujian Covid-19. Di antara ibrah yang boleh diambil adalah:

1. Sabar dalam menghadapi segala ujian kehidupan. Umat Islam diperintahkan supaya bersabar sama ada dalam melaksanakan ketaatan kepada Allah SWT dan ketika diuji dengan segala penderitaan serta kesukaran. Tidak dinafikan bahawa kesan daripada wabak Covid-19, ada dalam kalangan umat Islam yang kehilangan ahli keluarga dan kehilangan pekerjaan. Namun begitu, adalah penting untuk bersabar dan menguatkan pergantungan kepada Allah SWT. Hal ini kerana, begitu banyak kelebihan yang dijanjikan oleh Allah SWT bagi orang yang bersabar. Antaranya adalah mendapat rahmat dan petunjuk daripada Allah SWT (al-Baqarah 2:157), mendapat ganjaran pahala yang tidak terhitung (Al-Zumar, 39:10), dicintai oleh Allah SWT (Ali 'Imran 3:146), diselamatkan daripada api neraka pada hari kiamat (Al-Ra'd 13:23-24) dan dijanjikan khabar gembira oleh Allah SWT (al-Baqarah 2:155). Sabar dan ketakwaan juga menjadi sebab kepada datangnya pertolongan Allah SWT. Ini seperti mana yang dinyatakan dalam surah Ali-Imran 3:125 yang bermaksud: *“Bahkan jika kamu bersabar dan bertakwa, dan mereka (musuh) datang menyerang kamu dengan serta merta, nescaya Allah membantu kamu dengan lima ribu malaikat yang bertanda masing-masing.”*

2. Mencari jalan mengatasi kepayahan dan kesulitan Umat Islam juga perlu mengikut jejak langkah Rasulullah SAW dalam berusaha mengatasi segala kesukaran dan kesulitan dengan mengambil langkah-langkah yang tepat, bersesuaian dan tidak bercanggah dengan ajaran agama. Berkeluh-kesah dan berdukacita (Fussilat: 30) serta gopoh dalam melakukan tindakan adalah perbuatan yang tidak selari dengan ajaran agama dan tidak disukai oleh Allah SWT. Hal ini kerana gopoh-gapah itu adalah merupakan sifat syaitan, manakala sifat teliti dan berhati-hati adalah teladan daripada Allah SWT (Hadis Tirmizi).

3. Melihat ujian dan kesukaran sebagai satu bentuk latihan jiwa yang dapat meningkatkan ketakwaan, keperibadian serta jati diri.

Adalah amat penting untuk kita menyedari bahawa setiap ujian yang berlaku adalah atas kehendak Allah SWT. Allah SWT juga memberikan ujian selari dengan kemampuan hambaNya. Justeru ujian yang diberikan bukan bertujuan untuk memudaratkan mana-mana hambaNya, bahkan untuk membina kekuatan dan meningkatkan darjat dan ketakwaan hambaNya. Firman Allah SWT yang bermaksud: *“Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya.”* ( al-Baqarah 2: 286). Manakala di dalam hadis yang diriwayatkan dalam Sahih al-Bukhari, Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud: *“Tiada suatu musibah pun yang menimpa seorang Muslim, melainkan dengannya Allah hapuskan (dosa-dosa kecil) darinya sehinggakan sebatang duri yang menusuknya.”*

## Kesimpulan

Hijrah dalam tradisi Islam memberikan maksud yang sangat besar dalam kehidupan umat Islam keseluruhannya. Hal ini kerana peristiwa hijrah yang telah berlaku adalah sarat dengan pelbagai sejarah, hikmah dan ibrah kepada kesemua yang berakal dan terbuka mata hatinya. Inilah yang dinyatakan oleh Allah SWT dalam surah Yusuf 12, ayat 111, yang bermaksud: *“Demi sesungguhnya, kisah Nabi-nabi itu mengandungi pelajaran yang mendatangkan iktibar bagi orang-orang yang mempunyai akal fikiran. (Kisah Nabi-nabi yang terkandung dalam Al-Quran) bukanlah ia cerita-cerita yang diada-adakan, tetapi ia mengesahkan apa yang tersebut di dalam Kitab-kitab agama yang terdahulu daripadanya, dan ia sebagai keterangan yang menjelaskan tiap-tiap sesuatu, serta menjadi hidayah petunjuk dan rahmat bagi kaum yang (mahu) beriman.”*

Menurut Almarhum Dr. Muhammad Sa‘īd Ramaḍān al-Būṭī dalam *Fiqh al-Sīrah al-Nabawīyyah*: *“sesungguhnya telah menjadi sunnah Allah di bumi ini telah menjadikan kekuatan rohani yang terdapat dalam akidah yang sihat dan agama yang benar itu sebagai pengawal kepada kekuatan material. Suatu umat yang begitu tebal dan kaya dengan akhlak susilanya yang sihat, begitu teguh berpegang dengan ajaran agama, maka di kala itu juga mendapat kekuatan material. Dalam hal yang sama, kekuatan negara, kemakmuran harta benda dan pangkat juga akan kekal lebih utuh dan kukuh. Andai kata sesuatu umat itu miskin dari segi akhlak, tidak*



benar dalam kepercayaan akidahnya, maka kekuatan materialnya juga turut menjadi lemah dan tergugat. Telah kami tegaskan bahawa sejarahlah yang menjadi saksi utama tentang kebenaran perkara ini.”

Oleh itu, semua umat Islam sewajibnya mengambil pedoman dan ibrah daripada sejarah peristiwa hijrah Rasulullah SAW ini dalam menghadapi ujian covid-19. Pedoman dan ibrah ini mengajarkan pelbagai contoh kesabaran dan sumber kekuatan Rasulullah SAW dan para sahabat r.a. untuk terus berusaha dalam berikhtiar keluar daripada sebarang konflik dan permasalahan yang melanda dalam kehidupan. Sejarah hijrah Nabi SAW dan para sahabat r.a. ini mengandungi banyak pengajaran yang menginsafkan dan ibrah yang sentiasa sesuai untuk teladan umat sepanjang zaman.

## **CABARAN WABAK COVID-19: HIJRAH MEMACU KESEJAHTERAAN DIRI**

Oleh:

**Abdul Rashid Abdul Aziz @Dorashid**  
Pensyarah Kanan, Program Kaunseling, Fakulti  
Kepimpinan dan Pengurusan,  
Universiti Sains Islam Malaysia



Pandemik Covid-19 yang melanda ketika ini, seolah tiada kesudahan sehingga Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengumumkan wabak ini sebagai masalah kesihatan awam dunia dengan data terkini mencatat lebih dari 15 juta kes di seluruh dunia dan angka kematian sebanyak 635,173 orang. Bahkan melibatkan 216 buah negara yang terjejas di seluruh dunia. Di Malaysia, wabak Covid-19 telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan, dan pendidikan negara. Malah, impaknya juga turut melibatkan institusi keluarga sehinggalah kepada aspek kesejahteraan manusia. Ekoran dari wabak yang berlaku, kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kepada rakyat bermula 18 Mac 2020, sekaligus mengubah corak dan norma kehidupan mereka. Pelaksanaan PKP sebagai satu usaha pihak kerajaan dan komitmen yang bertujuan untuk membuat penjarakan sosial agar dapat memutuskan rantai wabak sehinggalah berlanjutan kepada fasa PKPB (Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat) dan PKPP (Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan). Namun begitu, keadaan yang berlaku ini telah menjejaskan kesihatan mental individu yang terlibat sama ada individu yang menjalani tempoh kawalan mahupun mereka yang terlibat secara langsung sebagai barisan hadapan (*frontliner*) mengekang wabak ini dari terus menular. Proses transisi dalam norma baharu juga memberi kesan psikologi kepada manusia sehingga ramai orang berasa cemas, tertekan, bimbang dan takut dijangkiti wabak ini. Justeru, setiap individu

dilihat berisiko dan terdedah kepada masalah mental disebabkan tekanan yang dihadapi.

Norma baharu ini sememangnya menuntut kepada hijrah dalam kehidupan. Hal ini kerana, kebanyakan manusia melalui fasa tekanan dengan pelbagai keadaan sehingga menjadikan diri mereka bimbang, takut dan tidak lagi bahagia. Bahkan, terdapat banyak faktor lain yang membawa kepada tekanan psikologi semasa norma baharu ini seperti faktor ekonomi iaitu bimbang kehilangan sumber pendapatan ekoran tidak dapat keluar bekerja seperti biasa, faktor makanan, kemudahan ubat-ubatan dan peralatan perubatan yang terhad, faktor kebimbangan ekoran informasi palsu yang tersebar di media sosial, faktor isolasi di rumah tanpa aktiviti sosial, bahkan faktor yang kritikal ketika wabak melanda melibatkan ramai barisan hadapan (*frontliner*) seperti pegawai perubatan, jururawat dan petugas kesihatan yang lain mengalami kemurungan, stres dan kebimbangan. Hal ini disebabkan keadaan diri mereka yang terlalu letih kerana bekerja lebih waktu untuk merawat pesakit sehingga tidak dapat pulang ke rumah berjumpa ahli keluarga yang akhirnya menyumbang kepada ketidakstabilan emosi. Tekanan juga berlaku dalam kalangan pesakit dan ahli keluarga yang dijangkiti wabak ini. Oleh itu, situasi yang berlaku memerlukan proses adaptasi dengan norma baharu yang menyebabkan manusia terus bergelut dengan banyak ketidakpastian, sekaligus menimbulkan rasa kebosanan, kesepian dan kemarahan. Persoalannya, adakah kita masih

tidak menyadari bahawa wabak virus yang datang ini terselit pedoman dan peringatan buat kita semua?

Secara umumnya setiap benda hidup di muka bumi ini melalui proses perubahan yang dikenali juga sebagai adaptasi bagi tujuan memenuhi keperluan, mencapai kesejahteraan diri dan keamanan sejagat. Proses adaptasi ini boleh ditafsirkan sebagai hijrah atau perubahan kepada yang baharu. Manusia perlu melalui fasa adaptasi, hijrah ataupun perubahan untuk mengelakkan tekanan dalam diri dan natijah kehidupan menjadi lebih buruk. Perubahan ini juga membantu manusia untuk mencapai keperluan diri dan persekitaran untuk kelangsungan hidup. Oleh itu, dapat difahami bahawa hijrah atau perubahan diri merujuk kepada perubahan seseorang dengan diri serta persekitaran dalam kehidupan bagi mencapai keperluan dan matlamat tertentu. Jika ditelusuri dari aspek makna, hijrah dan perubahan adalah perkataan sinonim dan saling melengkapi yang membawa maksud pembaharuan kepada sesuatu keadaan, kehidupan mahupun diri manusia. Sama ada kita sedar atau tidak, kehidupan menuntut kepada perubahan dalam setiap fasa dan masa. Dalam ertikata lain, manusia perlu berhijrah dari sesuatu yang buruk kepada yang baik dan daripada yang baik kepada yang lebih baik. Pendefinisian hijrah dari segi bahasa adalah perpindahan dan meninggalkan sesuatu tempat serta dalam konteks sejarahnya merujuk kepada perpindahan Nabi Muhammad SAW dari Mekah ke Madinah, namun dari perspektif lain hijrah juga membawa makna perubahan dalam perbuatan yang dikaitkan dengan transformasi diri ke

arah kebaikan meliputi sistem kepercayaan, pemikiran dan tindakan yang bersepadu atau JERI (Jasmani, Emosi, Rohani dan Intelek). Hijrah perubahan diri ini juga disulami unsur keimanan yang akhirnya memacu kepada kesejahteraan diri meliputi rasa gembira, lega, tenang, seronok, positif dan bahagia. Bersesuaian dengan sabda Nabi SAW di dalam Hadis riwayat al-Bukhari (no.6484);

*“Seorang Muslim (yang sempurna Islamnya) ialah apabila seseorang Muslimin yang lain selamat daripada keburukan lidahnya dan tangannya, manakala seorang yang berhijrah itu adalah orang yang meninggalkan segala apa yang di larang oleh Allah SWT”*

Hijrah perubahan atau transformasi ini bertepatan dengan konsep ‘Taghyir al-Nufus’ di dalam Islam iaitu perubahan nilai kepercayaan, cara pemikiran dan perbuatan dalam bekerja ke arah yang lebih baik. Oleh yang demikian setiap ujian serta musibah yang melanda dalam fasa wabak ini hendaklah diambil ibrah dari sudut hikmah, tauladan dan pedoman darinya. Untuk tujuan itu, perubahan hendaklah meliputi aspek fizikal (jasmani), mental (pemikiran), spiritual (rohani) yang akhirnya memberi kesan kepada emosi yang tenang dan sejahtera. Hal ini hanya berjaya digarap sekiranya manusia sedar bahawa disebalik ujian yang melanda ini bukanlah penamat kepada suatu jalan mati atau titik noktah dalam kehidupan, tetapi dijadikan sebagai wadah permulaan untuk perubahan dalam diri ke arah yang

lebih baik dan lebih dekat kepada Allah SWT. Hal ini kerana, Allah SWT telah berfirman dalam surah Ar-Ra'd (ayat 11) bahawa:

*“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum kaum itu sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka”*

Bait terjemahan firman Allah SWT ini menjadi satu dorongan dan motivasi kepada diri manusia untuk berubah memanfaatkan kehidupan di dunia ini dengan sebaiknya. Masa dan ruang yang ada digunakan secara optimum untuk memahami tujuan hidup dengan memaknai kehidupan mengikut syariat yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Justeru, perubahan yang unggul untuk memacu kesejahteraan diri boleh dicapai sekiranya seseorang cuba untuk mengamalkan tip hijrah diri dalam transisi norma baharu. Tip hijrah ini berperanan sebagai satu bentuk strategi daya tindak dalam berhadapan dengan tekanan wabak Covid-19 yang berlaku. Lima tip hijrah diri yang akan dibincangkan ialah berfikiran optimis, bersyukur, berkomunikasi, beriadah serta beribadah.

### **Hijrah dalam pemikiran- Berfikiran Optimis dan Bersyukur**

Persediaan adalah elemen penting dalam hijrah. Di antara persediaan yang perlu dilakukan ialah persediaan minda-fikiran. Ini kerana, jika fikiran telah terbelenggu dengan

sesuatu kebiasaan atau kepercayaan, maka amat sukar untuk perubahan berlaku. Oleh itu, hijrah mental semasa wabak yang berlaku ini amat penting untuk mencapai ketenangan. Hal ini kerana, komponen kognitif (pemikiran) manusia merupakan antara bahagian utama dalam aspek psikologi yang mencetus perubahan kepada komponen lain seperti tingkah laku dan emosi. Optimis dapat difahami sebagai seseorang yang selalu mempunyai harapan dan tanggapan yang baik dalam menghadapi sesuatu perkara. Ia melibatkan elemen dalam diri seseorang yang mencerminkan sejauh mana ia berfikir tentang perkara, situasi dan persepsi yang baik tentang sesuatu yang telah, sedang dan bakal berlaku. Imam al-Ghazali pula mentakrifkan optimis adalah kelapangan hati dalam menantikan hal yang diharapkan pada masa yang akan datang. Tahap optimis yang tinggi dikaitkan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan diri yang lebih baik dalam menghadapi sebarang kesusahan atau kesukaran. Walaupun optimis dikala wabak Covid-19 merupakan satu perkara yang mencabar namun ianya boleh dicapai sekiranya setiap manusia saling memberi kata positif, berfikiran positif, menyebarkan aura positif dan menyokong antara satu sama lain di dalam rumah mahupun melalui platform media sosial bersama teman yang lain bagi menjana pemikiran optimis. Selain itu, bersyukur banyak dihubungkan dengan ajaran dan saranan di dalam agama Islam. Rasa syukur ini dalam ertikata lain ialah rasa berterima kasih dan bersabar ketika menerima sesuatu takdir yang telah ditentukan buat kita. Kesyukuran dapat memberikan pelbagai perkara yang positif, dengan meluahkan rasa berterima kasih kepada



individu lain, ikatan sesuatu perhubungan dapat diertakan yang membawa kepada rasa bahagia. Semasa tempoh wabak ini, banyak insentif yang diberikan kerajaan dan bantuan-bantuan, kos sara hidup, pelanjutan tempoh bayaran hutang, pemberian *moratorium* dan sebagainya perlu dilazimi dengan rasa syukur, malah nikmat tubuh sihat tanpa dijangkiti wabak penyakit dan nyawa juga harus disyukuri. Implikasinya, amalan mensyukuri segala nikmat yang dikecapi ini akan membuahkan kesejahteraan diri.

### **Hijrah dalam tindakan- Berkomunikasi dan Beriadah**

Hijrah dalam Islam terbentuk dari 5 prinsip, iaitu aksi (*'amal*), perjuangan (*jihad*), pengorbanan (*tadhiyyah*), pergerakan (*harakah*), harapan (*amal*), dan masa depan (*mustaqbal*) yang juga merupakan syarat-syarat wajib hijrah. Hijrah ke arah kesejahteraan diri sempena wabak Covid-19 ini memerlukan seseorang untuk melakukan perubahan dalam tindakannya. Ia bukan hanya sekadar niat, ucapan atau pun angan-angan sahaja. Tanpa disertai dengan tindakan, ia adalah tidak bermakna dan sia-sia. Dalam merealisasikan hijrah sewaktu tekanan norma baharu Covid-19 ini, seseorang haruslah bersikap kreatif dalam tindakan mereka. Hal ini dapat dilihat dalam aspek berkomunikasi. Sememangnya tidak dapat dinafikan, terdapat keterbatasan dalam perhubungan antara satu sama lain akibat dari penularan wabak Covid-19 ini disebabkan oleh polisi penjarakan sosial. Namun hal ini tidak boleh dijadikan alasan untuk menghalang kita dari

berkomunikasi antara satu sama lain bagi meredakan tekanan yang dihadapi. Kecanggihan teknologi masa kini di mana wujudnya banyak aplikasi seperti *WhatsApp*, *Zoom*, *Google meet*, *Microsoft team*, platform media sosial dan lain-lain dapat membantu kita berkomunikasi terutamanya dengan ahli keluarga, sahabat dan rakan sekerja. Segala bentuk tekanan dan emosi boleh dikongsi dengan interaksi melalui telefon, media sosial, menghantar email dan sebagainya. Selain itu, melalui medium online dan media sosial seseorang itu boleh menjadi ejen positif dengan menyebarkan mesej-mesej yang positif dalam membantu individu lain semasa berhadapan dengan norma baharu ini supaya kita juga mendapat tempias kebaikan dari usaha dakwah tersebut. Tuntasnya, proses interaksi dengan individu lain boleh memberi rasa gembira dan kelegaan dari kebejatan isu pandemik yang berterusan.

Hijrah dalam tindakan juga boleh dilakukan melalui aktiviti beriadah. Kesihatan merupakan anugerah Tuhan yang tidak ternilai. Semestinya setiap individu menginginkan tahap kesihatan mental dan fizikal yang baik buat diri masing-masing. Kesihatan yang baik datang dari gaya hidup seseorang. Oleh itu, penjagaan diri dan emosi semasa berlakunya transisi norma baharu dalam wabak ini amatlah penting dan perlu dititikberatkan. Terdapat banyak kajian yang telah dilakukan mendapati bahawa aktiviti beriadah dapat membantu seseorang mempunyai tahap kesihatan dan kegembiraan yang lebih baik. Aktiviti beriadah ini termasuklah berjoging dan berpiknik di sekitar kawasan rumah, melakukan aktiviti permainan dan sukan bersama

ahli keluarga seperti bermain badminton dan banyak lagi. Apabila seseorang konsisten melakukan aktiviti riadah dan sukan, sistem organ mereka dapat berfungsi dengan baik dan seterusnya membolehkan individu itu menjadi lebih produktif dalam aktiviti seharian mereka. Perkara ini seiring dengan sabda junjungan Nabi Muhammad SAW di dalam Hadis riwayat Ibnu Majah (No. 4158) iaitu;

*“Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah daripada seorang mukmin yang lemah dalam segala kebaikan..”*

### **Hijrah dalam kerohanian- Beribadah**

Setiap individu harus mengubah pandangan buruk terhadap wabak Covid-19 ini dan sebagai umat Islam, seseorang individu haruslah yakin kepada Allah SWT yang akan sentiasa menolong dan memberi jalan keluar kepada setiap hambaNya. Justeru, berhijrah kepada cara hidup Islam secara total sepertimana disyariatkan adalah satu kemestian. Penyerahan dan redha dengan ketentuan Allah dapat dicapai apabila kita sentiasa berusaha mendekatkan diri dengan Allah SWT melalui aktiviti beribadah. Komponen kerohanian ini memainkan peranan yang sangat penting dalam memastikan kesejahteraan diri seseorang Muslim. Aktiviti beribadah ini dapat dilakukan dengan cara bertadabbur al-Quran. Tadabbur ialah menghayati ayat Al-Quran untuk mencari petunjuk daripada dalil dan ayat tersebut untuk diterapkan didalam ilmu serta amal. Tadabbur juga merupakan salah satu cara untuk mengambil hikmah dan pengajaran dari ayat-ayat

Allah SWT (Al-Quran) untuk digunakan dalam kehidupan. Ia adalah perkara yang dianjurkan oleh agama. Sepertimana dalam terjemahan melalui firman Allah SWT dalam surah Muhammad (ayat 24) yang bermaksud:

*“Maka apakah mereka tidak mentadabburkan al-Quran? Atau hati mereka terkunci.”*

Selain itu, umat Islam boleh mengamalkan zikir yang boleh bertindak sebagai perisai dalam memperkuat roh dalaman diri menghadapi tekanan serta kelesuan rentetan norma baharu ini. Zikir bermaksud suatu perbuatan mengingati Allah dengan menyebut beberapa kalimah tertentu. Ia juga merujuk kepada menyebut nama Allah, mengulang dan mengingati sama ada secara jelas melalui lisan dan perkataan mahupun secara sembunyi di dalam hati. Amalan berzikir perlu diterapkan dalam aktiviti seharian. Zikir-zikir ini perlu diamalkan dengan penuh keikhlasan semata-mata kerana Allah SWT serta dengan penuh keyakinan kepada-Nya iaitu dengan menghayati makna yang terkandung di dalam zikir supaya dapat memberi kesan yang positif dalam kehidupan, akhlak dan tingkahlaku. Bukan sahaja zikir, malah bersolat dan berdoa juga merupakan ibadah yang tidak boleh ditinggalkan oleh setiap umat Islam. Solat merupakan tiang agama. Rasulullah SAW menjelaskan bahawa walaupun Islam adalah asas agama tetapi tanpa tiangnya sudah tentu agama ini tidak kuat dan mudah runtuh seperti rumah tidak bertiang. Amalan bersolat yang dilakukan secara individu mahupun berjamaah secara khusyuk dapat menzahirkan

rasa bertuhan sebagai paksi kekuatan jiwa semasa dilanda ujian serta mencetuskan rasa tenang dan tenteram. Allah SWT berfirman dalam Surah al-Mu'minin (ayat 1-2), dalam terjemahan di bawah;

*“Sesungguhnya berjayalah orang-orang yang beriman, (iaitu) orang-orang yang khusyuk dalam solatnya”.*

Tambahan pula, elemen berdo'a yang sering dilakukan seusai solat pula dapat membantu menguatkan pergantungan seorang hamba (manusia) kepada pencipta iaitu Allah SWT. Berdo'a akan mewujudkan rasa tenang dan bahagia dalam situasi wabak Covid-19 yang melanda kini, sesuai juga dengan perumpamaan bahawa do'a itu senjata mukmin dalam berhadapan serangan dan ancaman. Justeru, dalam menghadapi norma baharu ini, bersolat dan berdo'a adalah aktiviti yang perlu dilakukan secara konsisten dan digalakkan juga untuk memperbanyakkan solat sunat untuk mendatangkan ketenangan dan ketenteraman jiwa.

Konklusinya, sepanjang tempoh penularan wabak Covid-19 hinggalah kepada transisi fasa norma baharu, corak dan gaya hidup setiap dari kita mengalami perubahan yang besar. Impak dari Covid-19 ini menyebabkan rata-rata individu meluangkan masa di rumah bersama keluarga. Ekoran itu, masa yang panjang sebaiknya digunakan untuk aktiviti yang memberi manfaat buat seisi keluarga. Dalam fasa ini juga, ayah dan ibu dapat memantau kegiatan, perkembangan

dan tingkah laku anak-anak mereka, manakala pasangan suami dan isteri dapat meluangkan masa bersama untuk mengeratkan hubungan yang sedia ada agar menjadi lebih baik. Tuntasnya, setiap yang berlaku ini, menuntut individu melakukan proses penghijrahan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan norma baharu. Implikasi dari hijrah ini juga dapat dilihat dari aspek pemantapan iman di mana elemen redha dengan ketentuan Allah swt dapat dipupuk, di ajar dan seterusnya membolehkan individu bertahan dengan segala cabaran yang datang dengan penuh keazaman dan keyakinan. Bahkan sunnah dan keperibadian Rasulullah SAW dalam baginda berhadapan dengan ujian dijadikan sebagai contoh tauladan yang praktikal. Ini kerana, Rasulullah SAW adalah qudwah hasanah iaitu suri teladan yang terbaik buat kita semua contohi, bertepatan dengan firman Allah SWT dalam surah Al-Ahzab (ayat 21) terjemahannya seperti berikut;

*“Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (iaitu) bagi orang-orang yang mengharap rahmat Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak mengingat Allah”.*

Secara realitinya, cabaran yang bertali arus dari wabak Covid-19 ini menjadi asas kukuh kepada pembentukan kekuatan diri yang mantap, tahan diuji (daya ketahanan) dan tabah menempuh arus perubahan sekiranya penzahiran emosi positif seperti bahagia dan tenang dalam memacu kesejahteraan sendiri digapai melalui hijrah yang dilakukan. Seharusnya setiap individu, mengambil ikhtibar dan



pengajaran dari apa yang berlaku sepanjang kehadiran wabak Covid-19 ini dan berusaha menghayati serta mempraktikkan konsep hijrah pemikiran, tindakan, spiritual dan cara hidup keseluruhannya bagi melalui fasa sukar wabak ini dengan jayanya. Hal ini juga menjadikan umat Islam sebagai individu yang memiliki jati diri yang kental dan tidak mudah terkesan dengan apa jua keadaan atau musibah yang berlaku. Seterusnya menjadikan Islam yang merupakan agama syumul sentiasa dipandang tinggi dan disanjung dek kerana sahsiah serta keperibadian tinggi setiap penganutnya.