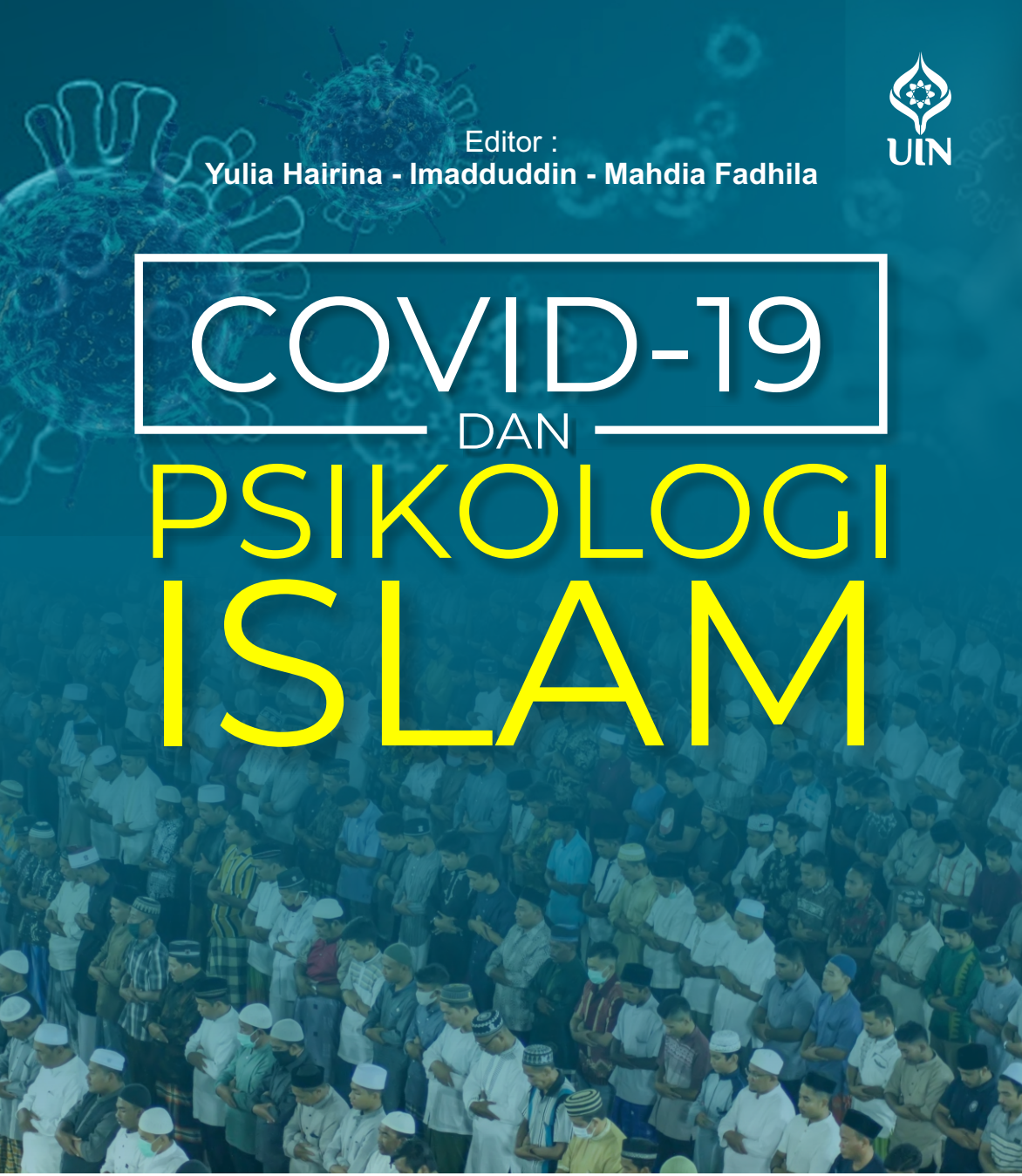
Editor :
Yulia Hairina - Imadduddin - Mahdia Fadhila

COVID-19 DAN PSIKOLOGI ISLAM



Ahmad Taufik Hidayat, Ahmad Yasser Mansyur, Akhmad Sagir, Ainul Mardiah, Anida Magfirah, Anissa Lestari Kadiyono, Aziza Fitriah, Diana Harding, Dina Aprilia, Elida Mahriani, Endah Kumala Dewi, Halimatus Sakdiah, Helma Nuraini, Ihsan Mz, Ihsana Sabriani Borualogi, Imadduddin, Isnaeni Marhani, Kholifah Umi Sholihah, Mahdia Fadhila, Mubarak, Muhammad Hasan, Muhammad Zainal Abidin, Mulyani, Nurussakinah Daulay, Shanty Komalasari, Siti Faridah, Siti Raiyati, Rany Fitriany, Sitti Syawaliyah Gismin, Shinta Wisyaningrum, Syarifah Ivonesti, Widia Sri Ardias, Wardani, Winbaktianur, Yulia Hairina, Zahrotur Rusyda Hinduan.

COVID-19 DAN PSIKOLOGI ISLAM

Editor:
Yulia Hairina
Imadduddin
Mahdia Fadhila

ANTASARI PRESS

COVID-19 DAN PSIKOLOGI ISLAM

Penulis:
Ahmad Taufik Hidayat
Ahmad Yasser Mansyur
Akhmad Sagir
Ainul Mardiah
Anida Magfirah
Anissa Lestari Kadiyono
Aziza Fitriah
Diana Harding
Dina Aprilia
Elida Mahriani
Endah Kumala Dewi
Halimatus Sakdiah
Helma Nuraini
Ihsan Mz
Ihsana Sabriani Borualogi
Imadduddin
Isnaeni Marhani
Kholifah Umi Sholihah
Mahdia Fadhila
Mubarak
Muhammad Hasan
Muhammad Zainal Abidin
Mulyani
Nurussakinah Daulay
Shanty Komalasari
Siti Faridah
Siti Raiyati
Sitti Syawaliyah Gismin
Shinta Wisyaningrum
Syarifah Ivonesti
Rany Fitriany
Wardani
Widia Sri Ardias
Winbaktianur
Yulia Hairina
Zahrotur Rusyda Hinduan

Editor:
Yulia Hairina
Imadduddin
Mahdia Fadhila

15,5 x 23 cm, xx + 343 hlm.
cet. 1, Mei 2021

ISBN: 978-623-7665-97-7

Diterbitkan oleh
ANTASARI PRESS
Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Islam Negeri Antasari
Jl. A. Yani, KM. 4,5 Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70235
Telp: (0511) 3252829

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

SAMBUTAN
Rektor UIN Antasari Banjarmasin

KRISIS COVID-19 DAN KAJIAN PSIKOLOGI (ISLAM)

Pada 19 Februari 2021 silam, Kompas.com memberitakan, Perdana Menteri Jepang, Yoshihide Suga mengangkat Tetsushi Sakamato sebagai Menteri Kesepian. Ini sebuah jabatan yang terdengar aneh, dan mungkin satu-satunya di dunia. Jabatan baru ini diadakan sebagai tanggapan terhadap meroketnya angka bunuh diri di Jepang selama masa pandemi Covid-19. Yang tertinggi adalah pada bulan Oktober 2020, yakni mencapai 2.153 orang. Jika dibandingkan dengan tahun 2019 di bulan yang sama, kenaikan ini mencapai 82,6%, suatu kenaikan yang luar biasa. Pelaku bunuh diri itu kebanyakan wanita dan anak muda. Diduga mereka depresi karena kehilangan pekerjaan dan hidup terisolasi. Para wanita memang lebih banyak bekerja di sektor ritel (eceran) dan jasa, yang di masa pandemi ini tidak bisa dijalankan sehingga mereka kehilangan pekerjaan. Menteri Kesepian dan jajarannya berjanji mencoba mengatasi masalah ini dengan memberikan bantuan konseling dan dukungan lingkungan bagi penduduk yang kesepian dan depresi.

Kasus yang terjadi di Jepang di atas mungkin secara selintas bisa dianggap khas negeri bunga Sakura itu. Akan tetapi, jika dicermati lebih dalam, merasa tertekan bahkan putus asa di masa pandemi ini tidak hanya terjadi dalam satu negara belaka, tetapi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Jumlah pengangguran dan kemiskinan meningkat di mana-mana, yang menimbulkan akibat beraneka rupa. Angka perceraian juga meningkat, dan kekerasan terhadap perempuan dan anak turut berlipat. Pembelajaran daring tidak hanya membuat anak-anak stres, tetapi juga para orang tua mereka, khususnya para ibu, yang seringkali harus menanggung beban tambahan itu. Si ibu sibuk mengurus rumah, membantu anak belajar daring, ditambah mengerjakan pekerjaannya sendiri. Jadi, bebannya bukan hanya dua

kali, melainkan tiga kali lipat. Hal ini lebih berat lagi bagi keluarga miskin yang memiliki fasilitas serba terbatas. Kadang ponsel pun mereka tidak punya, apalagi laptop. Jangan harap pula mereka mampu berlangganan wifi untuk internet. Keadaan ini membuat orang-orang miskin, yang jumlahnya besar di kota dan desa, sulit menyesuaikan diri dengan pembatasan sosial selama krisis Covid-19. Sebagian anak-anak dari keluarga miskin itu, alih-alih belajar, mereka terpaksa menggunakan waktu membantu orang tua mencari nafkah. Sebagian lagi malah keluyuran tidak karuan. Ada yang berkumpul di tempat sewa permainan daring (*online games*). Ada yang ngebut-ngebutan sepeda motor di tengah malam. Ada pula yang terjerumus ke jurang narkoba, sebagai pengguna bahkan pengedar.

Krisis Covid-19 memang berawal dari masalah kesehatan, namun kemudian berdampak ke mana-mana, menjadi krisis multidimensi yang rumit. Para ahli kesehatan, khususnya epidemiolog dan virolog, telah mengidentifikasi bagaimana cara menghindari penularan virus Corona ini. Kita diberitahu agar menjaga jarak, menghindari kerumunan, memakai masker, tidak bersalaman, mencuci tangan dengan sabun, dan air mengalir serta menjaga daya tahan tubuh. Inilah yang populer disebut 'protokol kesehatan'. Yang paling besar dampaknya adalah menjaga jarak dan menghindari kerumunan, yang membuat berbagai aktivitas sosial harus dihentikan. Masalah kesehatan kemudian menimbulkan masalah baru seperti ekonomi (orang tidak bisa mencari nafkah), sosial (interaksi antarmanusia terbatas, seringkali hanya daring), budaya (berbagai kebiasaan lama seperti bersalaman dan wajah terbuka tanpa masker harus dihindari, pembatasan pembelajaran tatap muka dalam dunia pendidikan, pembatasan ibadah berjamaah, larangan mudik, larangan pentas seni, dan lain-lain), politik (negara harus membuat berbagai kebijakan terkait protokol kesehatan, penanganan orang-orang yang terinfeksi Covid-19, pelaksanaan pemilu, dan lain-lain) hingga psikologis (depresi, kesepian, putus asa hingga bunuh diri).

Dengan demikian, krisis Covid-19 sesungguhnya bukan sekadar krisis kesehatan, melainkan krisis manusia sebagai manusia dengan segala dimensinya. Hal ini karena krisis tersebut menyangkut keberadaan manusia itu sendiri, apakah dia dapat bertahan menghadapi ancaman

ataukah tidak, apakah dia dapat menyesuaikan diri dengan perubahan ataukah tidak. Yang dimaksud dengan keberadaan manusia di sini adalah kemampuannya untuk bertahan hidup, menghindari penyakit dan kematian. Untuk bertahan hidup, manusia perlu kebutuhan dasar seperti makan-minum, pakaian, dan tempat tinggal. Untuk itu, manusia harus bekerja, mencari nafkah. Untuk menghindari penyakit, khususnya Covid-19, orang harus mengikuti protokol kesehatan. Bagi kaum miskin, jika tidak bekerja, mereka akan mati kelaparan. Namun, jika bekerja ke luar rumah, meskipun sudah mengikuti protokol kesehatan (apalagi tidak), mereka rentan terpapar virus itu. Di sini kadangkala terjadi dilema, harus memilih salah satu dari dua alternatif yang sama-sama tidak memuaskan. Namun, demi untuk bertahan hidup, orang umumnya cenderung memilih ke luar rumah mencari nafkah, meskipun harus menghadapi risiko tertular Covid-19. Mungkin hal ini karena bertahan hidup dan takut akan kematian merupakan naluri dasar manusia. Ungkapan Chairil Anwar, "Aku mau hidup seribu tahun lagi," mungkin mewakili naluri itu.

Selain itu, bagi manusia, hidup tidak sekadar agar bisa bertahan atau tidak mati saja. Bagaimanapun, kematian suatu hari pasti akan datang menghampiri manusia, entah karena terinfeksi Covid-19 ataupun karena sebab lainnya. Usaha-usaha manusia untuk memertahankan eksistensinya di dunia ini dengan bantuan ilmu dan teknologi paling banter hanya dapat memerpanjang usia dan menunda kematian, sampai suatu saat kematian itu datang, tanpa seorang pun dapat mencegahnya. Apalagi di masa krisis Covid-19 ini, ketika kematian kadang terasa begitu dekat. Orang yang baru seminggu lalu berbincang ria dengan kita, tiba-tiba terdengar kabar dia sudah direnggut maut gara-gara virus ganas ini. Ketika kehidupan berhadapan dengan kematian, maka manusia akan terdorong untuk memikirkan tentang sesuatu yang lebih dalam dari sekadar hidup, bernapas, dan bergerak. Manusia akan memikirkan makna hidupnya dan peritiswa yang dialaminya. Apa tujuan hidupku di dunia ini? Apa yang seharusnya kulakukan dalam hidup ini? Apakah ada kehidupan sesudah kematian? Mengapa di dunia ini ada penderitaan, penyakit, dan kezaliman? Apakah kebahagiaan

itu, dan bagaimanakah cara meraihnya? Apakah penderitaan itu dan bagaimanakah cara menghindarinya?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa manusia, selain ingin memertahankan keberadaannya di dunia ini, dia juga ingin memahami makna keberadaan itu. Manusia memang bukan benda mati, bukan pula sekadar makhluk hidup yang tumbuh dan berkesadaran, melainkan makhluk hidup yang sadar akan kesadarannya sendiri. Manusia tidak puas jika hanya merasakan. Ia juga ingin memahami apa yang telah dan sedang terjadi. Dalam perkembangan kebudayaan umat manusia, berbagai pertanyaan mengenai makna dan tujuan hidup tersebut telah dijawab oleh filsafat dan agama. Filsafat memberi jawaban berdasarkan nalar rasional, sedangkan agama memberi jawaban berdasarkan sumber yang berasal dari luar diri manusia, yang disebut wahyu. Kadangkala keduanya berjalan seiring dan kadangkala bertentangan. Yang pasti, entah dari filsafat atau agama, atau kedua-duanya, manusia memerlukan jawaban-jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan fundamental tersebut.

Penyakit, penderitaan dan kesusahan, memang cenderung lebih mendorong manusia untuk memikirkan makna hidupnya ketimbang kesenangan dan kebahagiaan. Mungkin cerita tentang Sidharta Gautama, tokoh agama Budha ini, memberikan ilustrasi yang sangat terang tentang pencarian makna di balik penderitaan. Dalam renungannya, Sidharta menyimpulkan bahwa hidup sesungguhnya adalah *dukkha*, yang biasanya diterjemahkan sebagai penderitaan. Hidup adalah penderitaan karena manusia mengalami sakit, tua, mati, dan terlahir kembali. Terlahir kembali, yang merupakan kepercayaan perihal reinkarnasi, dapat saja ditolak. Namun, sakit, tua dan mati, adalah kenyataan, yang tak dapat ditolak. Amat sangat sulit menemukan, jika bukannya tidak ada, manusia yang tidak pernah sakit. Adapun tua dan mati, tak seorang pun dapat menghindarinya. Dalam pandangan ini, sakit, tua dan mati merupakan kenyataan pahit, yang menunjukkan bahwa penderitaan tak dapat dihindari. Penderitaan di sini tampaknya dipahami dari sudut pandang kesempurnaan versus kekurangan, kemutlakan versus kenisbian. Karena hidup manusia ini fana, yang mengalami sakit, tua dan mati, maka dia tidak bisa mencapai

kesempurnaan. Padahal, kesempurnaan dalam arti lengkapnya kebaikan adalah kebahagiaan. Karena itu, manusia dianjurkan agar berupaya untuk tidak lagi terikat dengan kehidupan ini sehingga tidak terlahir kembali dan lenyap di dalam yang mutlak, yang sempurna, yang disebut nirwana.

Pandangan tentang penderitaan sebagai wujud dari kenisbian *vis-à-vis* kemutlakan dapat pula kita temukan dalam pandangan kaum Sufi. Tuhan yang Maha Sempurna, ketika Dia menciptakan makhluk, maka otomatis yang diciptakan-Nya itu tidak sempurna. Ibarat cahaya matahari yang terang benderang di sekitar jarak dekat ke matahari itu, tetapi semakin jauh dari matahari itu, semakin berbaur pula kegelapan dengan cahaya. Cahaya adalah tamsil tentang kesempurnaan dan kebahagiaan, sementara gelap adalah tamsil tentang kekurangan dan penderitaan. Kehidupan duniawi yang fana ini, bagaimanapun lengkap dan hebatnya, takkan bisa menghindar dari kekurangan, penyakit, dan kesusahan karena secara hakiki, dunia ini nisbi dan tidak sempurna. Dalam kerangka berpikir seperti ini, maka seorang Sufi akan mencapai pengalaman tertinggi ketika dia sampai ke stasiun *fanâ'*, lenyap dalam Dia yang mutlak itu.

Namun, orang bisa pula mengambil sudut pandang sebaliknya, yakni alih-alih melihat yang relatif melalui lensa yang absolut, orang mencoba melihat yang relatif sebagai jejak-jejak yang absolut. Daripada mengeluh tentang hidup dan dunia yang tak sempurna ini, lebih baik mensyukuri kebaikan, kebenaran dan keindahan yang ada di dalamnya. Daripada mengharap kesempurnaan mutlak yang takkan pernah ada, lebih baik menerima kenyataan sebagaimana adanya, sambil menata hati dan pikiran agar tetap positif. Pandangan yang mencoba menggali kearifan di balik kenyataan, hikmah di balik musibah, pelajaran di balik kesusahan, adalah pemikiran dan ajaran yang dapat kita temukan dalam berbagai peradaban umat manusia sepanjang masa, baik yang bersifat filosofis ataupun yang berlatar belakang keagamaan. Bersyukur atas segala nikmat kebaikan dan bersabar atas segala musibah dan kesusahan adalah rumus sederhana yang berulang kali kita temukan dalam berbagai ajaran kearifan itu.

Tentu saja, bersyukur dan bergembira dengan segala nikmat, kesenangan, kebaikan dan keberhasilan adalah sesuatu yang mudah dan wajar. Yang menjadi masalah adalah ketika kita menghadapi musibah dan kesulitan. Bagaimanakah agar kita tidak menderita? Para pemikir dan agamawan mencoba mendalami masalah ini. Mereka pun mengatakan, rasa sakit (*pain*) itu objektif atau nyata, sedangkan derita (*suffering*) itu subjektif atau hadir dalam jiwa kita. Kita tentu merasa sakit saat disuntik vaksin Covid-19, tetapi rasa sakit itu tidak akan membuat kita menderita karena kita sadar bahwa kita ingin melindungi diri dari infeksi virus berbahaya itu. Dengan demikian, kekurangan, kesusahan, rasa sakit dan rasa kehilangan, meskipun nyata, tidak otomatis membuat kita menderita. Semua yang tidak kita inginkan itu menimbulkan penderitaan ataukah tidak sangat tergantung pada cara kita menyikapinya. Di sini yang dituntut bukan sekadar mengobati sesuatu yang sakit agar tidak sakit lagi, melainkan juga seni menata pikiran dalam menyikapinya.

Jika didalami lebih jauh, cara orang menyikapi kenyataan pada akhirnya akan sangat ditentukan oleh pandangan hidup seseorang. Apakah tujuan hidup ini? Apa yang paling bernilai dalam hidup ini? Jika yang paling bernilai adalah kekayaan, kekuasaan dan ketenaran, maka semua ini akan menjadi ukuran bahagia-derita bagi orang itu, dan menjadi tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Sebaliknya, jika kekayaan, kekuasaan dan ketenaran hanya dipahami sebagai alat untuk mencapai tujuan, dan tujuan hidup adalah mewujudkan kebaikan sebanyak-banyaknya sehingga kelak di akhir hayat dapat kembali kepada Sang Pencipta dalam kemuliaan, maka cara orang ini menyikapi berbagai kesulitan hidup juga akan berbeda. Di sini makin tampak bagaimana filsafat dan agama memengaruhi suasana batin manusia, atau lebih tepatnya, pikiran dan perasaannya, yang pada gilirannya berimplikasi bagi bahagia-deritanya.

Namun, dalam pandangan ilmiah modern, filsafat dan agama itu seringkali dianggap terlalu abstrak, bahkan dianggap berada jauh di atas langit, tidak membumi. Semua gagasan itu bersifat metafisis, tidak empiris. Agar yang abstrak dan metafisis itu terbukti ilmiah, maka diperlukan kajian-kajian yang bersifat empiris, yakni penelaahan

terhadap perilaku manusia yang dapat diobservasi, diamati dengan panca indera dan diujicoba. Di sinilah pintu masuk bagi psikologi. Psikologi merupakan suatu kajian empiris tentang gejala-gejala 'kejiwaan' yang dapat diobservasi, diamati dan diukur. Perspektif empiris dalam kajian psikologi ini juga sejalan dengan kajian neurosains, kajian ilmiah tentang otak, yang dengannya dapat diketahui dinamika fungsi otak dalam kehidupan manusia, termasuk perasaan senang-susah yang dialaminya.

Pertanyaan muncul lagi, apakah pemikiran filosofis dan agama itu secara otomatis terhubung dengan kajian psikologi dan neurosains ataukah tidak? Bagi kalangan tertentu, yang begitu yakin bahwa fakta empiris, yang dapat diindera oleh manusia, adalah objektif dan netral, maka hubungannya dengan pandangan filosofis dan religius itu tidaklah niscaya. Pandangan seperti ini biasanya lahir dari orang-orang yang menganut saintisme, yang menganggap bahwa kebenaran hanyalah kebenaran sains, yang bersumber dari nalar rasional dan dapat dibuktikan secara empiris. Karena itu, pemikiran metafisis tidak diakui sama sekali. Namun, jika kita cermati lebih jauh, saintisme juga menyimpan anggapan metafisis, yakni anggapan bahwa hanya yang bisa diindera yang benar-benar ada. Padahal, ketidaktahuan kita tentang sesuatu, tidak otomatis berarti bahwa sesuatu itu tidak ada. Menganggap hanya yang bisa diindera yang benar-benar ada berarti secara sengaja membatasi kemungkinan potensi manusia untuk mengetahui sesuatu di luar dunia empiris. Banyak hal di alam ini yang tidak bisa diindera. Kita melihat tumbuh-tumbuhan itu hidup, tumbuh dan berkembang, tetapi kita tak bisa melihat apa yang membuat tumbuhan itu hidup. Kita tahu bahwa hewan itu memiliki kesadaran, tetapi kita tak bisa melihat kesadaran itu. Sebagai manusia, kita bahkan sadar terhadap kesadaran kita, tetapi kita tidak bisa melihat kesadaran yang sadar akan kesadaran itu.

Karena itu, hubungan antara pemikiran filosofis dan religius yang sering dianggap abstrak itu tidaklah dapat dipisahkan dari kajian ilmiah yang 'konkret' seperti psikologi dan neorosains. Yang abstrak dan metafisis itu tidak terpisah dengan yang ilmiah. Keduanya terhubung secara koheren, diakui ataupun tidak. Tantangan yang dihadapi para

ilmuwan adalah, bagaimana membuat hubungan itu saling melengkapi dan mencerahkan, bukan saling menegasikan atau mencampuradukkan. Pandangan tentang hakikat manusia, tujuan dan makna hidupnya, mau tidak mau akan memengaruhi penafsiran kita terhadap fakta empiris dalam kajian ilmiah seperti psikologi atau neurosains. Sebaliknya, fakta-fakta empiris, kualitatif ataupun kuantitatif, akan membantu memberikan bukti-bukti ilmiah bagi pandangan filosofis dan religius terhadap fenomena kejiwaan yang ingin kita pahami.

Saya kira inilah tantangan yang dihadapi oleh Psikologi yang diberi label 'Islam', yakni bagaimana membuat kajian-kajian psikologis yang ilmiah itu agar diterangi oleh pandangan Islam tentang hakikat manusia, tujuan dan makna hidupnya. Teori-teori psikologi modern, yang sejalan dengan pandangan Islam tentang manusia, tujuan dan makna hidupnya itu, tentu saja dapat dikembangkan dan dielaborasi berdasarkan hasil-hasil penelitian empiris. Sedangkan teori-teori yang bertentangan dengan pandangan Islam mengenai hakikat manusia, makna dan tujuan hidupnya, dapat dijadikan mitra dialog yang memerkaya analisis terhadap fakta empiris yang ditemukan.

Mungkin apa yang dipaparkan di atas masih terasa terlalu teoretis. Bagaimanakah penerapannya? Kumpulan tulisan di buku ini, yang membahas tentang krisis Covid-19 dari sudut pandang Psikologi (Islam) tampaknya adalah sebuah upaya konkret ke arah itu. Seribu langkah harus dimulai dengan langkah pertama. Upaya para penulis di buku ini patut diapresiasi dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Banjarmasin, 24 Mei 2021
Rektor UIN Antasari,

Mujiburrahman

SAMBUTAN
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin

Sejak dilaporkan oleh otoritas Tiongkok pada 31 Desember 2019 ke kantor Badan Kesehatan Dunia (WHO) di Tiongkok tentang adanya sejenis pneumonia terjadi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok, wabah ini sangat cepat menyebar ke seluruh dunia. Di luar Tiongkok dilaporkan pada 13 Januari 2020 untuk pertama kali wabah ini menyebar di Thailand. Wabah ini juga telah menyebar ke Timur Tengah, di mana Uni Emirat Arab pada 29 Januari 2020 melaporkan kasus dalam keluarga empat orang. Adapun negara pertama di Benua Eropa yang mengonfirmasi kasus positif Covid-19 pada 25 Januari 2020 adalah Perancis dengan jumlah tiga kasus. Pada tanggal yang sama, wabah ini juga terkonfirmasi di Benua Australia. Dalam perkembangannya, pada 14 Februari 2020 wabah ini juga terkonfirmasi menyebar ke Benua Afrika, dimana pertama kali dikonfirmasi di Mesir.

Sementara di Indonesia, Presiden Joko Widodo secara resmi mengumumkan pada 2 Maret 2020 dua orang sebagai kasus positif Covid 19 pertama. Dalam kurun kurang dari dua bulan, kasus positif Covid-19 mengalami lonjakan yang sangat spektakuler, sekitar 79,5 persen. Presiden Joko Widodo kemudian secara resmi menetapkan Covid-19 sebagai Bencana Nasional Nonalam melalui Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 pada 13 April 2020. Dalam Keppres tersebut, ada tiga hal yang dinyatakan. Pertama, "bencana nonalam yang diakibatkan oleh penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) sebagai bencana nasional". Kedua, penanggulangan bencana nasional yang diakibatkan oleh penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) dilaksanakan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) melalui sinergi antarkementerian/lembaga dan pemerintah daerah. Ketiga, perintah kepada gubernur, bupati dan walikota sebagai Ketua Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19) di daerah, dalam menetapkan

kebijakan di daerah masing-masing harus memperhatikan kebijakan Pemerintah Pusat.

Sangatlah wajar jika wabah Covid-19 ini disebut sebagai bencana karena spektrum akibat yang ditimbulkannya sangatlah luas dan kompleks, baik dari segi korban jiwa manusia, ekonomi, sosial, politik, maupun psikologis. Artinya, kejadian ini mencakup segala proses yang 'mengancam' kelangsungan hidup manusia. Adapun disebut sebagai bencana nonalam, Undang-undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana mendefinisikan sebagai peristiwa yang diakibatkan oleh rangkaian kejadian nonalam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit.

Peristiwa wabah Covid 19 saat ini sesungguhnya mengingatkan kita pada peristiwa beberapa abad yang lalu ketika bangsa kita juga tidak luput dari penyebaran berbagai wabah, seperti kolera, pes, dan flu Spanyol. Secara historis, tercatat pada 1720 terjadi wabah campak, kolera 1818, flu Spanyol 1920. Kasus wabah kolera yang terjadi pada dekade kedua abad ke-19 pertama kali ditemukan di Arab Saudi. Selanjutnya wabah ini menyebar di Indonesia akibat kontak jamaah haji Indonesia di tanah suci yang melakukan perjalanan dengan kapal laut. Diperkirakan kolera telah membunuh 125 ribu orang di Jawa. Selain wabah kolera tersebut, pada dekade awal abad ke-20 dunia juga pernah dijangkiti wabah Flu Spanyol, yang menyebabkan kematian 50 hingga 100 juta manusia di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran wabah flu Spanyol ini ditengarai melalui aktivitas yang diakibatkan oleh Perang Dunia I. Di wilayah Hindia Belanda, misalnya, kolonialisme yang telah berlangsung lama dan diikuti oleh peningkatan mobilitas orang, baik untuk kepentingan militer maupun perdagangan dari pusat-pusat kota kolonial menjadi katalisator penyebaran wabah flu Spanyol. Wabah ini pertama kali diketahui menyebar ke Jawa dan Kalimantan di akhir Juli 1918 melalui Pelabuhan Pankattan Sumatera Utara, diduga dibawa oleh buruh kontrak dari Singapura yang akan bekerja di area perkebunan kolonial di Sumatera.

Kembali ke soal Covid-19, secara nasional, ada beberapa upaya pemerintah Indonesia untuk menahan laju penyebaran wabah Corona

ini, antara lain menerapkan aturan protokol kesehatan yang ketat dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) serta vaksinasi dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Namun yang menarik adalah tidak berbanding lurusnya berbagai upaya menahan laju penyebaran Covid-19 dengan kecenderungan makin meningkatnya kasus Covid-19 di berbagai daerah di Indonesia, termasuk di dunia.

Hingga saat ini, sudah dua tahun wabah ini masih menjadi ancaman bagi kita semua di Indonesia dan dunia, yang menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan untuk kembali ke kehidupan normal seperti sebelumnya. Di beberapa tempat para pekerja masih menjalankan bekerja dari rumah (*work from home*), tempat-tempat wisata dan hiburan banyak yang masih tutup, bahkan umumnya sekolah-sekolah masih menjalankan pembelajaran jarak jauh atau belajar secara daring. Yang terakhir ini kita patut bersedih dan khawatir akan masa depan anak-anak kita karena sudah dua tahun ini harus menerima kenyataan tidak bisa belajar secara tatap muka dan digantikan dengan pembelajaran daring yang penuh dengan kekurangan dan problematika.

Dengan demikinan, wabah Covid-19 saat ini telah mengakibatkan perubahan signifikan pada segala aspek kehidupan masyarakat. Perilaku sosial manusia berubah drastis akibat penyesuaian terhadap wabah Covid-19. Beberapa protokol kesehatan yang diterapkan pemerintah untuk mengurangi penyebaran Covid-19 secara langsung mengubah perilaku sosial itu, seperti, *stay at home, social distancing, physical distancing*, cuci tangan, menggunakan masker, dan sebagainya. Perubahan tidak hanya terjadi pada level individu tetapi juga masyarakat secara luas. Perubahan inilah menimbulkan ketidaknyamanan dan gejolak jiwa seseorang atau masyarakat. Bayangkan saja, bagaimana Covid-19 ini telah mengubah atau 'mengacaukan' orang dalam acara-acara yang sakral dan religius, seperti pernikahan dan kegiatan keagamaan. Banyak acara resepsi yang ditunda atau dibubarkan, kegiatan agama, seperti sholat jumat, sholat tarawih, sholat ied di masjid ditiadakan. Begitu besar dampak Covid-19 pada kegiatan sosial dan keagamaan masyarakat.

Beberapa ketidaknyamanan dari adanya perubahan perilaku sosial masyarakat inilah yang memicu kecemasan, ketakutan, stress, depresi karena menghadapi situasi pandemi Covid-19 yang tidak pasti, penuh risiko, dan tertekan. Begitu juga relasi sosial terbatas, tidak dapat berkumpul dengan keluarga, telah menimbulkan perasaan kehilangan, kesendirian dan kesepian yang berpotensi memperburuk emosi individu sehingga mudah mengalami gangguan psikologis.

Oleh karena itu, sebagaimana beberapa sarjana yang telah meneliti wabah Covid-19 ini, banyak yang menegaskan bahwa persoalan wabah Covid-19 ini tidak hanya berkutat pada masalah kesehatan semata-mata, namun juga menyangkut dimensi sosial, psikologis, politik, budaya, pendidikan, bahkan agama yang menjadi kepercayaan masyarakat itu sendiri.

Dalam konteks kompleksitas persoalan masalah yang melingkupi wabah Covid-19 inilah, Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berupaya hadir dalam menjelaskan persoalan wabah Covid-19 ini dari sisi psikologi dan agama. Usaha prodi Psikologi Islam ini dalam bentuk penerbitan buku rampai tulisan para dosen dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia ini sangatlah perlu mendapatkan apresiasi yang positif mengingat usaha ini merupakan bagian dari pengembangan tradisi akademik dalam menyikapi persoalan-persoalan yang ada di sekitar kita. Saya selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari sangat menyambut baik penerbitan buku rampai ini dan semoga memberi manfaat yang banyak bagi masyarakat luas.

Banjarmasin, Mei 2021
Dekan,

Dr. Irfan Noor, M. Hum.

PENGANTAR EDITOR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Syukur alhamdulillah, hanya dengan berkah dan rahmat Allah Swt. akhirnya buku ini dapat diselesaikan. Semoga dengan terbitnya buku ini membawa manfaat yang luas dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Ketika buku ini disusun, masyarakat Indonesia sudah menjalani setahun lebih masa pandemi Covid-19. Tentunya pandemi ini sudah banyak membawa dampak dan perubahan dalam tatanan kehidupan masyarakat kita.

Sebagai manusia sudah semestinya untuk membangun makna, karena sesungguhnya pada suatu peristiwa atau fenomena pasti memiliki makna. Pada dasarnya setiap manusia sudah dibekali potensi untuk membaca dan memahami makna. Ketika manusia memahami dan mengetahui nilai atau makna maka ia akan dapat beradaptasi. Ketika manusia tidak mampu membaca dan memahami nilai/makna maka ia akan menjadi stress dan frustasi, maka carilah makna dan jadilah bermakna.

Dalam rangka mewujudkan tradisi akademik guna merespon perkembangan ilmu pengetahuan terkait Covid-19, maka Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin mengundang para akademisi, peneliti dan praktisi untuk memberikan sumbangan pemikiran dalam bentuk opini, refleksi, ataupun review mengenai Covid-19 dalam perspektif Psikologi Islam. *Call for chapter* buku Covid-19 dan Psikologi Islam dibuka pada bulan September 2020 melalui website http://pi.fuh.uin-antasari.ac.id. Antusiasme sangat tinggi yang dibuktikan dengan banyaknya artikel yang masuk, tidak hanya dari internal saja, tapi juga dari kolega-kolega lain. Pada Bulan Desember-Maret 2021, kami melakukan proses review dan edit. Tercatat ada 26 artikel dengan topik relevan dengan tema Covid-19 dan Psikologi Islam.

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya pada seluruh kontributor yang telah meluangkan waktu untuk menulis artikel dalam buku ini. Kami selaku editor telah berusaha dengan keras untuk membaca dan melakukan edit pada artikel. Oleh karena itu, jika seandainya terdapat hal-hal yang masih terlewatkan, kami dengan segala kerendahan hati memohon maaf, tidak ada maksud sedikit pun untuk berbuat hal yang tidak diperkenankan secara akademik.

Kami menyadari buku ini masih banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk perbaikan. Semoga dengan upaya ini kita semua mendapat bimbingan dan ridha dari Allah Swt. Akhir kata, kami ucapkan selamat membaca, semoga mendapat manfaat dari buku ini.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Banjarmasin, Mei 2021

Editor

DAFTAR ISI

Sambutan
Rektor UIN Antasari Banjarmasin iii

Sambutan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin xi

Pengantar Editor xv

Daftar Isi xvii

Pentingnya Memahami Makna Hidup yang Esensial dan Membangun Optimisme di Tengah Pandemi: Refleksi Psikologis Atas Al-Quran (2: 28)
Wardani 1

Menyikapi Kehadiran Covid-19 Dengan Husnuzan: Kajian Perspektif Psikologi Islam
Nurussakinah Daulay 23

Kontemplasi Sebelum Pulang: Refleksi Diri di Musim Pandemi
Ainul Mardiah 30

Sabar Sebagai Sistem Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19
Hj. Siti Faridah 44

Optimisme Dalam Suasana Pandemi
H. Akhmad Sagir, H. Muhammad Hasan 62

Memaknai Covid-19 dan Resiliensi Dalam Tinjauan Psikologi Islam
Ihsana Sabriani Borualogo 72

Perjalanan Menuju Kebermaknaan Hidup Bersama Pandemi
Helma Nuraini 83

Frustrasi Akibat Covid-19 dan Penanganannya Dalam Pandangan Islam
Ihsan Mz, Isnaeni Marhani 93

***Mindfulness* Ditinjau Dari Perspektif Islam Pada Masa Pandemi Covid-19**
Shanty Komalasari 103

Pendekatan Religiusitas Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masyarakat Selama Pandemi Covid-19
Kholifah Umi Sholihah, Shinta Wisyaningrum, Endah Kumala Dewi 113

Ridha Sebagai Coping Religius Dalam Menghadapi Covid-19
Mulyani 126

Melawan Covid-19: *Sufi Healing* Sebagai Metode Penyembuhan
Muhammad Zainal Abidin 140

***Islamic Religious Coping*: Solusi Kesehatan Mental Dalam Melewati Masa Pandemi**
Anida Magfirah 155

Pengalaman Emosional dan Mekanisme *Coping* Pada Penyintas Covid-19
Aziza Fitriah 164

Psikospiritual Lansia di Masa Pandemi Covid-19
Syarifah Ivonesti, Rany Fitriany 177

Mengatasi Perasaan Takut Mati Pada Klien Terdampak Covid-19 Dengan Lafadz *Hasbunallah Wa Nikmal Wakil* (Berdasar Tafsir Tematik Qs. Ali-Imran:169-175)
Ahmad Yasser Mansyur, Sitti Syawaliyah Gismin 192

Hadapi Pandemi Covid-19 Dengan Optimis
Halimatus Sakdiah 212

***Sustainability Business* Dengan Pendekatan Psikologi Islam di Masa Pandemi Covid-19**
Elida Mahriani 222

***Prophetic Parenting* dan Pencegahan Stres Pengasuhan Anak di Era Pandemi**
Yulia Hairina, Mahdia Fadhila 234

Covid-19 dan Konseling Islam
Imadduddin 254

Fitrah Kembali Menyusui Sesuai Syariah Islam Pada Masa Pandemi Covid-19
Dina Aprilia 269

***Grit* dan Tantangan Keberhasilan Belajar Santri di Era Pandemi Covid-19**
Ahmad Taufik Hidayat, Widia Sri Ardias 280

Tumbuhkan Kreativitas Menjadi Enterpreneur Muslim di Masa Covid-19
Winbaktianur, Diana Harding, Zahrotur Rusyda Hinduan, Anissa Lestari Kadiyono 290

Perilaku Kepatuhan Sebagai Kunci Menghadapi Pandemik Covid-19 (Perspektif Psikologi Islam)
Mubarak 303

Senyum Sedekah di Balik Masker
Siti Ra`iyati 314

Profil Penulis 324

PENTINGNYA MEMAHAMI MAKNA HIDUP YANG ESENSIAL DAN MEMBANGUN OPTIMISME DI TENGAH PANDEMI: Refleksi Psikologis Atas Al-Quran (2: 28)

Wardani
Jurusan Ilmu Qur'an dan Tafsir,
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin
mwardanibjm@gmail.com

1. Pendahuluan

> "*Bagaimana kalian ingkar kepada Allah, padahal kalian (sebelumnya) mati, lalu Dia menghidupkan kalian. Kemudian Dia menghidupkan kalian, kemudian Dia mematikan kalian, lalu Dia menghidupkan kalian kembali. Kemudian kepada-Nyalah kalian dikembalikan.*"
> (Q.S. Al-Baqarah: 28)

Pandemi Covid-19 telah menjadi pandemi yang mengglobal. Hampir tidak ada negara yang tidak menghadapi persoalan wabah yang kemudian mengakibatkan hentakan serius terhadap berbagai aspek kehidupan; eknonomi nyaris lumpuh dengan ditandai terganggunya perputaran roda ekonomi. Yang lebih serius tentu adalah kematian yang begitu banyak.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi serangan virus ini. Dari sisi penanganan kesehatan, telah dilakukan banyak hal; protokol kesehatan dengan penggunaan masker, menjaga jarak fisik (*physical distancing*) atau menjaga jarak sosial (*social distancing*), budaya hidup bersih seperti dengan sering mencuci tangan. Dari politik kebijakan pemerintah, juga telah diupayakan, semisal kebijakan menutup pintu akses interaksi sosial secara besar-besaran, melaui *lockdown* dan kebijakan bekerja dari rumah (*work from home*). Upaya juga tidak kurang dengan keterlibatan kalangan agamawan, dengan menghimbau perlunya budaya bersih dalam agama, membuka kembali lembaran ajaran Islam dalam kitab-kitab klasik tentang penanganan wabah,

dengan ayat-ayat al-Qur`an, dengan hadits, dan penjelasan para ulama.

Persoalan menghadapi penyakit dan mengatasi wabah tentu tidak semata dari satu aspek, karena manusia juga multi-aspek. Manusia tidak hanya sebagai pribadi, melainkan sebagai anggota masyarakat dalam pengertian luas; tidak hanya fisik (*body*), melainkan juga jiwa (*soul*) atau psikis. Kesehatan manusia, sebagai sosok yang menyimpang dimensi yang tidak diketahui dan penuh misteri, demikian meminjam kesimpulan Alexis Carrel, *Man, the Unknown* (*al-Insān Dzālika al-Majhūl*), adalah sosok yang kompleks. Itulah sebabnya, Plato pernah berkata, "Dan ini adalah alasan mengapa obat beberapa penyakit tidak diketahui oleh para dokter Hellas, karena mereka tidak mempertimbangkan secara keseluruhan yang juga harus dipelajari, karena suatu bagian tubuh tidak akan pernah menjadi sehat jika keseluruhan tubuh tidak sehat" (Mustansir Mir, 1986). Sehat atau sakitnya seseorang adalah persoalan sehat atau sakit seluruh bagian dalam manusia, baik secara fisik maupun psikis.

Dalam menghadapi wabah pandemi ini, tidak cukup hanya dengan penanganan aspek fisik (*body*) manusia yang tentu hal itu juga penting, melainkan ada dimensi manusia yang tidak kalah pentingnya dan menjadi bagian integral dari 'struktur' hidup manusia. Dengan mewabahnya virus Covid-19 ini, di mana kematian ada di sekeliling kita, setiap hari, bahkan setiap jam, dan setiap menit dan detik, tidak jarang, orang kemudian 'dihantui' oleh bayangan kematian yang akan mendatanginya. Dalam situasi panik, orang akan menjadi 'mati' (ketakutan) atau benar-benar mati karena menghadapi wabah yang begitu menggurita itu dan orang bahkan menjadi mati karena takut kematian. Siapa pun tidak akan mau mati. Ia akan hidup seribu tahun lagi, setidaknya tampak dari ungkapan puitis Chairul Anwar. Setiap orang ingin hidup abadi, tidak ingin mati. Akan tetapi, kematian pasti akan mendatangi, bahkan jika seseorang berada di dalam benteng berlapis baja sekalipun.

Jika hidup kita adalah rangkaian dari siklus kehidupan dan kematian yang telah, sedang, dan akan datang, lalu bagaimana kita menyikapinya? Menjadi 'loyo' karena dibayangi oleh kematian yang selalu mengintai?

Socrates, sebagaimana dikutip oleh al-Syahrastānī, berujar: "Ketika aku menemukan kehidupan (duniawi), kutemukan bahwa akhir kehidupan adalah kematian. Namun, ketika aku menemukan kematian, aku pun menemukan kehidupan abadi. Karena itu, kita harus prihatin dengan kehidupan (duniawi) dan bergembira dengan kematian. Kita hidup untuk mati dan mati untuk hidup" (M. Quraish Shihab, 2006).

2. Makna Hidup: Pandangan Psikologi

Aliran psikologi yang mempelajari soal makna hidup (*meaning of life*), kehendak untuk hidup bermakna (*the will to meaning*), dan bagaimana mengembangkan hidup bermakna (*the meaningful life*) adalah logoterapi yang ditemukan oleh Victor Frankl, seorang neuro-psikiater dari Wina, Austria. Ia berhasil bertahan di empat konsentrasi maut, yaitu Dachau, Maidek, Treblinka, dan Auschwitz. Selama mengalami pengalaman yang tragis sebagai tawanan Nazi selama empat tahun, ia membuktikan teorinya tentang makna hidup yang disusunnya sebelum ditahan:

> *Dalam setiap keadaan, termasuk dalam penderitaan sekalipun, kehidupan ini selalu mempunyai makna. Kehendak untuk hidup secara bermakna merupakan inovasi utama setiap orang. Dalam batas-batas tertentu manusia memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih dan menentukan makna dan tujuan hidupnya. Hidup bermakna diperoleh dengan jalan merealisasikan tiga nilai kehidupan yang disebut: creative values (nilai-nilai kreatif), experiential values (nilai-nilai penghayatan), dan attitudinal values (nilai-nilai bersikap)* (Hanna Djumhana Bastaman, 1996).

Logoterapi adalah aliran dalam psikologi/ psikiatri yang mengakui adanya aspek spiritual di samping aspek materi, kejiwaan, dan lingkungan sosial-budaya, serta beranggapan bahwa kehendak untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) adalah keinginan kuat manusia untuk meraih kehidupan yang dihayati bermakna (*the meaningful life*) dengan menemukan sumber-sumber makna hidup dan menerapkannya (Hanna Djumhana Bastaman, 1996).

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting, berharga, dan diyakini sebagai sesuatu yang benar, serta dijadikan tujuan hidup. Sebagai konsekuensi dengan penghayatan terhadap makna hidup,

seseorang yang menganut nilai-nilai yang dianggapnya bermakna (*meaningful*) mendapatkan kebahagiaan (*happiness*). Makna hidup bersifat personal, temporer, dan unik dalam pengertian makna hidup diyakini oleh seseorang secara eksklusif yang bisa jadi tidak anut oleh orang lain, bisa berubah, dan bisa berkaitan dengan sesuatu yang dipersepsikan secara unik. Akan tetapi, makna hidup juga bisa bersifat universal, mutlak, dan paripurna, seperti nilai-nilai yang ditarik dari ajaran agama (Hanna Djumhana Bastaman, 1996).

Sumber-sumber makna hidup bisa berupa nilai-nilai kreatif (*creative values*), seperti bekerja dan berproduk, di mana pekerjaan menjadi sarana, sedangkan makna hidup terletak pada bagaimana memahami pekerjaan itu, nilai-nilai penghayatan (*experiental values*), yaitu penghayatan terhadap kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, atau nilai-nilai lain yang dianggap berharga, dan nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*), yaitu kebermaknaan yang tercermin dalam menyikapi penderitaan yang dihadapi (Hanna Djumhana Bastaman, 1996).

Dalam situasi pandemi virus Covid-19 seperti ini, nilai-nilai bersikap diperlukan untuk memaknainya secara esensial. Penghayatan terhadap makna hidup di situasi genting akan menjadi penting. Penghayatan akan tujuan hidup esensial di situasi itu mungkin akan mengubah hidup seseorang menjadi lebih baik, seperti lebih tabah, lebih saleh, dan lebih bisa introspeksi diri, dan lebih bisa untuk saling berbagi kebahagiaan. Anggapan bahwa selalu ada hikmah di balik musibah adalah salah satu contoh dalam menyikapi musibah. Selalu ada yang bermakna dalam situasi buruk sekalipun, sehingga optimisme menjadi muncul. "Makna dalam penderitaan" (*meaning in suffering*) (Hanna Djumhana Bastaman, 1996), misalnya, adalah upaya mencari tujuan hidup yang esensial di situasi itu.

3. Makna Hidup yang Esensial

Dalam memahami makna hidup, ada dua pandangan utama. Pertama, pandangan kaum pesimis. Bagi kalangan ini, hidup ini tidak saja tidak bermakna, melainkan juga penuh dengan kesengsaraan. Sebagai akibat, mereka berpandangan bahwa mati lebih baik daripada

hidup. Pandangan pesimis diwakili oleh Schopenhauer yang diawali dengan pandangan tentang kematian. Kematian adalah peristiwa yang tragis dan menyedihkan. Itu artinya, semua orang menghendaki hidup daripada kematian. Akan tetapi, kematian itu hanya sedikit kejadian dari proses panjang kehidupan yang dijalani sebelumnya. Itu artinya, hidup ini adalah proses menuju tragedi. Dari sini, disimpulkan bahwa hidup adalah kesengsaraan. Dorrow meyimpulkan, hidup adalah "guyonan yang mengerikan" (*awful joke*) dan Tolstoy menganggap hidup ini sebagai "tipuan dungu" (*stupid fraud*). Bagi mereka, kebahagiaan adalah semu. Bahkan, jika kebahagiaan ada, hanya sedikit, dan diperoleh dari memeras orang banyak (Nurcholish Madjid, 2005).

Kedua, pandangan kalangan optimis. Bagi kalangan ini, ada makna hidup yang cukup berharga. Bagi mereka, hidup adalah lebih baik daripada mati. Keputusasaan bukanlah harga mati, melainkan bisa dihindari. Tenggelam dalam keputus-asaan adalah suatu gejala sakit (patologis). Di tengah situasi yang buruk sekalipun selalu ada harapan, karena hidup ini berharga (Nurcholish Madjid, 2005).

Dalam pergulatan pemikiran di Barat, perbincangan tentang makna hidup esensial manusia menjadi tema sentral. Pada agama, karena tujuan fundamental agama adalah menjadi penyedia nilai (*value*, sesuatu yang bernilai) yang mengarahkan atau mengorientasikan hidup manusia. Orientasi hidup tersebut dirumuskan dari problem: apakah yang menjadi tujuan esensial manusia hidup? Materialisme sebagai salah satu aliran pemikiran di Barat, misalnya, hanya memproyeksikan manusia kepada materi sebagai tujuan akhir (*ultimate goal*). Bagi kalangan materialis, tentu materi adalah menjadi tujuan akhir, dan akhirnya-karena kehidupan manusia berakhir dengan kematian-maka nasib manusia dianggap tragis, karena bagi kalangan ini tidak ada tujuan yang abadi, melebihi materi. Mereduksi secara besar-besaran hakikat manusia kepada kepentingan materi sama reduksionisnya dengan spritualisme yang hanya "menerjemahkan" hakikat manusia dalam skala angan-angan spiritual.

Perkembangan pencarian dan pengembaraan manusia akan hakikat hidupnya menunjukkan terjadinya pergeseran yang sangat

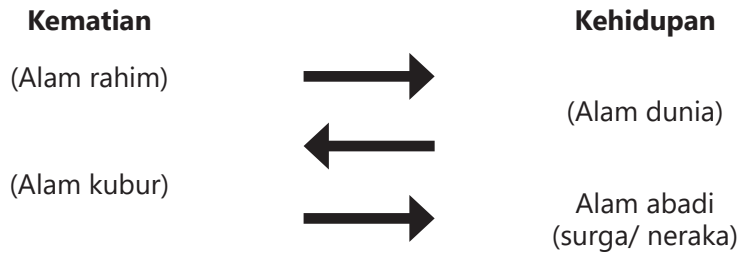
signifikan. Revolusi industri yang mengantarkan mereka ke "zaman teknik" (*technical age*), meminjam istilah Marshal G.S. Hudgson, dan menjadikan mereka jenuh dengan kemajuan material telah menunjukkan bahwa materialisme bukan tawaran nilai yang bisa menyentuh dimensi terdalam hakikat manusia. Akhirnya, materialisme menjadi *collapse* (roboh) dan fenomena di Barat yang bisa kita lihat sekarang adalah apa yang disebut sebagai fenomena *new age* (abad baru)**,** yaitu era yang ditandai dengan menguatnya kecenderungan ke arah spiritualitas (tapi, bukan spritualisme) dan mistisisme, meski mereka bersemboyan: "*Spirituality: yes, organized religion: no*". Tarekat-tarekat yang marak di AS disertai dengan kemunculan toko-toko buku (*bookstore*) yang khusus menyediakan buku-buku tentang tasawuf. Pandangan yang reduksionis tentang manusia tersebut tidak akan tahan diuji oleh waktu. Begitu juga, spiritualisme dengan pengingkaran materi akan menjadi usang, karena menjadikan manusia "tercerabut" dari kenyataan hidup.

4. Siklus Kehidupan

Siklus kehidupan adalah perputaran proses kehidupan yang dialami oleh manusia; kelahiran, pertumbuhan, dan kematian, makan, minum, lapar,dan haus. Siklus kehidupan sesungguhnya adalah siklus materi, yang sebenarnya juga dialami oleh makhluk hidup selain manusia. Kita hidup sekarang sebagaimana orang-orang sebelum kita juga hidup, dan kita akan meninggal sebagaimana orang-orang sebelum kita meninggal. Siklus kehidupan adalah rutinitas hidup yang dialami oleh kita sebagai mahkluk hidup.

Dalam hidup ini, pada hakikatnya, manusia menapaki "siklus kehidupan", yaitu perputaran dan rentetan fase-fase kehidupan yang harus ia tapaki, dari sejak dalam bentuk potensi dalam bentuk sperma, berada dalam rahim ibu selama kurang lebih sembilan bulan, lalu lahir, dari bayi lalu menjadi anak-anak, remaja, dewasa, tua, tua renta, akhirnya dipanggil oleh sang Pencipta. Dalam ayat di atas, bahkan, manusia tidak hanya melalui tahap itu, melainkan juga kehidupan di akherat nanti, yaitu kehidupan yang abadi. Manusia, berdasarkan ayat di atas, melalui dua kali kematian. Pertama, ketika masih dalam bentuk

potensi (sperma) yang kemudian mengalami proses pembuahan dalam rahim. "Kamu tidak mengetahui apa-apa" ketika itu, demikian dituturkan di ayat lain. Kedua, kematian ketika berada di dunia, baik karena sakit, kecelakan, dan sebagainya. Manusia, berdasarkan ayat di atas, juga mengalami dua kali kehidupan. Pertama, kehidupan di dunia, yang tidak abadi ini, hanya tempat berbekal untuk akherat. Kedua, kehidupan di akherat, yang merupakan kehidupan yang abadi.



Kini kita bisa bergeser dari konteks ayat yang spesifik itu ke yang general, atau insindental ke yang esensial, demikian sebagaimana disarankan oleh Mohammad Asad dalam *the Message of the Qur`an* (Muhammad Asad, 1986). Ayat di atas sebenarnya konteksnya semula ditujukan kepada orang-orang kafir, yaitu orang-orang yang tidak mau beriman dengan Allah Swt. Pertanyaan "bagaimana" dalam ayat di atas sebenarnya bukan pertanyaan yang memerlukan jawaban, karena berasal dari Tuhan, melainkan lebih bermakna sebagai peringatan atau teguran (*tawbīkh*); (Khālid bin 'Utsmān Al-Sabt, 1421) "Kenapa kalian masih mengingkari juga (tidak mau beriman)?, padahal kalian dulunya mati, lalu dihidupkan-Nya, lalu nanti dimatikan-Nya, dan terakhir akan dihidupkan-Nya lagi". Ayat ini mengingatkan orang-orang kafir bahwa mereka, sebagaimana semua manusia yang lain, akan menapaki perjalanan hidupnya; dulunya mati, dihidupkan, dimatikan, dan akan dihidupkan kembali. Ayat ini mengajak orang kafir untuk berpikir atau menalar bahwa manusia tidak mati atau hidup dengan sendirinya, melainkan ada yang mematikan, yaitu Tuhan. Dari sinilah, seharusnya tumbuh kesadaran akan adanya Allah Swt., Tuhan yang mematikan dan menghidupkan.

Di samping menegaskan soal mematikan dan menghidupkan, dan itu artinya juga soal penciptaan, bagian akhir ayat ini juga berisi soal tentang kebangkitan, "kemudian kepada-Nyalah kalian dikembalikan", demikian ayat itu ditutup. Soal kebangkitan berarti adalah soal pembalasan atas kebaikan dan kejahatan yang dilakukan oleh manusia selama hidupnya di dunia, soal kehidupan yang abadi, yaitu akhir perjalanan panjang manusia. Dalam beberapa ayat yang lain, disebutkan bahwa manusia akan bertemu (*liqā`*) dengan Tuhan. Penyebutan "menghidupkan" dan "mematikan" sebenarnya secara semiotik bertujuan untuk menunjukkan kekuasaan Tuhan. Keduanya hanyalah indeks yang menunjukkan kekuasaan-Nya. Selanjutnya, kekuasaaan itu menunjukkan bahwa Dia adalah Tuhan sejati yang ketuhanan-Nya seharusnya tidak bisa dipungkiri.

Meskipun semula konteksnya ditujukan kepada orang-orang kafir, ada makna esensial yang juga berlaku bagi semua orang, termasuk orang-orang yang beriman. Menurut Muhammad al-Thāhir ibn 'Asyūr, ayat ini--di samping berisi teguran (*tawbīkh*) bagi orang-orang kafir--juga nasehat (*maw'izhah*) bagi orang-orang yang beriman, agar mereka sadar bahwa jika mereka tidak menyadari hakekat kehidupan dan kematian, juga akan mendapat celaan seperti itu. Menurut Ibn 'Asyūr, ayat ini adalah penegasan atau penjelas makna yang terkandung dalam Qs. Al-Nisā`: 1 tentang perintah menyembah Allah swt yang telah menciptakan manusia (Muhammad al-Thāhir Ibn 'Asyūr, 1984), jadi intinya adalah *tawḥīd,* sehingga pertanyaan "kenapa kalian ingkar...?" berarti mengandung makna berupa tuntutan untuk beriman.

Ayat ini sebenarnya mengingatkan manusia bahwa seharusnya ia menyadari tujuan hidup yang esensial, sesuatu yang lebih bermakna dan hakiki, di balik siklus kehidupan dan kematian manusia, yaitu keimanan kepada Allah swt sebagai tujuan esensial hidup. Kesadaran inilah yang membedakan antara manusia dan binatang. Manusia bukan sekadar makhluk fisik (hidup, makan, minum, kawin, dan meninggal) begitu saja, yang sebenarnya juga dialami atau dilalui oleh binatang. Manusia harus menyadari dari mana ia berasal, dan sekarang berada dalam fase, lalu mau ke mana. Jika hal ini disadari, maka manusia bisa menemukan tujuan esensial hidupnya.

Dari ayat di atas, dapat dipahami tiga hal penting. Pertama, tuntutan beriman kepada Allah Swt. Keimanan merupakan modal awal --yang setelah dilengkapi dengan amal saleh-- yang harus dimiliki oleh manusia yang menyadari tujuan hidupnya yang sesungguhnya. Bagaimana tidak, dalam al-Qur`an memang disebutkan bahwa tujuan penciptaan jin dan manusia adalah agar mereka menyembah-Nya.

Kedua, proses atau fase yang dilalui oleh manusia; dua kali kematian dan dua kali kehidupan. Proses ini sebenarnya adalah proses materi, sebagaimana semua makhluk hidup lain juga melalui, hanya saja binatang, menurut suatu pendapat, tidak diberi balasan (Ibn Katsīr, 1986; Muhammad Mutawallī Al-Sya'rāwī, t.t.). Siklus kehidupan dan kematian menjadi siklus materi. Kita adalah bagian kecil dari perputaran waktu, di mana orang-orang terdahulu telah tiada, kita akan tiada, dan orang-orang sesudah kita akan terlahir, lalu juga akan tiada. Dalam catatan jutaan tahun kehidupan di dunia, kita hanya menghiasi secuil waktu. Siklus kehidupan dan kematian itu akan menjadi hanya materi, jika kita memaknai dan mengisinya dengan pembekalan dengan bekal utama berupa iman, lalu dilengkapi dengan amal saleh menjadi "bekal taqwa" sebagai sebaik-baik bekal.

Ketiga, kembali kepada Allah Swt, sebagai akhir perjalanan hidup dan mati manusia. Ada sebagian orang beranggapan secara pesimis bahwa kehidupan manusia berakhir tragis, karena akan berakhir pada kematian. Siapa pun orang, kaya atau miskin, semuanya akan mati. Akhir perjalanan ini dianggap tragis. Pandangan tentang tujuan hidup adalah pandangan hidup yang didominasi oleh pandangan materialis yang melihat tujuan yang berupa kenikmatan hanya tujuan yang terkait dengan materi dan kenikmatan (*hedon*). Dalam ayat ini, dijelaskan bahwa semua manusia akan dikembalikan kepada Allah swt (*tsumma ilayhi turja'un*). Apa sesungguhnya arti "kembali kepada Tuhan" itu? Ya, bertemu (*liqā`*) dengan-Nya dan mempertanggungjawabkan semua amal kita, dari beriman atau tidak, beramal saleh atau tidak.



Siklus Kehidupan dan Kematian

Semua orang telah, sedang, dan akan melalui siklus kehidupan dan kematian itu. Akan tetapi, hanya persoalannya adalah apakah ia hanya terpaku pada siklus materi (hidup, tumbuh, berkembang, anak-anak, remaja, dan tua, makan, minum, kawin, beranak, dan mati). Dalam konteks itu, al-Qur`an mengajar bahwa siklus materi itu harus "dilampaui" (seperti tampak dari tanda panah di atas) dengan menjadikannya sebagai sarana, dengan diisi dengan yang esensial, yaitu beriman dan beramal saleh, sehingga ia berbahagia ketika "bertemu dengan-Nya".

Siklus Kehidupan Bangsa-Bangsa

Konsep al-Qur'an tentang siklus kehidupan juga tampak ketika berbicara tentang *sunnatullāh* (ketentuan Allah) pada tataran sosial berkenaan dengan bangun-runtuhnya suatu masyarakat atau bangsa. Ada hukum sejarah yang berlaku umum (baca: bersiklus) ketika norma-norma agama dilanggar, sebagaimana terjadi pada kaum 'ād dan Tsamūd. Kehancuran kaum tersebut karena norma-norma agama dilanggar. Ada norma-norma yang perlu direnungi oleh kita ketika al-Qur'an mengisahkan peristiwa-peristiwa masa lampau. Perenungan itulah yang diungkapkan al-Qur'an dengan '*ibrah* (mengambil pelajaran) yang semula berarti *'ubūr* (menyeberang, melintasi, *to cross*, "menembus" batas-batas fakta sejarah untuk menemukan pesan-pesan moralnya untuk aktualisasi dalam konteks kekinian). Manusia, masyarakat, atau dalam skop lebih luas negara, hanya bangun dan runtuh sebagai wujud materi saja, jika mereka tidak bisa menembus rutinitas atau siklus kehidupan yang sesungguhnya siklus materi-bialogis. Oleh karena itu, keluar dari siklus berarti bahwa kita mencari makna esensial hidup ini tentang tujuan hakiki lebih dari sekadar pemenuhan materi dan biologis. Maka, sebagaimana dalam agama, problema sesungguhnya

kehidupan ini adalah bagaimana kita memaknai hidup, karena sesuatu tidak bernilai atau tidak bermakna, kecuali jika dimaknai. Makna hidup itu sesungguhnya ada dalam Islam dengan kesadaran penuh bahwa pengejaran materi hanya berhenti pada "sarana", bukan tujuan pada dirinya sendiri. Sarana akan memiliki arti (*meaningful*) hanya jika ia dipandang sebagai pengantar ke tujuan hakiki, yakni Tuhan. Salah satu kaedah terkenal dalam penetapan hukum Islam menyatakan bahwa "Sarana mempunyai status hukum yang sama dengan tujuan" (*li al-wasā`il hukm al-maqāshid*).

Meskipun diterapkan dalam lingkup penetapan hukum Islam secara khusus, tapi kaedah tersebut memiliki dasar moralitas yang bisa ditarik ke wilayah yang lebih luas dan universal, karena perumusan kaedah-kaedah fiqhiyyah bertolak dari asumsi-asumsi dasar moralnya yang disebut *maqāshid al-syarī'ah* (tujuan-tujuan luhur syari'ah yang melampaui kekakuan formalisme fiqh) (Wardani, 2018). Materi sebagai sarana tidak memiliki makna pada dirinya sendiri secara *inherent*, melainkan memiliki makna atau nilai yang tergantung (*contingent*) dengan nilai tujuan, ia akan mulia dengan mulianya tujuan, atau berhenti hanya sebagai materi fisik sesuai dengan tujuannya. Materi bernilai aksidensial (*'aradhiyyah*, yaitu kemungkinan bernilai atau tidak bernilai), sedangkan Tuhan sebagai tujuan memiliki nilai yang abadi, permanen, dan esensial (*jauhariyyah*).

Dalam konteks itu, materi tidak lagi merupakan sesuatu *profan*, tapi *sacred* (suci), karena ia merupakan bagian dari mata rantai menuju Tuhan. Atau dalam bahasa Ali Syari'ati, tidak ada sekularisasi tindakan manusia dalam pengertian pemisahan tindakan manusia dengan tujuan kepada Tuhan, sehingga semua aspek kehidupan—jika dimaknai demikian—bukan lagi sekular yang terpisah dari agama. Hal itu karena firman Allah swt (*wa mā khalaqtu al-jinn wa al-ins illā liya'budūn*; Tidaklah Kuciptakan jin dan manusia, kecuali supaya mereka menyembah-Ku) menyangkut seluruh aspek kehidupan sebagai dimensi tak terpisahkan dari ibadah (Al-Syāthibī, t.t.). Dalam ungkapan tasawuf, manusia berada dalam hukum-hukum Allah (*fillāh*) dengan pertolongan petunjuk Allah (*billāh*) untuk sampai ke ridha-Nya (*ilallāh, lillāh*). Dengan tidak berhenti pada materi dan proses biologis (hidup-mati) sebagai tujuan

dan menyadari bahwa Tuhan adalah tujuan hidupnya, manusia telah berhasil dari kungkungan siklus itu. Al-Qur'an mengkritik manusia yang orientasi hidupnya adalah pengejaran materi saja (*innamā ḥayātunā al-dun-yā namūtu wa naḥyā wa mā naḥnu bimab'utsīn*; Kehidupan kami hanyalah didunia, kami mati dan hidup, dan sama sekali kami tidak akan dibangkitkan nanti). Orientasi hidup semacam inilah (materialisme) yang membangkitkan kritik tokoh pembaruan Islam garis depan, Jamaluddin al-Afghani dengan karyanya, *al-Radd 'alā ar-Dahriyyīn* (Bantahan terhadap kalangan materialis). Kritik itu penting untuk membangkitkan kesadaran kita tentang makna esensial hidup, karena batas-batas antara kebenaran dan kekeliruan sering tidak disadari dan menyelinap dalam kesadaran praktis keseharian kita, dan batas antara kesadaran islami dan kesadaran non-islami dalam menentukan orientasi hidup begitu tipis, seperti sehelai dalam pintalan logam kabel listrik yang bisa menerangi seluruh kota, atau justru menjadikan kota gelap.

Salah satu hal penting yang perlu dirumuskan adalah pandangan Islam tentang kerja, karena kerja bisa menjerat manusia dalam runtinitas. Kerja, menurut Marx, bisa menjadikan manusia "teralienasi" dengan kerjanya itu (Gajo Petrovic, 1963). Akan tetapi, salah satu kritik mendasar atas ide Karl Marx tentang manusia, menurut M. Sastrapratedja, adalah karena Marx mereduksi hakikat manusia menjadi kerja. Dalam QS. al-Insyirāḥ/94: 7 dinyatakan:

فإذا فرغت فانصب و إلى ربك فارغب.

(*Jika kamu telah selesai [dari suatu urusan], kerjakanlah dengan sungguh-sungguh [urusan] yang lain, dan kepada Tuhanmulah berharap*)

Berdasarkan pendapat para penafsir al-Qur'an, dijelaskan bahwa ayat tersebut memerintahkan Rasulullah sebagai subjek yang menjadi tujuan langsung ayat tentang keharusan adanya kesinambungan antara dakwah dan ibadah, urusan dunia dan akhirat, serta antara shalat dan do'a. Kata *fanshab* sendiri (secara literal: tegaklah) menunjukkan bahwa jeda waktu harus diisi dengan aktivitas lain. Artinya, kerja sebenarnya merupakan bagian dari hidup manusia, namun tidak merupakan yang

esensial ketika dalam Q.S. Al-Jumu'ah/62: 9-10, Allah memerintahkan untuk meninggalkan jual-beli ketika seruan adzan dikumandangkan. Kerja memang bisa menjadi manusia larut dalam siklus rutinitas tanpa kesadaran akan tujuan esensial hidupnya, seakan kerja menjadi tujuan pada dirinya sendiri.

Konsistensi dengan Allah sebagai tujuan mengharuskan kita menyingkirkan setiap tarikan selain tarikan ketuhanan. Oleh karena itu, selama kita konsisten dengan tujuan tersebut, keridhaan manusia bukan menjadi indikator ketercapaian tujuan. Syams al-Dīn Ibn Khallikān, sejarawan Islam, dalam *Wafayāt al-A'yān wa Anbā' Abnā' az-Zamān* mengabadikan perkataan bijak Imam al-Syāfi'ī:

> Yūnus berkata: Aku mendengarkan suatu ungkapan berasal dari al-Syāfi'ī yang tidak didengar selain dari tokoh semisalnya, yaitu: "Keridhaan manusia adalah tujuan yang tidak akan tercapai. Oleh karena itu, berpikirlah tentang apa yang mengandung kebaikan bagi dirimu yang diukur dengan pelaksanaan agama dan duniamu, lalu bersikaplah konsisten."

Hal itu karena penilaian manusia sangat dikondisikan oleh lingkungan dan kepentingan yang mendasarinya, sehingga pada kadar yang berbeda tentu ada subjektivitas. Oleh karena itu, selama berpegang pada agama yang diukur dengan petunjuk al-Qur'an dan sunnah serta pemahaman terhadap keduanya yang tidak jauh meninggal semangat ayat/hadits dan tidak "membunuh teks" dengan tafsiran terlalu jauh, komitmen tersebut harus tetap dipegang.

Sejarah perjalanan hidup para ulama terdahulu, di samping contoh kehidupan Rasul dan sahabatnya, memberikan contoh kesalehan dan konsistensi memegang tujuan hidup. Fazlur Rahman, dalam *Islamic Methodology in History* (Fazlur Rahman, 1994) meski mengkritik pola politik Ahl as-Sunnah Wa al-Jamā'ah yang dengan pendasaran doktrinal secara tidak langsung mengesahkan suatu sikap "kompromistik". "akomodatif", atau bahkan "oportunistik" ketika berhadapan dengan kekuasaan politik, tetap mengakui bahwa sejarah kesalehan dan konsistensi mereka dalam ajaran merupakan suatu fakta yang tak bisa ditolak.

Kita bisa mengambil pesan moral tentang keteguhan, pengorbanan, serta komitmen moral yang begitu tinggi terhadap ajaran dari perjuangan semisal Ahmad bin Hanbal dalam peristiwa *mihnah* (inquisisi, pemeriksaan keyakinan pribadi) di kala Mu'tazilah berjaya pada masa pra-al-Mutawakkil. "Jihad yang paling besar, tegas Rasulullah, adalah menyuarakan keadilan di hadapan penguasa yang zhalim". Suatu contoh konsistensi Ahmad bin Hanbal terhadap ajaran tersebut dipahami dari keyakinan bahwa Tuhan adalah tujuan, bukan keridhaan manusia, sehingga sikap akomodatif terhadap keyakinan madzhab resmi negara bukanlah tuntutan yang memuaskan hati nurani, meski harus membentur tembok kekuasaan dan menerima risiko berat. Rahman mengatakan:

> "...dan Islam Sunni tidak pernah sunyi dari orang-orang yang memiliki ketebalan iman dan hati-nurani yang tulus, yang berani berkorban, bahkan memberikan hidup mereka untuk menentang kompromi (terhadap kekuasaan)". (Fazlur Rahman, 1994)

Oleh karena itu, kesadaran akan Tuhan sebagai tujuan esensial hidup tidak berkonsekuensi kepada fatalisme (*jabariyyah*) tanpa mampu mengkritisi sejumlah penyimpangan-penyimpangan, termasuk dalam hal politik, karena prinsip "kesementaraan" hidup di dunia menuntutnya untuk melakukan yang terbaik dan melakukan perbaikan-perbaikan, karena merupakan mata rantai yang menghubungkannya dengan kehidupan akhirat. Kebaikan di akhirat ditentukan oleh kebaikan di dunia, sehingga tuntutan kehidupan di dunia adalah bagaimana bisa meninggalkan jejak-langkah kebaikan (*al-bāqiyāt al-shalihāt*) bagi generasi sesudah kita sebagai penyejuk di kala jasad telah tertimbun oleh tanah. Dalam Qs. al-Kahfi/18: 46, Allah swt berfirman: "Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia, tetapi *amalan-amalan yang kekal lagi shaleh* (*al-bāqiyāt al-shalihāt*) adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan".

Efek atas Kemandirian Jiwa dan Sikap Optimisme

Orientasi hidup yang menggantungkan tujuan esensial kepada Tuhan memiliki efek yang sangat kuat bagi kehidupan emosional, karena ia menyediakan fondasi pertahanan ketabahan jiwa dalam

menghadapi pelbagai cobaan hidup di satu sisi dan di sisi lain memiliki efek kepada pembebasan jiwa, karena secara hakiki ia tidak memerlukan manusia, dalam pengertian tidak tergantung secara hakiki kepada selain Allah. Dalam tashawuf, hal ini sangat ditekankan, sebagaimana tampak dalam definisi-definisi tashawuf. Misalnya, al-Sumnūn mendefinisikan tashawuf dengan "kamu tidak memiliki sesuatu dan kamu tidak "dimiliki" (tidak dikendalikan oleh sesuatu) (Charles C Torrey, 1892)

Dalam tashawuf, diajarkan bahwa manusia hatinya seharusnya tidak "terpenjara" oleh materi. Ajaran ini biasanya disebut dengan "memutuskan ikatan-ikatan/gantungan-gantungan" (*qath' al-'alā`iq*) dan "mengosongkan" (*at-tajrīd*). Sikap hidup seperti sangat diperlukan ketika tidak seluruh tuntutan hidup manusia bisa dipenuhi, lalu ia sering mencari jalan yang tidak hanya bertentangan dengan hukum secara legal, tapi juga menyayat moralitas, atau bisa saja yang tidak bertentangan dengan hukum secara legal karena hukum (positif) bisa dibuat belakangan sebagai pembenaran, tapi tetap bertentangan secara moral. Menjilat kepada kekuasaan, nepotisme, kolusi, hingga korupsi muncul sebagai akibat dari ketidakutuhan keberagamaan dan ketidakmandirian jiwa manusia karena menggantungkan tujuan kepada manusia sebagai tujuan final. Orang yang sesungguhnya merdeka adalah orang yang hanya menggantungkan seluruh hidup dan tujuan hakikinya kepada Tuhan; Dia sebagai titik-tolak dan yang dituju. Sebaliknya, orang yang banyak berharap kepada manusia tidak akan menemukan tujuan dan panggilan terdalam jiwanya, kecuali hanya kekecewaan. Inilah yang sebenarnya menjadi inti pesan Imam asy-Syāfi'ī di atas, yakni suatu kemandiran jiwa bahwa suka dan tidak suka orang lain bukanlah tujuan selama prinsip kebaikan diri yang diukur dengan pelaksanaan agama dipegang. Ini juga merupakan upaya transendensi jiwa kita setelah kita lebur dalam aktivitas-aktivitas keseharian dan pengejaran materi. Transendensi diperlukan untuk membebaskan "keterasingan" manusia dari tuhannya.

Konsistensi pada tujuan hidup yang esensial memerlukan tekad yang kuat. Risiko dari sebuah perjuangan adalah kegagalan, namun kegagalan sendiri seharusnya dilihat sebagai bagian dari proses

menuju keberhasilan. "Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh di jalan Kami (berjihad untuk mencari keridhaan Allah), niscaya akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami" (Qs. al-Ankabūt/29: 69). "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan" (Qs. al-Insyirāh/94: 5-6). Menurut penafsiran Ibn Katsir, penyebutan kata *al-'usr* (kesulitan; *ma'rifah* dengan *alif lam*) dan kata *yusr*(*an*) (kemudahan; *nakirah* tanpa *alif lam*) menunjukkan bahwa perbandingan antara kesulitan dan kemudahan adalah 1:2 (meski perbandingan ini bukan dalam hitungan matematis), sebagaimana tampak dalam kutipan berikut:

> Ibn Jarīr berkata: telah diriwayatkan kepada kami oleh Ibn 'Abd al-A'lā, diriwiyatkan juga kepada kami oleh Abū Tsaur dari Ma'mar dari al-Hasan, dia berkata: suatu hari Rasulullah Saw. keluar dari rumahnya dalam keadaan gembira sambil tertawa, kemudia beliau berkata: "Satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan, satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan, karena kesulitan selalu disertai dengan kemudahan, sesungguhnya kesulitan selalu disertai dengan kemudahan". Hadits serupa juga diriwiyatkannya dari hadits 'Auf al-A'rābī dan Yūnus ibn 'Ubayd dari al-Hasan secara *mursal*. Sa'īd berkata yang diterimanya dari Qatādah bahwa ia (Qatādah) menceritakan kepada kami bahwa Rasulullah Saw menggembirakan para sahabatnya dengan ayat ini, kemudian beliau berkata: "Satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan". Ini artinya bahwa kata *al-'usr* (kesulitan) diungkapkan dengan *ma'rifah* dalam dua keadaan, sehingga menjadi tunggal, sedangkan kata *al-yusr* (kemudahan) diungkapkan dengan *nakirah*, sehingga menjadi jamak.

Bagaimana pun, kesulitan adalah bagian dari hidup yang ikut mewarnai ritme-ritme kehidupan, dan kemudahan akan memiliki banyak arti jika diselingi dengan kesulitan. Maka, hidup sebenarnya tidak pernah sunyi problema, dan penyelesaian problema adalah perpindahan dari problema ke problema lain dalam situasi berbeda. Penafsiran Ibn Katsīr dengan analisis kebahasaan tersebut "menitipkan" kepada kita bahwa perjuangan di jalan Allah bukanlah tanpa kendala, karena dengan itulah keimanan diuji dan mengalami proses pematangan. Akan tetapi, kesungguhan bisa merubah kesulitan atau kendala itu menjadi keberhasilan. Dengan demikian, Tuhan tidak hanya

memerintahkan manusia untuk mengabdikan hidup untuk-Nya, tapi juga memberikan melalui ayat-ayat al-Qur'an filosofi tentang hidup tentang bagaimana jalan-jalan menuju keridhaan-Nya itu, seperti pergulatan kesulitan-kemudahan.

Pentingnya Memahami Makna Hidup dan Membangun Optimisme di Tengah Musibah

Tidak ada orang yang tidak akan meninggalkan dunia fana ini. Semuanya akan sirna dari muka dunia dan kembali ke pangkuan sang Pencipta. Tidak ada juga orang yang bisa lepas dari siklus kehidupan. Hanya, kewajiban bagi kita adalah untuk memaknainya.

Jika kita merenungi ayat yang dikutip di atas, akan jelas bahwa al-Qur`an mendorong manusia unutk merenungi perjalanannya dari kematian ke kehidupan, ke kematian, lalu ke kehidupan abadi. Fenomena kematian dan kehidupan menyiratkan adanya Penciptanya yang Mahatunggal, yaitu Allah swt, karena Dia-lah yang sesungguh menghidupkan (baik ketika dalam janin atau menghidupkan kembali dalam pengertian membangkitkan di hari kiamat) dan mematikan, karena Dia-lah yang menentukan ajal seseorang dan mematikannya. *Tawḥīd* adalah inti kehidupan manusia, karena dengan itulah, ia menjadi bermakna dalam hidupnya. Atau, dalam bahasa al-Qur`an (Q.s. al-Ashr: 1-3), beriman menjadi salah satu syarat agar ia menjadi tidak merugi (*khusr*). Hidup adalah persoalan "untung-rugi", mirip dalam bahasa metapor komersial al-Qur`an yang sangat historis-Arab (Charles C Torrey, 1892), bukan dalam konteks perdagangan, melainkan konteks yang lebih bersifat teologis, seperti menjual ayat-ayat Allah swt dengan harga yang murah, menjual (menukar, menunjukkan totalitas pengorbanan) diri untuk mencari keridhaan Allah swt. Hal itu karena hidup manusia laksana berniaga. Ada orang yang "menjual diri" untuk kekafiran, dan ada yang sebaliknya.

Dalam konteks tafsir, memang ayat yang dikutip di atas bergerak dari menunjukkan fakta siklus kehidupan-kematian itu sebagai fakta untuk direnungi dan dinalar oleh manusia, lalu sampai kepada keimanan. Dalam istilah Muhammad Asad, ayat ini mengajak kita untuk menggeser pemahaman dari yang insidental (soal hidup dan mati) ke

yang esensial (menyimpulkan keesaan Allah Swt).

Tawhīd adalah inti kebermaknaan hidup. Tanpanya, hidup manusia di dunia akan menjadi sia-sia. Makna hidup itulah yang walaupun manusia mengalami pasang-surut kehidupan menorehkan rasa optimisme dalam hidupnya. Makna hidup yang *tawhīdī* menjadikan manusia lebih optimisme dalam kehidupan.

Menarik untuk diamati pandangan tentang makna hidup di kalangan masyarakat Jepang. Masyarakat di negara ini, meski kaya raya, angka bunuh dirinya tinggi, yaitu 30.000 orang per tahun. Kebanyakan penyebab bunuh diri itu adalah pemutusan hubungan kerja. Sebenarnya, ada saja peluang untuk mendapatkan pekerjaan kembali, misalnya di sektor perburuhan. Lalu, apa sebenarnya yang menyebabkan bunuh diri di sana? Ternyata, perasaan malulah yang mendorong banyaknya angka bunuh diri di sana. Dalam pandangan mereka, orang diberhentikan dari pekerjaan berarti adalah orang tidak qualified, tidak memiliki keahlian, dan tidak loyal. Anggapan ini menyebabkan seseorang merasa tidak memiliki harga diri lagi di mata keluarga dan lingkungannya. Dalam penilaian Komaruddin Hidayat, masyarakat Jepang dalam hal ini memiliki konsep "dosa sosial" yang dipegang teguh. Konsep inilah yang juga membuat mereka sangat taat dengan adat, sopan santun dengan sesama, disiplin, dan memelihara kebersihan. Norma sosial ini layaknya seperti agama. Dalam konteks berpegang pada norma sosial itu, bekerja keras, disiplin, dan hidup produktik untuk masa depan keluarga dan negara adalah kebaikan-kebaikan yang menjadi hidup bermakna bagi mereka. Menurut Komaruddin Hidayat, bisa saja, semua hal ini adalah bagian dari makna hidup. Akan tetapi, semua itu harus dilihat berjenjang. Bekerja keras dan disiplin adalah makna hidup secara sosial dan secara ekonomi. Akan tetapi, hal yang paling bermakna adalah jika kita memasrahkan dan tunduk kepada Tuhan, atau dalam ungkapan lain, "*Islām*" (Komarudin Hidayat, 2015), Inti keberislaman itu tidak lain adalah keimanan (*tawhīd*).

Tawhīd sebagai sandar kebermaknaan hidup akan lebih kokoh, karena sandarannya adalah Tuhan. Dia-lah Tuhan dengan segala aturan-Nya yang menjadi tolok-ukur segala. Jika Tuhan telah menjadi sandaran, maka sandarannya lebih kuat. Orang yang berpegang pada

"buhul" Tuhan yang kokoh, akan menjadi optimis dalam menghadapi berbagai tantangan dan problema hidup.

Dalam Islam, juga dikenal "dosa sosial", yaitu kesalahan terhadap orang banyak atau masyarakat", dan bahkan "dosa kosmis", yaitu dosa terhadap alam dengan melakukan pengrusakan terhadapnya. Akan tetapi, "dosa teologis", yaitu dosa terhadap Tuhan, menjadi puncak kesalahan. Ini sama sekali tidak berarti dosa terhadap sosial dan lingkungan menjadi tidak penting.

Memahami makna hidup yang bersandarkan *tawhīd* ini menjadi penting karena dalam hidupnya manusia tidak hanya akan mengalami jalanan datar, melainkan jalan yang menanjak; tidak hanya hal yang menyenangkan, melainkan juga hal yang menyakitkan. Tidak ada hidup yang tidak diwarnai dengan berbagai tantangan dan ujian. Karena dengan begitu, seseorang akan ditentukan; apakah ia akan naik derajatnya dan turun.

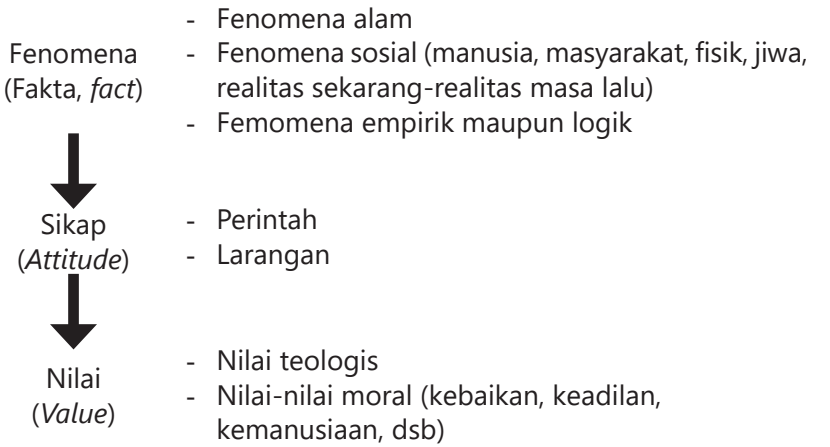
Pandemi virus Corona-19 ini adalah sebuah ujian bagi manusia yang harus dihadapi dengan optimisme. Hal itu karena, sebagaimana kehidupan dan kematian, wabah penyakit juga merupakan ujian dari Tuhan. Manusia diuji kesabarannya dalam menghadapi ujian ini. Jika manusia bersabar dan berusaha, maka ia akan lolos dari ujian dan naik derajatnya dalam pandangan Tuhan. Sebaliknya, jika ia berkeluh-kesah dan lalai, maka berarti ia gagal dalam ujian ini.

Akibat yang ditimbulkan oleh virus ini bisa berupa sakit atau bahkan bayangan kematian. Jika manusia telah berusaha dengan segala upaya maksimal untuk mengindari serangan wabah ini, atau jika ia sudah terkena, dan berupaya semaksimal mungkin untuk sembuh, maka takdir kematian ada di tangan Tuhan.

Kematian akan datang kepada siapa pun dengan cara yang mungkin berbeda. Kematian adalah hal pasti. Namun, tinggal manusialah yang menyikapi bayangan kematian itu. Bagi seorang muslim, kematian sesungguhnya bukanlah akhir dari fase perjalanan manusia, melainkan bahkan ia merupakan gerbang menuju keabadian, yaitu keabadian ketika manusia diberikan balasan atas perbuatan baik dan buruknya. Dengan kesadaran akan makna hidup seperti ini, maka memahami

makna kematian akan membuat seseorang sadar akan pentingnya berbuat baik dan terbaik di dunia ini. Kematian adalah salah satu alasan mengapa kemudian kita penting beragama, karena adanya pembalasan. Benar kata psikolog, "Kematianlah yang menciptakan agama" (*it is death that creates religion*). Yakin akan masa depan yang abadi akan menjadikan kita seharusnya menjadi religius, optimisme, aktif, dan tidak loyo untuk mempersiapkan masa depan itu (Komarudin Hidayat, 2015).

Dari ayat yang dikutip di atas tentang siklus kehidupan-kematian dan diintertekstualisasikan dengan ayat tentang etos kerja dan optimisme, maka berikut ini bisa disarikan nilai-nilai sikap yang harus dikembangkan, sebagai bagian dari pemaknaan terhadap musibah, sebagai berikut. Pemaknaan ini didasarkan atas lapisan atau gerak dalam ayat, yaitu pertama, ayat al-Qur`an menunjukkan suatu fenomena atau fakta, seperti bahwa manusia melalui fase-fase dalam siklus kehidupan-kematian; kedua, setiap ayat al-Qur`an tidak akan pernah menjelaskan fenomena itu hanya sebagai fenomena, tanpa tujuan, karena --sebagaimana dijelaskan oleh Shalāh 'Abd al-Fattāh al-Khālidī, setiap ayat berorientasi amaliah, aksi, atau sikap, bukan hanya sebagai pernyataan yang kosong; ketiga, nilai (*value*), karena setiap fenomena/ fakta yang harus disikapi mengandung nilai-nilai yang mendasarinya.



Dengan skema di atas, maka dalam konteks menghadapi musibah, al-Qur`an menayangkan tentang berbagai fenomena atau fakta, seperti siklus kehidupan-kematian dan kemudahan-kesulitan untuk disikapi (dinalar atau dipikirkan), karena ada perintah-larangan di dalamnya, yang selanjutnya ada nilai-nilai yang mendasarinya.

Tabel 1. Nilai-Nilai Sikap (*Attitudinal Values*) terhadap Musibah

No.	Fenomena	Aksi/ Sikap	Nilai
1.	Siklus kehidupan-kematian	Nalar tentang penciptaan (kehidupan dan kematian)	-Spiritualitas (keimanan dan kembali kepada Tuhan)
2.	Kemudahan: kesulitan (2: 1)	Optimisme	Keberhikmahan
		Siaga	Berbaik sangka

Kesimpulan

Dari uraian yang telah dikemukakan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Pertama, sebagai manusia, kita telah, sedang, akan tetap menapaki fase-fase kehidupan dan kematian. Tidak ada manusia yang bisa menghindari hal, karena ini fakta dan kenyataan yang diciptakan oleh Tuhan. Kewajiban manusia selanjutnya adalah memaknai siklus kehidupan-kematian itu untuk menemukan makna hidup yang hakiki, karena dengan demikian, hidupnya menjadi bermakna (*meaningful*). Makna hidup ditemukan jika manusia menemukan dan mengakui ada Tuhan yang telah menciptakannya, yang mengatur hidupnya, dan akan memperhitungkan tindak-tanduk kita nanti di akherat, karena kita akan bertemu dengan-Nya. Keyakinan akan Allah Swt. sebagai pencipta kehidupan-kematian yang mengantarkannya kepada keyakinan akan keesaan-Nya menjadikan hidup ini bermakna. Hidup material ini ternyata menjadi sarana ke kehidupan yang kekal. Kedua, penghayatan terhadap makna hidup akan bisa membekali ketabahan manusia dalam menghadapi berbagai ujian kesakitan materi, baik kemiskinan, didera oleh penyakit, maupun penderitaan batin. Dalam konteks menghadapi berbagai deraan musibah, seperti dalam kasus mewabahnya Covid-19 ini, makna hidup itu menjadi benteng penahan ketabahan jiwa. Dimensi ketenangan psikologis menjadi bekal dalam menghadap berbagai

tantangan hidup, karena dengan demikian, manusia menjadi tegar. Ketiga, di samping itu, al-Qur`an juga mengajarkan tentang optimisme. Dalam bahasa al-Qur`an "karena bersama kesulitan, ada kemudahan; bersama kesulitan, ada kemudahan" yang terulang dua kali yang kemudian dimatematisasikan oleh penafsir menjadi (kemudahan: kesulitan = 2 : 1) sebenarnya menitipkan kepada kita akan optimisme bahwa kemudahan akan lebih banyak dibandingkan kesulitan, setidaknya bahwa musibah itu akan berlalu. Keempat, rangkaian ayat yang menyertai pernyataan itu juga berisi pesan bagi kita untuk siaga dan waspada, serta melihat keberhikmahan di balik musibah.

Referensi

Al-Syāthibī. (t.t.). *Al-Muwāfaqāt fī Ushūl al-Syarī'ah, jilid 2, juz 2* (Abdullāh Dirāz, Ed.). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Charles C Torrey. (1892). *The Commercial-teological Terms in the Koran* [Disertasi]. Leiden University.

Fazlur Rahman. (1994). *Islamic Methodology in History*. Adam Publishers & Distributors.

Gajo Petrovic. (1963). Marx's Theory of Alienation. *Philosophy and Phenomenological Research*, *23*(3), 419–426.

Hanna Djumhana Bastaman. (1996). Makna Hidup bagi Manusia Modern: Tinjauan Psikologis. Dalam *Rekonstruksi dan Renungan Religius Islam*. Paramadina.

Ibn Katsīr. (1986). *Tafsīr Ibn Katsīr, juz 2*. Dār al-Fikr.

Khālid bin 'Utsmān Al-Sabt. (1421). *Qawā'id al-Tafsīr: Jam'an wa Dirāsatan, vol. 2*. Dār Ibn 'Affān.

Komarudin Hidayat. (2015). *Psikologi Kematian: Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*. Noura Religi.

M. Quraish Shihab. (2006). *Wawasan al-Qur`an*. Mizan.

Muhammad al-Thāhir Ibn 'Asyūr. (1984). *Al-Tahrīr wa al-Tanwīr, vol. 1*. al-Dār al-Tunisyyah li al-Nasyr.

Muhammad Asad. (1986). *The Message of the Qur`an*. Dar al-Andalus.

Muhammad Mutawallī Al-Sya'rāwī. (t.t.). *Tafsīr al-Sya'rāwī*. Akhbār al-Yawm.

Mustansir Mir. (1986). *Coherence in the Qur`an*. American Trust Publication.

Nurcholish Madjid. (2005). *Islam Doktrin dan Peradaban*. Paramadina.

Wardani. (2018). *Maqāshid al-Syarī'ah Sebagai Paradigma Ideal-Moral Tafsir al-Qur`an*. Kurnia Kalam Semesta.

MENYIKAPI KEHADIRAN COVID-19 DENGAN HUSNUZAN: Kajian Perspektif Psikologi Islam

Nurussakinah Daulay
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
nurussakinah@uinsu.ac.id

1. Dampak Psikologis Dari Pandemi Covid-19

Corona virus disease yang dikenal dengan Covid-19 merupakan virus jenis baru yang mudah menular dan mampu menginfeksi sistem pernapasan dengan cepat hingga menyebabkan kematian. The World Health Organisation (WHO) mengoordinasikan upaya global untuk mengelola dampak dan menyatakan Covid-19 sebagai pandemi global pada 11 Maret 2020. Terhitung tanggal 23 Juli 2020, dari 216 negara di dunia terdapat 15.012731 kasus terinfeksi virus dan 619.150 kasus kematian (WHO, 2020). Semakin banyaknya informasi terkait kasus kematian yang diakibatkan oleh Covid-19, memunculkan reaksi psikologis yang berbeda-beda pada setiap individu, antara lain cemas tertular hingga takut mengalami kematian.

Perubahan-perubahan yang terjadi selama pandemi ini, dimana setiap orang diharuskan melaksanakan protokol kesehatan (menggunakan masker, rajin cuci tangan, menjaga jarak, pola tidur yang teratur, membiasakan makan dan minum yang sehat, rutinitas olahraga), dan mengantisipasi jumlah individu yang terinfeksi. Pemerintah Indoensia menerapkan aturan bahwa masyarakat Indonesia diharuskan bekerja dan belajar di rumah (Kementerian Kesehatan Republik Indoensia, 2020). Selain takut mengalami kematian, dampak psikologis lainnya adalah individu mengalami peningkatan kemunculan emosi-emosi negatif (seperti: stres, bosan, frustasi, marah, depresi).

Berbagai kesulitan dan permasalahan yang harus dihadapi pada masa pandemi Covid-19 dapat berakibat rentan mengalami stres. Pada umumnya stres dikaitkan dengan kondisi yang menekan, penuh

ketegangan, dan seseorang merasa tidak berdaya, yang akhirnya berdampak pada stres tidak menyenangkan (*distress)*. Padahal tidak selamanya demikian, setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada sumber stres, tergantung dari faktor-faktor yang memengaruhinya dalam menyikapi kehadiran sumber stres tersebut, hingga akhirnya seseorang mampu beradaptasi, tetap termotivasi meskipun dalam kondisi yang menekan (*eustress)* (Daulay, 2019). Individu yang mampu memaknai bahwa kehadiran Covid-19 ini merupakan kekuasaan dan kehendak Allah agar manusia lebih berpikir dan bersabar, dapat dimaknai sebagai husnuzan.

Husnuzan menjadi istilah yang sering didengungkan ketika seseorang sedang tertimpa musibah, dan di tengah situasi bencana. Ketika mengalami sebuah kegagalan dan kekecewaan, husnuzan menjadi salah satu usaha individu agar dapat berpikir secara realitas dan mencari solusi atas musibah tersebut. Berada pada situasi yang menekan, husnuzan dianggap menjadi salah satu tameng diri dari munculnya emosi negatif, misal: depresi, stres, frustasi, sedih, dan marah. Husnuzan dianggap mampu menjadi terapi dalam situasi sulit dengan cara memunculkan pikiran-pikiran positif dan membuang pikiran negatif.

Tulisan ini hadir untuk memberikan informasi terkait pentingnya individu menerapkan husnuzan dalam meminimalisasi kondisi tertekan selama pandemi, sehingga tulisan ini berupaya menjelaskan peran husnuzan di masa pandemi, dan bagaimana manfaat secara psikologis dari husnuzan dalam memberikan ketenangan di masa pandemi.

2. Husnuzan Dalam Perspektif Psikologi

Pentingnya memahami husnuzan dalam memunculkan ketentraman juga telah dijelaskan oleh Sagir (2011) dalam bukunya yang berjudul "*Husnuzzhan dalam Perspektif Psikologi*". Beliau menegaskan bahwa husnuzan atau berbaik sangka merupakan bagian dari sikap dan perilaku positif yang pada gilirannya akan berdampak positif bagi kesehatan mental pribadi seseorang dan juga hubungan sosial dengan sesamanya. Husnuzan ini dari sudut pandang ilmu-ilmu modern seperti Psikologi, dan Sosiologi secara objektif memperlihatkan keunggulannya

sebagai konsep yang produktif dalam rangka membangun kehidupan pribadi dan sosial yang lebih baik dan bermartabat. Husnuzan dalam kacamata psikologi disamamaknakan dengan berpikir positif yakni mengikut sertakan emosi yang disandarkan pada kepercayaan adanya Tuhan dalam segala hal dan keadaan.

Demikian juga penelitian yang dilakukan Daulay, Ramdhani, dan Hadjam (2018) telah membuktikan peran husnuzan dalam memunculkan kepribadian tangguh bagi ibu-ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autis. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa husnuzan adalah berprasangka baik atas pemberian Tuhan kepada ibu, termasuk diberikan anak yang mengalami gangguan perkembangan, dan berprasangka baik dengan semua kenikmatan yang Tuhan berikan memiliki makna dan hikmah tersendiri.

Namun, belum banyak ditemukan penelitian yang mengaplikasikan peran husnuzan jika dikaitkan dengan beberapa variabel penelitian. Hal ini memunculkan pertanyaan, apakah husnuzan merupakan sebuah konstrak psikologi? Sebab jika menyebutkan sebuah konstrak psikologi tentu akan dijelaskan bagaimana dengan validitas dan reliabilitas konstraknya. Tentu ini memerlukan kajian lebih lanjut untuk dapat menamai husnuzan sebagai sebuah konstrak psikologi.

Konsep husnuzan pada umumnya dikaji dalam kajian akhlak-tasawuf, yang sering diartikan dengan baik sangka. Secara etimologis, terdiri dari dua kata yakni "*husn* dan *al-zahn,* yang kemudian digabungkan menjadi husnuzan. *Zhan* yang menjadi kata kunci dalam istilah ini, berasal dari bahasa Arab yang berarti "sangkaan, dugaan, dan syak" (Al-Suyuty, 1930). Kemudian masih ada kata lain yang bermakna mirip, yaitu *syak* yang berarti "bimbang dan ragu" (Al-Makky, dalam Sagir, 2011), dan kata *wahm* yang berarti sangkaan ringan, dugaan dan angan-angan (Al-Qusyairy, dalam Sagir, 2011).

Konsep husnuzan dalam perspektif psikologi dapat dikategorisasikan sebagai salah satu topik kajian dalam psikologi positif, seperti halnya dengan kebahagiaan (*happiness),* kesejahteraan (*well-being),* kebersyukuran (*gratitude),* kebermaknaan (*mindfulness),* optimisme (*optimism),* pemaafan (*forgiveness),* resiliensi (*resilience).*

Terdapat persamaan antara husnuzan dan psikologi positif berdasarkan tujuannya, yakni: paradigma psikologi positif mengajak untuk melihat dengan kaca mata positif, bahwa di tengah ketidakberdayaan manusia, mereka selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif. Manusia dipandang sebagai makhluk yang mampu bangkit dari segala ketidakberdayaan dan memaksimalkan potensi diri, dan salah satu tujuan psikologi positif adalah untuk menggantikan kegelisahan serta kecemasan menjadi kebahagiaan dalam diri seorang individu (Daulay, 2019).

Menurut Sagir (2011) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara husnuzan dan berpikir positif. Berpikir positif di sini bukan hanya sekedar berpikir yang menggunakan akal, tetapi lebih memerankan perasaan, salah satunya prasangka. Prasangka berkaitan dengan persepsi orang tentang seseorag atau kelompok lain dan sikap serta perilakunya terhadap mereka (Qowiy, 2003). Termasuk berpikir positif orang yang senantiasa optimis dalam hidup dan kehidupan ini. Kestabilan dan ketenangan sangat dibutuhkan demi perjuangan dalam mencapai berbagai tujuan, dan sangat tergantung pada besar kecilnya tanggung jawab seseorang. Semakin besar tanggung jawab, semakin besar pula kesabilan jiwa yang dibutuhkan (Sagir, 2011).

Selain memiliki keterkaitan erat dengan psikologi positif, husnuzan juga memiliki makna yang tidak dapat dilepaskan dari psikologi Islam. Hakikat psikologi Islam dapat dirumuskan sebagai berikut: kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar manusia membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Konsep husnuzan menjadi sangat penting membantu kehidupan manusia lebih baik, hal ini dipertegas dalam Alquran terkait dengan prasangka pada Suroh Al-Hujurat/ 49: 12): "*hai orang-orang yang beriman jauhilah daripada banyak prasangka, sesungguhnya prasangka itu adalah dosa*"

Tujuan utama Psikologi Islam adalah menyelamatkan manusia dan mengantarkan manusia untuk memenuhi kecenderungan alaminya dan fitrahnya untuk kembali kepada Allah Swt. Berdasarkan penjelasan

psikologi Islam ini, maka terdapat keterkaitan erat husnuzan dan psikologi Islam, yakni: manusia dalam hidupnya tidak akan terlepas dari kesulitan dan rintangan kehidupan, oleh karenanya bagaimana individu itu mampu bertahan adalah terletak dari kemampuannya untuk menghadirkan kembali faktor religiusitas dan spiritual dalam kehidupannya, mengingat Tuhan dan yakin bahwa semua kesulitan dan rintangan tersebut merupakan ujian baginya dan hanya kepada Allah yang memberikan kemudahan dalam setiap langkah kehidupan.

3. Peran Husnuzan di Masa Pandemi Covid-19

Pada aliran-aliran psikoterapi telah sepakat bahwa kegelisahan, kecemasan, stres merupakan penyebab utama munculnya gejala-gejala penyakit jiwa jika tidak diantisipasi sejak dini, melalui psikoterapi dapat meminimalisasi agar tidak menjadi patologis dan memunculkan rasa aman dalam jiwa.

Pada kondisi pandemi Covid-19 ini, seorang mukmin yang berhusnuzan kepada Allah, dapat memaknai bahwa kesulitan-kesulitan yang sedang dirasakan sekarang atas kemunculan sumber stres (stresor), seperti: jumlah kasus kematian semakin meningkat, melaksanakan karantina di rumah dan tidak bebas berpergian, menurunnya pendapatan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, akan.

Husnuzan pada saat pandemi ini dapat dimaknai sebagai *koping religius*, yakni kemampuan sumber daya internal pada diri setiap individu dalam menyikapi problema kehidupan, sehingga penggunaan koping religius ini memberikan kebermaknaan positif dan persepsi positif atas kehadiran wabah yang belum dapat diprediksikan kapan akan berakhir.

Kajian husnuzan memiliki makna terdalam bagi seseorang dalam memecahkan masalahnya di tengah kesulitan. Berbagai rintangan dan tantangan dalam berjuang menghadapi kesulitan saat pandemi akan berhasil diselesaikan dengan menyikapi dan memaknainya sebagai sebuah ujian dari Tuhan. Kembali kepada makna husnuzan dalam menyikapi kemuculan pandemi Covid-19 ini, secara garis besar

dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu : (1) husnuzan kepada Allah, berprasangka baik atas wabah yang sedang melanda ini merupakan ujian dari Allah agar semakin menguatkan keimanan. Wujud dari berprasangka baik kepada Allah bisa ditunjukkan dengan sabar, ikhlas, ikhtiar, semakin beramal sholeh, tawakal; (2) husnuzan kepada diri sendiri, dapat diwujudkan dengan memunculkan hal-hal positif dalam diri dengan cara berpikir positif, optimis, meminimalisasi emosi-emosi negatif (misal: cemas, stres), tetap bersyukur, dan banyak berdoa kepada Allah; (3) husnuzan kepada sesama manusia, dapat diwujudkan dengan berperilaku sopan dan menghormati orang lain, memberikan informasi-informasi yang bermanfaat dan jelas kebenarannya terkait pemberitaan Covid-19.

4. Kesimpulan

Dampak yang ditimbulkan dari pandemi Covid-19 ini terutama pada kondisi kesehatan mental seorang individu adalah intens merasakan emosi negatif (takut, cemas, kesal, marah) dan pikiran negatif. Salah satu faktor penyebabnya adalah muncul berbagai pemberitaan yang beredar melalui berbagai media tentang korban yang terinfeksi Covid-19 dari hari ke hari semakin bertambah dan berakhir pada kematian, hal ini menjadi sebuah ancaman yang menimbulkan ketakutan dan keresahan. Salah satu upaya membentengi diri dari munculnya emosi negatif dengan berupaya memunculkan prasangka positif.

Saran-saran praktis yang dapat diterapkan saat pandemi ini masih berlangsung untuk memunculkan prasangka positif (husnuzan), yaitu: 1) pilah pilih berita tentang Covid-19 melalui situs resmi agar tidak mudah menerima informasi yang bersifat hoax; 2) rutinkan kegiatan yang bersifat aktif fisik meskipun hanya di rumah, misal: berolahrga, merapikan kamar, membersihkan halaman rumah atau kamar mandi; 3) berkumpul bersama keluarga, diisi dengan kegiatan saling bertukar cerita, menonton TV bersama; 4) memperbanyak amal ibadah dan menambahkan amalan-amalan sunah, misalnya memperbanyak bersedekah, merutinkan tahajud, membaca Al Quran disertai pemahaman maknanya, karena dengan beribadah akan menenangkan hati. Kontribusi yang bisa diberikan dari tulisan ini adalah tulisan ini

mampu memberikan informasi penting terkait penerapan prasangka positif di tengah pandemi ini. Prasangka positif dan kondisi emosional saling berkaitan, sebab kondisi emosional seseorang berpengaruh pada pemikirannya, dan membuatnya cenderung berprasangka.

Referensi

Al-Makky, Syaikh Abi Thalib Muhammad bin Abi al-Hasan Ali bin Abbas, *Qut al-Qulub fi Mu'amalat al-Mahbub,* t.tp., Dar al-Fikr, t.th

Al-Suyuthy, Al-Hafizh Jalal al-Din. (1930). *Syarh Sunan al-Nasa'I,* Beirut, Dar al-Fikr.

Al-Qusyairy, Abu al-Qasim Abd al-Karim bin Hawazin, *Al-Risalah al-Qusyairiyah,* t.tp, Dar al-Khair, t.th.

Daulay, N., Ramdhani, N., & Hadjam, N. R. (2018). Proses menjadi tangguh bagi ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autis. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, *15*(2), 267245.

Daulay, N. (2019). Model stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spectrum autis. *Disertasi.* Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

Daulay, N. (2019). Keterkaitan pendidikan Islam dan psikologi positif. Dalam *Dinamika dan pemikiran pendidikan Islam. Kajian klasik dan kontemporer.* Medan: Perdana Mulya Sarana.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Diaseases (Covid-19).* Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. https://Covid-19.go.id/p/protokol/pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-coronavirus-disease-Covid-19

Sagir, A. (2011). *Husnuzzhan. Dalam Perspektif Psikologi.* Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Qowiy, A.A. (2003). *10 Sikap Positif Menghadapi Kesulitan Hidup.* Bandung: PT. Rosdakarya.

WHO. (2020). *Mental Health and Psychosocial Considerations During the Covid-19 Outbreak*, 18 March 2020. World Health Organization.

KONTEMPLASI SEBELUM PULANG: Refleksi Diri di Musim Pandemi

Ainul Mardiah
Universitas Mercu Buana Jakarta & Coventry University, UK
ainulmardiahdjalil@gmail.com

"Sesungguhnya Allah tidak segan membuat perumpamaan seekor nyamuk atau yang lebih kecil dari itu. Adapun orang-orang yang beriman, bahwa itu kebenaran dari Tuhan. Tetapi mereka yang kafir berkata, "Apa maksud Allah dengan perumpamaan ini?" Dengan (perumpamaan) itu banyak orang yang dibiarkan-Nya sesat, dan dengan itu banyak (pula) orang yang diberi-Nya petunjuk. Tetapi tidak ada yang Dia sesatkan dengan (perumpamaan) itu selain orang-orang yang fasik" (Q.S. Al-Baqoroh, 26)

1. Sebuah Pengantar

Ayat dari Surah Al-Baqoroh ayat dua puluh enam sangat tepat menggambarkan kondisi pandemi saat ini. Di mulai dengan Allah memberikan perumpamaan seekor nyamun atau bahkan yang lebih kecil dari itu sampai dua jenis reaksi orang terhadap perumpamaan dari Allah. Dalam tulisan kali ini, penulis akan fokus pada dua jenis reaksi manusia ditinjau dari sudut padang psikologi barat dan psikologi islam. Oleh karenanya, tulisan ini akan dibagi ke dalam lima bagian yaitu pengantar, kesadaran akan diri dan dunia yang fana, perenungan, *worldview* dalam Islam, solusi psikologis dalam menghadapi pandemik ditinjau dari kacamata psikologi islam, dan penutup.

2. Kesadaran Tentang Kefanaan dan Konsekuensinya

Dalam teori psikologi barat, dikenal sebuah istilah *world assumption* atau *worldview* untuk menggambarkan hubungan triangulasi perspektif seseorang tentang diri sendiri, lingkungan dan hubungan antara diri dan lingkungan (Janoff-Bulman, 1992). Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa dasar *world belief* pada diri manusia yaitu pemahaman bahwa individu adalah orang yang baik dan bermoral, yang tinggal di tempat

yang baik dimana segala sesuatu yang terjadi bisa dipahami melalui hukum sebab akibat. Sebagai ilustrasinya A bersedekah karena saya orang baik yang dibesarkan di lingkungan yang religius dan saya pasti mendapatkan balasan yang baik juga. Dasar pemahaman *"world assumption"* dapat berubah ketika respon yang diberikan tidak sesuai dengan yang dibayangkan. Sebagai contoh, ketika A bersedekah namun dia tidak mendapatkan balasan yang baik misalnya ucapan terima kasih dari yang menerima sedekah. Ada kemungkinan besok harinya A tidak akan bersedekah sama sekali atau memilih orang lain untuk diberikan sedekah.

World assumption juga dapat berubah ketika ada kejadian yang mengancam jiwa seperti kejadian pandemi Covid-19. Dengan adanya kejadian infeksi global ini, kebanyakan orang menyadari bahwa "kehidupan berjalan tidak seperti biasanya" bahwa kehidupan dapat berakhir kapan saja dan dimana saja. Sebagai ilustrasi, struktur *world assumption* seorang karyawan B sebelum kejadian pandemi, memiliki perspektif bahwa besok ia akan bekerja dari pukul 8 pagi sampai 4 sore, tanpa harus mengkhawatirkan bahwa ada virus berbahaya yang bisa menginfeksi tubuhnya. Semenjak Covid-19 menjadi pandemik global, maka *world assumption* karyawan B tergugah dan terguncang dari yang tadinya memiliki persepsi bahwa tempat bekerja tempat yang aman untuk mencari nafkah, berubah menjadi tempat yang berbahaya bagi kehidupan.

Kejadian pandemi diibaratkan bisa disebut sebagai kejadian "traumatik massal". Tedeschi dan Calhoun (2006) mengibaratkan kejadian traumatik seperti gempa yang mengguncang diri seseorang. Gempa yang bersifat internal memiliki "seismik" yang dapat mengguncang atau menggugah *world assumption* individu. Sehingga manusia tediam, berhenti sejenak menyadari tentang kehidupan, kefanaan dan keterbatasan yang dimilikinya. Kondisi yang mengancam eksistensi diri dapat berpengaruh pada kesehatan mental individu.

Konsekuensi dari konfrontasi dengan kemungkinan bahwa individu bisa terjangkit virus Covid-19 yang dapat berujung pada kematian membuat seseorang menyadari tentang keterbatasan waktu hidup

di dunia, membuat individu sadar bahwa semuanya fana, dalam psikologi *western* dikenal dengan istilah *existential crisis*. Tillich (1952) dalam Weems, Costa, Dehon, & Berman (2004) menjelaskan bahwa ada tiga hal yang menyebabkan munculnya *existential anxiety* yaitu kematian (*death*) dan takdir (*fate*), kekosongan (*emptiness*) dan ketidakbermaknaan (*meaninglessness*), rasa bersalah (*guilt*) dan penghukuman (*condemnation*).

Teori yang hampir sama dipaparkan oleh Yalom dalam bukunya yang berjudul *existential psychotherapy* (1981) membahas tentang empat eksistential konflik dalam diri manusia. Konflik keinginan untuk hidup lebih lama dan kesadaran bahwa kematian akan mencegah keinginan tersebut terwujud. Konflik ini dapat menimbulkan kecemasan yang jika tidak dikelola dengan baik ada kemungkinan berakibat pada munculnya kecemasan akan kematian (*death anxiety*). Menurut Yalom, jika seseorang tidak pernah menyadari bahwa kematian dan kehidupan adalah "koin yang sama di dua sisi yang berbeda" maka seseorang tidak pernah benar-benar akan hidup.

Model kecemasan eksistensial terkait dengan Covid-19 dikembangkan oleh Courtney, Goldenberg, & Boyd, (2020) *Terror Management Health Model* (TMHM) yang bersumber dari *Terror Management Theory* (TMT). Model ini mencoba menggambarkan reaksi orang dengan adanya kejadian pademi. Kejadian pandemi dapat mengaktifkan pikiran kematian secara *conscious* atau disadari (*proximal distal)* dan aktivasi pikiran kematian yang bersifat *non-conscious* tidak disadari *(distal defences)*.

Proximal distal perilaku yang dilakukan secara sadar untuk mengurangi perasaan terancam yang dirasakan terkait dengan kemungkinan kematian dari infeksi Covid melalui *denial* atau mengingkari kemungkinan untuk terjangkit dengan cara berjabat tangan dengan pasien seperti yang pernah dilakukan beberapa pemimpin dunia seperti Boris Jhonson- Perdana Menteri Inggris. Selanjutnya, seseorang bisa berperilaku adaptif misalnya dengan cara melakukan pola hidup sehat dengan mengikuti arahan dari *World Health Organization* -WHO. Kedua perilaku dilakukan secara sadar yang

bertujuan untuk mengurangi kecemasan akan kemungkinan kematian terkait infeksi Covid-19.

Kedua, *distal defence* yaitu adalah perlawanan otomatis terhadap akses pikiran tentang kematian yang bersifat *non-conscious* yang diambil dari penafsiran simbolik yang bersumber dari budaya. Seperti perilaku penolakan penggunaan masker di negara-negara *western* yang memiliki kecenderungan individualis, penggunaan masker dianggap sebagai bentuk pengekangan kebebasan, sementara di Jepang dimana budaya *collective* yang menjunjung tinggi nilai-nilai dan tanggung jawab sosial, penggunaan masker bukan jadi masalah. Sehingga, angka kejadian infeksi Covid sangat berbeda antara negara-negara tersebut.

Dari pemaparan tiga teori di atas dapat disimpulkan bahwa kematian selama ini hanya menjadi *background* dari kesadaran seseorang, namun setelah kejadi infeksi global kematian muncul ke permukaan kesadaran sehingga dapat membangkitkan kecemasan eksistensial. Munculnya kesadaran akan kematian bermanfaat untuk membuat seseorang dapat bertahan hidup, sebagai contoh: seseorang lebih sering mencuci tangan dan menggunakan masker. Sebaliknya, pengabaian akan bahaya ini, dapat menimbulkan bahaya fisik dan psikologis.

Salah satu konsekuensi dari guncangan *world assumption* bisa bersifat negatif. Ekspresi gangguan bisa ditampilkan dalam bentuk yang beragam seperti *posttraumatic stress disorder* (PTSD), gangguan kecemasan, depresi dan lain sebagainya (Newton-John, Menzies, & Menzies, 2020). Penelitian terbaru menunjukkan ada bebarapa faktor risiko yang menyebabkan seseorang mengembangkan gangguan psikologis selama masa pandemi. Boyraz & Legros (2020) memaparkan beberapa faktor risiko gangguan psikologis selama pandemik, pertama adalah faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin, terekspos dengan faktor-faktor terkait Covid (misalnya: tinggal di daerah yang tinggi angka kejadian dan kematian), kehilangan orang terdekat, kecemasan dan kekhawatiran terkait dengan efek samping dan jangka panjang dari Covid (seperti: kehilangan pekerjaan).

Dari penelitian Boyraz & Legros, kita dapat memahami bahwa tidak semua orang dalam masa pandemik ini mengalami gangguan-gangguan psikologis dan mengalami "guncangan *world view*". Ada beberapa faktor risiko yang berpengaruh terhadap gangguan psikologis akibat kejadian Covid-19. Jika seseorang yang tinggal di daerah pedesaan dengan angka kejadian Covid yang kecil dibandingkan dengan tenaga kesehatan yang bekerja di garda terdepan yang setiap hari berhadapan dengan pasien ataupun orang tanpa gejala. Maka ada kemungkinan, angka probabilitas tenaga kesehatan untuk mengalami "guncangan asumsi" dan kemungkinan untuk mengembangan gangguan-gangguan psikologis dikarenakan terekspos dengan kejadian yang mengancam jiwa dan raga.

Ibarat rumah rusak karena kejadian gempa yang harus diperbaiki, begitupun dengan "guncangan asumsi" akibat Covid-19 harus difasilitasi untuk "diperbaiki" untuk "dibangun" kembali. Proses membangun kembali *world assumption* yang baru ini dilakukan melalui proses perenungan (*rumination*) (Calhoun & Tedeschi, 2006). Proses rekonstruksi ini diperlukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan mental individu.

3. Perenungan

Rumination atau perenungan menurut *response style theory* merupakan proses kognitif berulang yang bersifat pasif yang digunakan sebagai respon terhadap situasi yang penuh tekanan (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Dahulunya, perenungan diasosisasikan dengan kondisi kesehatan mental yang buruk seperti depresi. Akan tetapi, penelitian terbaru menunjukkan bahwa perenungan tidak selamanya jelek, ada perenungan yang baik untuk kesehatan mental.

Secara umum, para ahli menggunakan istilah yang berbeda untuk menggambarkan dua jenis perenungan, akan tetapi esensinya adalah sama. Trenyor, Gonzalez and Hoeksema (2003) mengkategorikan dua jenis perenungan yaitu *brooding* dan *reflective pondering*. Hal yang sama juga dilakukan oleh Calhoun dan Tedeschi (2006) menyatakan ada dua jenis perenungan yaitu *intrusive* dan *deliberate*. *Brooding* dan *intrusive* adalah jenis perenungan yang tidak disengaja, pasif

dan sangat mengganggu individu tersebut. *Reflective pondering dan deliberate* memiliki makna yang hampir sama yaitu perenungan yang dilakukan secara sengaja, aktif, dan mendalam.

Contoh nyata dalam kaitnnya dengan kejadian Covid-19 ketika pertama sekali wabah ini merebak berbagai penjuru dunia, kemungkinan besar setiap orang memiliki perenungan dengan tipe *intrusive* dan *brooding*. Contoh pikiran *intrusive* dan *brooding*: bagaimana wabah ini bisa segera berlalu, bagaimana nanti kalau saya kena, bagaimana nanti kalau keluarga atau teman yang saya kenal terinfeksi wabah Covid. Menurut Calhoun dan Tedeschi (2006) pikiran merupakan hal wajar yang dilakukan seseorang ketika berhadapan dengan situasi penuh tekanan ataupun traumatis. Pikiran *intrusive* dan *brooding* dibutuhkan agar seseorang bisa maju ke perenungan berikutnya yaitu *deliberate* dan *reflective pondering*.

Hampir setahun semenjak wabah ini menyebar, kebanyakan orang mulai mengembangkan perenungan yang lebih adaptif yakni *deliberate* dan *reflective pondering*. Perenungan jenis ini bersifat konstruktif dan mengakomodir seseorang untuk memahami, memaknai dan mencari solusi dari wabah yang sedang melanda. Sebagai contoh, alih-alih menyalahkan berbagai pihak, seorang individu mulai mengambil tanggung jawab secara penuh untuk melakukan berpikir tentang makna dibalik kejadian dan menyusun ulang *world view* yang terguncang karena Covid-19, sebagai contoh, pola pikir bahwa Covid tidak dapat dihindari akan tetapi efek untuk terjangkit bisa diminalisir dengan mengikut protokol yang dikembangkan WHO.

Dua jenis perenungan ini saling melengkapi satu dengan yang lainnya, akan tetapi memiliki efek yang berbeda. Jika seseorang tetap dalam pola perenungan yang *intrusive* dan *brooding* maka ada kemungkinan dia akan mengembangkan gangguan psikologis seperti depresi, cemas ataupun distress. Ketika tahapan perenungan ini bisa dilewati maka seseorang bisa menjadi individu yang resilient ataupun tumbuh secara psikologis.

4. *Worldview* Dalam Islam

Ummat Islam menyakini bahwa sumber pengetahuan berasal dari Al-quran dan Sunnah Rasulullah Saw, begitupun juga sumber dari *worldview*. Konsep *worldview* di dalam ajaran Islam sangat berbeda jauh dengan konsep *worldview* menurut ilmu psikologi modern. *Worldview* muslim adalah mengesakan Allah, sebagaimana Allah berfirman:

> *"dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku"* (Q.S. Az-Zariyat: 56)

Sayyid Qutb di dalam bukunya yang diterjemahkan oleh Rami David dengan judul *Basic Principles of Islamic Worldview* (2006) menjelaskan ada tujuh prinsip utama *worldview* dalam Islam yaitu: keilahian, stabilitas, komprehensif, keseimbangan, orientasi positif, realisam, dan keesaan Allah. Pertama, konsep keilahian berasal dari Allah dengan tujuan manusia untuk mengasimilasi nilai-nilai ilahiah dan mematuhinya tanpa mengurangi atau menambahkan sesuatu apa pun ke dalam nilai-nilai tersebut. Kedua, stabilitas adalah hukum keilahian bersifat permanen dan tidak bisa diubah, seperti bahwa Allah adalah Tuhan Yang Maha Esa, bahwa manusia di muliakan karena ketakwaan bukan karena ras, kulit ataupun kebangsaannya. Manfaat dari adanya pedoman dari Allah yang bersifat stabil atau absolut membuat manusia lebih terarah di dalam menjalani hidup dan menjadi tersesat jika tidak menggunakanya sebagai pedoman.

Ketiga, komprehensif yang diartikan bahwa semua ciptaan Allah bersifat komprehensif dan lengkap yang menjadi petunjuk di dalam kehidupan manusia. Sebagai contoh Allah tidak hanya menciptakan manusia, tapi juga memberikan pengetahuan kepada manusia tentang asal-usul dan akhir cerita kehidupan, pengetahuan tentang kekuatan dan keterbatasan manusia. Sehingga manusia dapat memenuhi semua potensi yang dimilikinya sebagai khalifah di muka bumi. *Worldview* keempat adalah keseimbangan yang bisa ditemukan dalam berbagai bentuk seperti keseimbangan antara kepatuhan dan keharusan untuk memahami dan mencari makna dalam kehidupan. Bentuk keseimbangan yang lain dalam bentuk absolutnye kehendak Allah dan kehendak yang dimiliki oleh manusia yang terbatas. Kehendak Allah yang absolut tanpa mengabaikan ikhtiar manusia.

Worldview muslim yang kelima adalah orientasi yang positif. Hubungan antara manusia dan Allah bersifat positif. Seperti sabda baginda Rasulullah Saw.

> *"Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin. Semua perkara (yang menimpanya) adalah kebaikan baginyadan tidaklah hal ini terjadi kecuali hanya pada diri seorang mukmin. Jika dia mendapat kebahagiaan dia bersyukur maka hal ini adalah baik baginya. Dan jika tertimpa musibah dia bersabara maka itu juga baik baginya."* (HR. Muslim)

Prinsip *worldview* yang keenam adalah *realism* yang terkait dengan kebenaran objektif dan dapat diverifikasi. Konsep di dalam Islam tentang realitas keilahian, realitas alam semesta, dan realitas manusia merupakan hal yang nyata dan dapat diamati. Realitas bahwa Allah benar adanya dan dapat dibuktikan melalui pengamatan terhadap penciptaan alam semesta. Ketika berbicara tentang manusia, penjelasannya sangat lengkap dan detail di dalam Al-quran. Di dalam Islam juga dikaji tentang alam semesta dan realitasnya.

Prinsip yang terakhir adalah prinsip keesaan Allah *subhanahu wata'ala* yang menjadi hal fundamental di dalam Islam. Prinsip ini menunjukkan bahwa tidak ada sekutu selain Allah, bahwa manusia hanyalah hamba Allah. Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa perbedaan yang sangat mendasar antara prinsip *worldview* di dalam ajaran Islam yang bersumber dari wahyu dan *worldview* yang dipahami oleh psikologi *western* yang bersumber dari pemikiran para filusuf. Sebagai konsekuensinya, *worldview* berdasarkan konsep filusuf barat cenderung bersifat subjektif dan dapat berubah setiap saat, sementara *worldview* dalam Islam bersifat objektif dan absolut.

Terkait dengan tergugahnya *worldview* karena ujian di dalam hidup dan reaksi manusia ketika berada di dalam situasi sulit, Allah Swt berfirman:

> "*Maka apabila mereka naik kapal mereka mendoa kepada Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya; maka tatkala Allah menyelamatkan mereka sampai ke darat, tiba-tiba mereka (kembali) mempersekutukan (Allah).*" (QS. Al-Ankabut: 65)

> "*Dan apabila kamu ditimpa bahaya di lautan, niscaya hilanglah siapa yang kamu seru kecuali Dia. Maka tatkala Dia menyelamatkan*

Kamu ke daratan, kamu berpaling. Dan manusia adalah selalu tidak berterima kasih." (QS. Al-Isra': 67)

"*... (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*".
(Q.S. Al-baqoroh: 156)

Dari beberapa potongan ayat-ayat di atas, ada beberapa jenis respon manusia ketika berada di dalam situasi sulit ada yang bertambah keimanannya dan ada juga yang berpaling dari keimanan setelah mara bahaya berlalu.

Kajian psikologi Islam tentang beberapa fenomena kehidupan seperti guncangan *world assumption* hampir tidak ditemukan. Tidak seperti kajian dalam disiplin ilmu lainnya, kajian empiris psikologi modern yang bersumber dari Al-quran dan sunnah masih sangat terbatas. Beberapa ilmuwan muslim kontemporer dan modern berusaha melakukan penelitian ilmiah di beberapa tema, akan tetapi penulis belum menemukan literatur empirik yang membahas tentang *shattered world assumption* dalam perspektif psikologi Islam. Hal yang senada disampaikan oleh Abu-Raiya & Pargament (2011), dimana mereka mengkritisi tentang terbatasnya kajian ilmiah pada masyarakat muslim yang bersumber dari Al-quran dan Sunnah, dan sedikitnya pengaplikasian kajian ilmiah ke dalam aplikasi klinis.

5. Solusi Psikologis Dalam Menghadapi Pandemik Ditinjau dari Kacamata Psikologi Islam

Berbeda dengan cara kerja psikologi barat yang lebih banyak mengeksplore kekuatan kognitif dan emosi individu dalam menangani setiap permasalahan dalam hidup. Islam mengajarkan kepada ummat manusia bahwa usaha dan kemampuan manusia bukanlah modal utama dalam menghadapi peliknya permasalahan hidup. Di dalam Islam beriman dan menyerahkan urusan kepada Allah merupakan kunci solusi permasalahan hidup. Bentuk perilaku berserah dirinya seorang hamba dapat dilihat dalam kepatuhannya menjalankan perintah dan menjauhi larangan yang telah Allah tetapkan, misalnya berdoa, sholat, puasa, bersyukur dan lain sebagainya.

Ilmuwan muslim kontemporer sudah memberikan "tips dan trik" nya yang bersumber dari Al-quran dan sunnah yang bisa dilakukan seorang muslim dalam menghadapi tantangan kehidupan. Langkah-langkah ini menurut hemat saya bisa diaplikasikan dalam menghadapi Covid-19. Ada banyak angkah, namun untuk kesempatan kali ini berfokus pada dua hal utama yaitu:

a. Berserah diri kepada Allah

   Dalam kajian psikologi Islam bisa dibagi ke dalam empat komponen yaitu: kognitif, emosi, perilaku dan relasi. Aspek kognitif adalah menyakini bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan ini adalah atas izin Allah Swt. Aspek emosi adalah mencapai kesiapan emosional untuk menaruh kepercayaan sepenuhnya kepada Allah Swt. Aspek perilaku adalah melakukan tindakan sesuai dengan koridor yang telah ditetapkan oleh Allah. Yang terakhir adalah komponen relasi yang berarti seseorang berusaha mendekatkan diri kepada Allah dan mempercayai Allah itu dekat dan selalu ada untuk hambanya (Bonab & Koohsar, 2011). Allah berfirman:

   "Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, maka Allah akan mencukupkan urusannya". (Q.S. At-Thalaq)

b. Bertafakkur

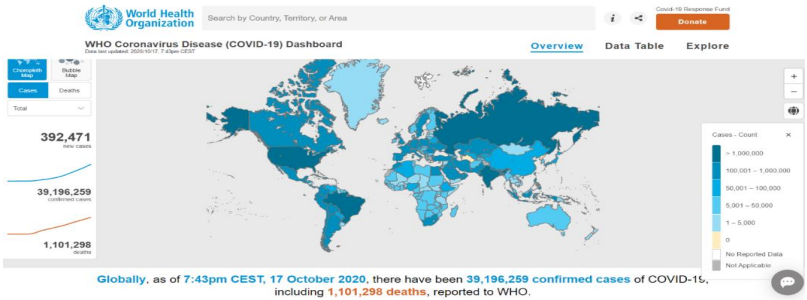
   Sinonim terdekat untuk kata tafakkur dalam konteks psikologi modern adalah perenungan. Namun, tafakkur dan perenungan adalah dua konsep yang berbeda dikarenakan tafakkur tidak hanya melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial dan budaya, akan tetapi juga melibatkan aspek spiritual dalam berefleksi atau berkontemplasi (Badri, 2000b). Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa perenungan di dalam Islam adalah bentuk ibadah karena tujuan dari perenungan itu sendiri adalah pemahaman mendalam tentang Allah sebagai pencipta dan pengatur alam semesta.

   "*Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka*." (QS. Ali Imran: 191)

Badri (2000a) menjelaskan ada empat tahapan perenungan/ kontemplasi dalam Islam yaitu: pertama, tahap sensori dan persepsi dimana panca indera menerima stimulus dari lingkungan dan meneruskannya informasi yang diterima ke otak. Kedua, tahap ketika seseorang melihat secara lebih teliti terhadap stimulus lingkungan yang diterima oleh indra, meneliti unsur estetika yang terkandung di dalamnya. Pada tahap kedua ini seorang individu beralih dari hanya menderima stimulus dari lingkungan ke sebuah kondisi takjub terhadap keindahan, keunggulan, atau sifat-sifat khas yang dimiliki oleh stimulus tersebut. Tahap ketiga dimana seorang individu merasakan tunduk, patuh dan apresiasi kepada Allah sebagai pencipta. Keempat, *spiritual cognition* dimana kontemplasi yang mendalam merupakan bagian dari keseharian dan ibadah seseorang yang menjadikannya lebih dekat sekaligus takut kepada Allah.

Hal yang senada dijelaskan oleh Ibn al-Qayyim di dalam Badri (2000a) bahwa *inner thought* atau *internal dialogue* disebut sebagai *khawatir* dan bentuk pluralnya *khatirah* yang istilah psikologi kognitif istilah ini dikenal sebagai "pikiran otomatis". Khatirah memiliki kecenderungan negatif yang bisa berkembang menjadi emosi yang kuat atau nafsu (*shahwah*). Jika nafsu ini tidak dikontrol dan menjadi lebih kuat maka akan berkembang menjadi "*drive*" atau impuls untuk bertindak. Konsekuensinya "*drive*" akan menjadi lebih kuat, maka akan muncul dalam bentuk perilaku. Jika perilaku ini tidak segera diubah maka akan menjadi kebiasaan. Oleh karenanya, Ibn al-Qoyyim memberikan saran untuk melawan khawatir sebelum ia berkembang dan menjadi sebuah *habit* atau kebiasaan malalui berpikiran positif dan kontemplasi spiritual.

Tawakkal kepada Allah dan kontemplasi spiritual dapat memberikan dampak positif pada kehidupan fisik dan psikologis seorang individu dalam situasi apapun, terutama dalam menghadapi pandemi virus Corona. Sebagai ilustrasi, silakan lihat gambar di bawah ini:



Kalau orang yang berkontemplasi tidak menggunakan tuntunan dari Al-quran dan Sunnah, ketika melihat gambar di atas, akan melihat bahwa angka kematian setiap harinya semakin tinggi dan situasi makin berbahaya karena penyebaran virus yang sangat cepat. Kemungkinan besar individu tersebut akan menjadi cemas, takut, atau yang lebih berbahaya adalah melihat angka kematian sebagai angka statistic saja sehingga ia kehilangan moment dan hikmah yang bisa dipetik dari peristiwa ini. Akan tetapi seorang muslim ketika melakukan perenungan yang bersumber dari Al-quran dan Sunnah, ia tidak hanya melihat pada besarnya angka kematian akan tetapi mencoba memahami makna di balik kejadian ini. Sebagai contoh, wabah Covid-19 mengingatkannya akan waktu yang sangat singkat di dunia ini, bahwa cepat atau lambat kematian akan menghampirnya sehingga ia harus cepat dalam mempersiapkan amalan-amalan terbaiknya menghadap Allah. Ini bukan berarti muslim tersebut tidak merasakan kecemasan atau kekhawatiran, akan tetapi ia mampu mengarahkan emosi-emosi yang negatif ke arah yang lebih positif karena yakin bahwa pertolongan Allah dekat.

6. Kesimpulan

Perbedaan mendasar konsep *worldview* dan perenungan/ kontemplasi antara psikologi *western* dan psikologi Islam berasal dari sumbernya. Psikologi modern berasal dari hasil buah pikiran manusia yang bersifat relatif dengan waktu dan tempat sangat, sementara psikologi Islam yang bersumber dari Al-quran dan Sunnah dan menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari.

Perbedaan ini bisa dilihat dari ranah kajian *worldview* dan kontemplasi psikologi modern yang lebih mengutamakan kemampuan individual dan interaksi antara individu dengan faktor eksternal. Hal ini mengakibatkan aspek spiritual yang ada di dalam diri manusia cenderung diabaikan. Sementara psikologi islam memiliki konsep yang solid tentang peranan manusia dan *Khaliq* dalam kehidupan sehari-hari. Seorang muslim sedikit banyaknya sudah mempraktikkan di dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi kajian empiris di bidang ini masih sangat terbatas. Sehingga ke depannya, ilmuwan psikologi muslim diharapkan mulai dapat melakuan penelitian, pengembangan dan diseminasi informasi bidang psikologi islam dan menawarkan alternatif kajian perilaku manusia yang bersumber dari Al-quran dan Sunnah. *Wallahu 'alam bishowab*.

Referensi

Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically based psychology of Islam: Summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion and Culture*, *14*(2), 93–115. https://doi.org/10.1080/13674670903426482

Badri, M. (2000a). Contemplation : The Works of Early Muslim Scholars. In *Contemplation: an Islamic Psychospiritual Study* (pp. 21–35). Virgnina: International Institute of Islamic Thought.

Badri, M. (2000b). Contemplation: A Modern Psychological Perspective. In *Contemplation: an Islamic Psychospiritual Study* (pp. 1–20). Virgnina: International Institute of Islamic Thought.

Bonab, B. G., & Koohsar, A. A. H. (2011). Reliance on God as a core construct of islamic psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 216–220. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.043

Boyraz, G., & Legros, D. N. (2020). Coronavirus Disease (Covid-19) and Traumatic Stress: Probable Risk Factors and Correlates of Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Loss and Trauma*, *25*(6–7), 503–522. https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1763556

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). Introduction. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associate, Inc.

Courtney, E. P., Goldenberg, J. L., & Boyd, P. (2020). The contagion of mortality: A terror management health model for pandemics. *British Journal of Social Psychology*, *59*(3), 607–617. https://doi.org/10.1111/bjso.12392

Janoff-Bulamn, R. (1992). *Shattered assumptions: towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.

Newton-John, T., Chambers, S., Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2020). Psychological distress and Covid-19: estimations of threat and the relationship with death anxiety. [under review]

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400–424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress and Coping*, *17*(4), 383–399. https://doi.org/10.1080/10615800412331318616

Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Harper Collins Publisher.

SABAR SEBAGAI SISTEM PERTAHANAN PSIKOLOGIS DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Hj. Siti Faridah
Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari
sitifaridahfu@gmail.com

1. Pandemi Covid-19 Belum Selesai

Ramainya pemberitaan tentang pandemi Covid-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia, mendapat respon dengan berbagai reaksi. Ada yang tenang, serius, dan ada pula yang bercanda. Pada tanggal 2 Maret 2020 pemerintah resmi mengumumkan ada dua warga Indonesia yang positif terjangkit virus corona. pernyataan itu sontak mempengaruhi situasi dan kondisi psikologis dan sosiologis masyarakat Indonesia.

Berbagai cara telah dilakukan pemerintah maupun masyarakat, namun pandemi Covid-19 ini belum juga berakhir. Ketidakmampuan menanggulangi laju wabah virus ini semakin memperparah keadaan. Banyak yang terpapar, banyak yang meninggal. Beberapa deerah menjadi zona merah seperti Jakarta, Jawa Barat, Kalimantan Selatan, bahkan Surabaya sempat menjadi zona hitam. Secara ekonomi masyarakat pun banyak yang terpuruk. Tidak sedikit yang kehilangan pekerjaan. Bahkan Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati memastikan ekonomi nasional resmi resesi pada kuartal III 2020 pada akhir September 2020 ini. Semakin rumitnya masalah yang dihadapi membuat masyarakat banyak yang tidak sabar, mereka menjadi sering berkeluh kesah.

Anne Kerr dalam bukunya "*Genetics and Society: A Sociology of Disease*" menjelaskan bahwa fenomena wabah penyakit dapat membuat masyarakat mengalami kecemasan (*anxiety*) dan ketakutan (*fear*), terutama bagi mereka yang tinggal di daerah zona merah. Keadaan ini sesuai dengan pendapat para ahli yang menyebut abad ini dengan abad kecemasan dan ketidakpastian (Bastaman, 1997).

Berkeluh kesah sebagai ketidakmampuan bersabar merupakan sifat pembawaan dalam diri manusia. Allah menegaskan dalam al-Quran:

> *"Sesungguhnya manusia diciptakan berkeluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah."* (QS. al-Maarij/70: 19-20).

Berhadapan dengan tantangan hidup, ada manusia yang mampu menahan diri sehingga jiwanya tetap tenang dan tentram. Namun ada juga manusia yang tidak mampu menahan diri yang mengakibatkan jiwanya mudah tergoncang dan berontak, stres, frustasi bahkan depresi.

Untuk mengatasi masalah tersebut, kemampuan mengendalikan diri dan mencari solusi adalah tindakan terbaik. Untuk itulah, manusia perlu menerapkan sikap sabar sebagai sistem pertahanan psikologis di dalam kehidupannya. Tidak banyak orang yang memilikinya, padahal sabar merupakan media yang ampuh untuk menerapi gangguna jiwa. Sabar adalah obat jiwa (Amir Al-Najjar, 2001).

Perilaku sabar selain merupakan kajian agama juga bagian yang tidak terpisahkan dari kajian Psikologi. Perilaku sabar dianggap mulia karena mencerminkan akhlak yang baik yang dimiliki seseorang disebabkan kemampuannya menahan diri dari rasa marah.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa perlu untuk mengetahui lebih jauh tentang apa, mengapa, dan bagaimana sabar dapat menjadi sistem pertahanan psikologis dalam menghadapi pandemi Covid-19 dalam kajian Psikologi Islam.

2. Sekilas Tentang Pandemi Covid-19

Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Penyakit ini dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, mulai dari gejala yang ringan seperti flu, hingga berat seperti infeksi paru-paru, seperti pneumonia, jenis coronavirus yang baru ditemukan.

Awalnya wabah ini ditemukan di Wuhan, Tiongkok bulan Desember 2019. Covid-19 dapat menginfeksi dan menular terutama melalui percikan-percikan dari hidung dan mulut orang yang terinfeksi Covid-19

ketika bersin, batuk atau berbicara. Menurut WHO, percikan/droplet bisa berukuran ekstra kecil yang dapat bertahan lama di udara. Bila seseorang terhirup percikan tadi maka orang tersebut akan terinfeksi virus ini.

Covid-19 menjadi pandemi global. Kurang lebih 210 negara terinfeksi wabah tersebut. Di tingkat dunia, pada Jumat 2 Oktober 2020 diberitakan bahwa presiden Amerika Serikat Donald Trump dan isterinya telah terpapar Covid-19. Di Indonesia terhitung tanggal 27 September 2020 Covid-19 sudah mengakibatkan banyak korban. Para korban terdiri dari para pejabat, (menteri, ketua KPU, bupati, walikota, calon walikota), petugas medis, dan masyarakat. Korban yang terkonfirmasi sebanyak 275.213, kasus sembuh 203.014, dan yang meninggal 10.386. Di Kalimantan Selatan terhitung pada tanggal yang sama, korban yang terkonfirmasi 10.120, kasus sembuh 8.565 dan yang meninggal mencapai angka 414. Banyaknya korban Covid-19 yang meninggal membuat masyarakat trauma terhadap pandemi Covid-19.

Covid-19 merupakan wabah. Istilah wabah berasal dari bahasa Arab, 'al-waba` (penyakit menular). Ulama juga memakai istilah *tha'un* dengan arti yang sama. Ibnu Hajar al-Asqalani (seorang ahli hadis), mengartikan *tha`un* dengan suatu penyakit yang merusak lingkungan udara, merusak badan, dan menganggu ketenangan jiwa. Menurutnya wabah itu adalah *al-mardh aam hadatsa fi waqtin wahid*. Artinya, penyakit yang menyerang manusia, terjadi di waktu yang sama dengan penyakit yang sama. Definisi ulama tersebut ternyata tidak jauh berbeda dengan definisi WHO yang mendefinisikan pandemi sebagai kasus penyebaran penyakit tertentu yang menyerang seluruh penduduk dunia dalam waktu yang sama (Alif.id, t.t.).

Pandemi adalah tingkat penyebaran penyakit yang paling tinggi. Suatu penyakit dikatakan pandemik apabila sudah menyebar secara cepat ke seluruh dunia dengan tingkat infeksi yang tinggi. Pandemi Covid-19 telah menjadi momok yang menakutkan, banyak anggota masyarakat merasa was-was dan takut sehingga mengakibatkan stres dan terganggunya kesehatan mental, tidak sedikit pula yang acuh tak acuh dan menganggap sepele sehingga mengabaikan protokol kesehatan.

Untuk mencegah penyebaran Covid-19 pemerintah telah melakukan berbagai cara, seperti melakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) selama masa inkubasi terpanjang 14 hari. PSBB akan diperpanjang jika masih terdapat bukti penyebaran (Permenkes No. 9 Tahun 2020). PSBB diterapkan pada wilayah zona merah. Diadakan pula suntik vaksin corona kepada para relawan dengan harapan vaksin ini efektif dapat memberi kekebalan tubuh dari Covid-19. Pemerintahpun selalu menekankan kepada masyarakat agar mematuhi protokol kesehatan, yaitu pakai masker, cuci tangan dan jaga jarak. Covid-19 memberikan dampak luas dalam dinamika kehidupan manusia (biopsiko-sosio dan spiritual). Ahmad Razak dalam Serial ngaji *online* mengutip pendapat Gordon Asmundson, seorang profesor psikologi di University of Regina yang telah melakukan penelitian tentang respon psikologis masyarakat terhadap pandemik Covid-19. Hasilnya adalah:

a. Excessive *response* (panik, shock, ketakutan luar biasa).
b. Over *confidance, indifferent* (melanggar aturan).
c. Berada di antara keduanya (menjalankan aturan tanpa panik, tidak gegabah.

Masyarakat juga cenderung mengalami depresi sosial sebagai dampak *lock down, stay at home, social/physical distancing,* PSBB:

a. Kejenuhan dan keterbatasan gerak dalam mencari nafkah (ekonomi).
b. Keterkungkungan menjalankan ibadah menimbulkan gejolak spiritual.

Dengan dibekali potensi untuk membaca dan memahami makna, seharusnya manusia dapat beradaptasi. Dengan ujian pandemi Covid-19, kita berusaha meraih hidup bermakna dengan sabar.

3. Sabar Dalam Kajian Psikologi

Secara umum kita ketahui bahwa sabar adalah konsep yang banyak diajarkan dalam agama. Tidak hanya agama Islam (Akhlak-Tasawuf), sebagian besar agama juga mengajarkan umatnya untuk bersabar (Subandi, 2011). Sabar termasuk konsep Psikologi yang tidak hanya

dibahas di Indonesia. Sebagai contohnya penelitian Curry, Price, dan Price pada tahun 2008 yang diterbitkan di salah satu jurnal prestisius dalam bidang Psikologi. Selain itu, Anderson & Gouda tahun 1990 menyatakan bahkan sabar sudah diteliti sejak lebih dari tiga dekade yang lalu. Walaupun penelitian tentang kesabaran masih sedikit, namun bukan berarti konsep ini di luar kajian Psikologi (Buletin K.Pi. org, t.t.). Dalam Psikologi Islam kajian tentang Psikologi kesabaran telah dilakukan antara lain oleh Subandi, Aliah B. Purwakania Hasan dan Subhan El Hafiz.

4. Respon Pertahanan Psikologis

Pandemi Covid-19 mendapat tanggapan yang berbeda dari setiap orang, karena setiap orang mengalami peristiwa yang berbeda maka respon pertahanan psikologisnya juga berbeda. Respon pertahanan psikologis merupakan variabel moderator yang menjadi perantara antara stres yang timbul dengan respon subjektif yang dirasakan seseorang. Respon pertahanan psikologis juga mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, di mana sistem kekebalan terhadap penyakit dapat terpengaruh jika seseorang gagal melakukan respon pertahanan psikologis.

Lazarus dan Laurier mendefinisikan respon pertahanan psikologis sebagai suatu usaha yang berorientasi pada tindakan/intrapsikhis untuk mengelola, menguasai, mentolerir lingkungan dan tuntutan internal dan konflik di antaranya. Di Matreo dan Martin mendefinisikan respon pertahanan psikologis dengan segala upaya baik berfokus pada masalah atau berfokus pada emosi untuk mengelola kejadian yang penuh tekanan (Hasan, 2008).

Proses dinamik tersebut berpusat pada lima tugas utama, yaitu:

a. Berhadapan secara langsung secara realistik dengan masalah,
b. Mentolerir/menyesuaikan diri secara emosional dari realitas negatif,
c. Berusaha mencerminkan citra diri yang positif,
d. Berusaha mempertahankan keseimbangan emosional,

e. Berubah untuk meneruskan hubungan positif dengan orang lain (Hasan, 2008).

Respon pertahanan psikologis merupakan usaha individu untuk tetap hidup sehat dalam menghadapi Covid-19 dan berbagai tekanan yang diakibatkannya. Dalam menghadapi pandemi Covid-19, ada dua respon pertahanan psikologis yang bisa dilakukan, yaitu:

a. Optimisme yang berorientasi pada pemecahan masalah, dan
b. Kekokohan yang terdiri dari tiga komponen interaktif, yang terdiri dari:
    1) Komitmen dalam ikhtiar mengatasi segala dampak Covid-19.
    2) Mengontrol segala kejadian yang berhubungan dengan Covid-19.
    3) Tantangan untuk perubahan hidup dan mengembangkan kepribadian.

5. Sabar Sebagai Sistem Dinamik Pertahanan Psikologis

Sabar sebagai sistem dinamik pertahanan psikologis adalah sebuah konsep yang ditawarkan di dalam menghadapi dampak pandemi Covid-19. Kata sabar berasal dari bahasa Arab *'al-man'u'* (menahan) dan '*al-habsu'* (mencegah). Jadi sabar adalah menahan jiwa dari cemas, lisan dari mengeluh dan organ tubuh dari disakiti. Sabar juga dari kata *al-syiddah* (kokoh), dan *'al-qowwah* (kekuatan). Jadi kokohnya jiwa dari hal-hal yang menggoyahkan. Atau sabar dari kata '*al-Jam'u*' (menggabungkan) dan '*al-zamu*' (menghimpun). Jadi menggabungkan diri dari keluh kesah/ cemas (Syamsudin Muhammad bin Abu Bakar Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, 2000). Karakter sabar dapat menghindarkan seseorang dari perasaan resah, cemas, marah dan kekacauan. Karakter sabar menuntut sikap yang tenang untuk menghindari maksiat, melaksanakan perintah dan menerima cobaan (Mujib, 2017).

Sabar dalam bahasa Arab berasal dari kata '*shabara-shabran'* (tabah hati) (Munawir, 1994). Dalam bahasa Indonesia sabar adalah tahan menghadapi cobaan, tidak lekas marah dan tidak putus asa (A. Hakim Usman, 2001). Jadi, secara literal sabar adalah menahan penderitaan

dan kesusahan serta menunjukkan ketabahan dalam menghadapi persoalan dengan tenang (Fatullah, 2001). Dalam Ensiklopedia al-Quran, sabar ialah keteguhan hati dalam menghadapi kesulitan, memperoleh kecukupan, juga keteguhan di dalam meneruskan pekerjaan dan perjuangan (Facrudin HS, 1992). Sabar disebut juga pengendalian diri karena merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri terhadap sesuatu kejadian yang tidak disenanginya (Thowil, t.t.).

Dalam bahasa Indonesia, sabar mempunyai dua arti: *pertama*, tahan menghadapi cobaan; *kedua*, tenang, tidak tergesa-gesa dan tidak terburu nafsu. Kedua pengertian sabar sebagai suatu etika yang diajarkan Islam (Jahja, 2010). Menurut al-Qusyairi, sabar adalah menghindarkan diri dari pertentang an batin, selalu tenang pada saat musibah dan memperlihatkan kelapangan hidup walau tidak mempunyai apa-apa. Abu Daqaq menyatakan bahwa sabar adalah keadaan stabilnya jiwa, baik ketika tertimpa musibah atau tidak. Menurut Ibn Qayyim al-Jauziyyah pengertian sabar itu ada dua macam, yaitu:

a. Sabar orang awam yaitu menahan diri dari segala yang tidak menyenangkan. Indikatornya adalah tidak mengeluh ketika mendapat musibah dan menanti musibah itu berakhir.
b. Sabar orang *khawas,* yaitu ketahanan yang disertai sikap berani melawan sesuatu yang menimpa. Indikatornya merahasiakan dan tidak mengeluh.

Ibnu Qayyim juga mengemukakan tiga pengertian karakter sabar:

a. Karakter *al-tashabbur* (sabar terhadap kesulitan dan tidak bersedih).
b. Karakter *al-shabr* (sikap yang tidak merasa terbebani dengan musibah).
c. Karakter *al-ishtibar* (menikmati musibah dengan perasaan gembira).

Beliau juga mengutarakan tiga jenis karakter sabar yaitu:

a. S*abar bi Allah/sabar al-rububiyyah* yaitu sabar yang banyak dilakukan orang dengan mengharap pertolongan Allah, pahala dan takut siksa-Nya.

b. *Sabar li Allah/sabar al-uluhiyyah* yaitu sabar *al-muridin* yang menghen-daki kesabaran dari-Nya), motifnya cinta dan ingin dekat dengan Allah.

c. *Sabar ma'a Allah* yaitu sabar orang yang menempuh jalan spiritual (*al-salikin*) (Mujib, 2017).

Menurut al-Ghazali hakikat sabar terdiri dari ilmu, keadaan, dan perbuatan. Ilmu ibarat pohon, keadaan seperti ranting dan perbuatan laksana buah (Ghazali, t.t.). Seseorang bersikap sabar bila mengetahui keutamaan dan hakikat sabar. Seperti sebatang pohon, pengetahuan tentang sabar harus tertanam kokoh di dalam jiwa apa pun masalahnya. Kondisi jiwa bagaikan ranting yang berfungsi menahan terpaan angin kencang. Kondisi jiwa yang stabil tidak mudah goyah oleh berbagai problem kehidupan. Amal perbuatan laksana buah yang menghasilkan sesuatu yang manis dan berguna bagi kehidupan.

Di dalam sabar terkandung beberapa dimensi sikap, yaitu:

a. Istiqamah: tidak goyah oleh pengaruh apa pun. Ali bin Abi Thalib berkata: "sabar adalah gunung yang kokoh menjulang dan tidak pernah terguling.

b. Ketekunan: pantang menyerah. Peristiwa yang menimpanya sebagai rahmat dan tetap berprasangka baik kepada Allah.

c. Kedamaian hati, Kematangan jiwa membuat seseorang bertindak hati-hati dalam mengambil keputusan tanpa menggoyahkan jiwanya.

d. Bersungguh-sungguh. Sikap kesungguhan dalam segala hal yang membuat pekerjaan tidak tertunda (Amir Al-Najjar, 2001).

Sabar sebagai bentuk perilaku pertahanan diri dan respon positif dari masalah yang dihadapi. Sabar menjadi mekanisme yang baik dari reaksi pertahanan psikologis yang bersifat spiritual. Jadi, sifat sabar bukanlah sikap fatalisme yang menerima apa saja tanpa ikhtiar. Bukan pula sikap pasif yang membuat seseorang berputus asa dari rahmat Allah. Sabar adalah sikap penuh percaya diri dan merasa tenang dalam menerima keputusan Allah.

Secara psikologis sifat sabar dapat membantu dalam menghadapi problem dan menyelamatkan manusia dari kehancuran, kegelisahan, dan sifat-sifat emosional lainnya. Melalui sabar hilanglah stres, frustasi dan depresi sebagai akibat ketidakberdayaan menerima takdir Allah.

6. Sabar Dalam Menghadapi Cobaan, Musibah, dan Penyakit

Pandemi Covid-19 berasal dari Allah dengan tujuan menguji keimanan. Dalam QS. al-Baqarah/2:155 dinyatakan:

> *"Sungguh Kami akan menguji kalian dengan sedikit rasa takut, kelaparan serta kekurangan harta benda, jiwa, dan buah-buahan. Maka berikanlah kabar gembira bagi orang-orang yang sabar"* (QS. al-Baqarah/2:155).

Menurut Muhammad Bahit, bila seseorang mampu bersabar dari musibah, maka Allah akan memberi nilai 300 derajat kepadanya (Bahit, t.t.).

Secara psikologis sabar dibagi dalam tiga tingkatan, yaitu:

a. *Al- Taibin,* orang yang sungguh meninggalkan dorongan syahwat.
b. *Zahidin,* orang yang ridha/senang/puas menerima apa pun dari Allah.
c. *Shiddiqin,* orang yang cinta apa pun yang diperbuat Allah atas dirinya (Mubarok, 2001).

Adapun beberapa faktor yang menunjang kesabaran adalah:

a. Memahami hakikat kehidupan di dunia.
b. Menyadari bahwa dirinya milik Allah,
c. Keyakinan akan pahala yang besar dari Allah.
d. Keyakinan akan terbebas dari musibah.
e. Keyakinan akan pertolongan Allah.
f. Meneladani orang-orang sabar

Dengan memahami dan menyadari faktor-faktor di atas, dipastikan kita mampu bersabar atas musibah dan dampak pandemi Covid-19.

Menurut al-Ghazali perintah bersabar lebih dari 70 kali disebutkan dalam al-Quran. Sedang menurut Ibnu Qayyim ada 90 kali. Sebagai contoh:

"*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu), dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.*" (QS. Ali Imran/3:200).

"Jadikanlah salat dan sabar sebagai penolong bagimu...."
(QS. al-Baqarah/2:45).

"*....Sesungguhnya Allah Bersama orang-orang yang sabar.*"
(QS. al-Baqarah/2:153).

Dalam *Riyadh al-Shalihin* terdapat 40 hadis tentang sabar antara lain:

Dari Abu Yahya Syu'aib bin Sinan Ra, berkata, Rasulullah Saw. bersabda:*"Sungguh mengagumkan perihal orang mukmin, semua perihalnya baik. Hal ini tidak dimiliki oleh siapa pun kecuali orang beriman. Jika mendapat kebahagiaan hidup mereka bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ditimpa kesengsaraan ia bersabar, maka itu lebih baik baginya.*" (HR. Muslim).

Dari contoh ayat al-Quran di atas jelaslah bahwa sabar adalah perintah Allah. Orang yang bersabar mendapat jaminan bersama Allah dan mendapat keberuntungan. Dan hadis menjelaskan bahwa orang yang bersabar itu tercermin dari gerak geriknya yang mengagumkan.

Cobaan telah ditimpakan kepada umat dahulu dan sekarang. Bahkan para nabi, sahabat dan orang-orang shaleh juga mendapatkan cobaan. Para nabi yang bergelar *ulul 'azmi* merupakan contoh nyata. Seperti Nabi Ayyub yang menderita penyakit kulit parah, kehilangan keluarga dan hartanya, asalkan Allah tidak meninggalkannya. Dalam masa pandemi Covid-19 ini banyak orang yang stres disebabkan mereka kehilangan penghasilannya.

Untuk menanamkan sifat sabar diperlukan latihan (*riyadhah*) yang intensif dan sungguh-sungguh. Semakin terlatih membiasakan diri bersabar, semakin terampillah seseorang menghadapi cobaan. Selain itu, kondisi jiwa tergantung kepada pengetahuan tentang sabar yang dimilikinya, sehingga tidak labil dan emosional di dalam menanggapi problem kehidupan.

Dalam sebuah hadis dari Anas di dalam *Musnid al-Firdaus* oleh Imam Abu Mansur al-Dailami dinyatakan:

Iman itu terbagi dua, separuh syukur dan separuhnya sabar. Dengan begitu iman akan sempurna bila sifat itu dimiliki. (HR. Al-Baihaqi).

Sabar adalah bentuk ketenangan emosi yang luar biasa (*emotional stability*). Seseorang tidak dikatakan sabar bila memberikan reaksi emosional yang berlebih pada saat awal ditimpa musibah. Bila kegelisahan dibiarkan maka akan terjadi kehidupan yang lebih buruk, tidak menutup kemungkinan terjadi tindakan yang sangat fatal yaitu sikap berputus asa dan bisa berakhir dengan kematian. Sebaliknya, jika ia bersabar maka kesabaran itu akan menyelamatkan dia dari segala kegelisahannya, karena itu cara paling efektif dalam menghadapi suasana demikian dengan sabar. Sikap sabar dapat menyelamatkan manusia dari kehancuran.

Kesehatan merupakan hal yang penting bagi kehidupan, dengan kondisi sehat manusia dapat beribadah dan melakukan berbagai aktivitas. Menjaga kesehatan berlandaskan agama merupakan solusi terbaik untuk mengatasi berbagai permasalahan kesehatan fisik dan mental dengan mematuhi nilai-nilai agama (Hamid, 2017). Adanya hubungan antara agama dan kesehatan ruhani dan jasmani terletak pada bagaimana sikap berserah diri seseorang terhadap kehendak Allah. Sikap itulah yang membuat seseorang dapat menciptakan aura positif, ketentraman lahir batin, serta hal baik lainnya.

Berkaitan dengan kasus Covid-19. Umat Islam harus melihat kasus ini sesuai dengan pandangan hidup Islam. Bila kesabaran tidak dihadirkan maka akan terjadi kepanikan, Manusia modern lebih menyerukan pendekatan rasional dengan cara menghindar seperti pakai masker, menjaga kebersihan dengan cuci tangan pakai sabun, menjaga jarak (*physical distancing*) dan membatasi mobilitas manusia. Seruan dengan pendekatan ini harus disertai seruan untuk bersabar agar tidak terjadi kepanikan di dalam jiwa. Seseorang dapat bertindak tepat dan rasional bila dirinya mampu tenang atau bersabar (Kanal 24, t.t.).

Langkah yang paling tepat dalam menghadapi wabah pandemi Covid-19 adalah mengajak siapa pun untuk bersabar dan menguatkan ketenangannya, Tujuannya adalah agar mudah menemukan solusi. Firman Allah Swt.:

".....Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan: 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un.' (Sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nya kita kembali). Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (Q.S. al-Baqarah ayat 155-157).

Penyakit sebagai ujian dari Allah kepada manusia yang berfungsi sebagai pencuci dosa manusia. Rasulullah bersabda:

"Tiada seorang muslim ditimpa rasa sakit, kelelahan, ditimpa penyakit dan kesusahan, sampai duri yang menusuk tubuhnya, kecuali dengan itu Allah menghapus dosa-dosanya." (HR. Bukhari).

Pandemi Covid-19 telah direspon masyarakat dengan cara berbeda. Penyakit yang serius seperti Covid-19 banyak membawa kepada kematian. Dapat mempengaruhi citra diri, kehilangan nafsu makan, tubuh yang lemah, stres serta mengancam masa depan. Menurut Taylor, ada empat tahap respon emosional orang di dalam menghadapi penyakit berat:

a. Penyangkalan, ialah mekanisme pertahanan diri seseorang di dalam menghindari implikasi dari penyakit. Contohnya, seseorang berusaha menganggap penyakitnya tidak parah dan akan segera sembuh.
b. Kecemasan dapat mempengaruhi fungsi kesehatan, misalnya kecemasan dapat bertambah ketika menunggu hasil tes, menerima diagnosis, menunggu prosedur medis dan mengantisipasi efek penyakit.
c. Depresi merupakan gejala umum bagi pasien yang berpenyakit kronis. Gejala umumnya seperti kelelahan, sulit tidur, berat badan menurun. Depresi pada penyakit kronis dapat terdeteksi dengan melihat tingkat keparahan penyakit, perluasan sakit, dan lain-lain.
d. Penyesuaian emosional biasanya terjadi setelah kecemasan dan depresi walaupun bisa juga terjadi pada tahap penyangkalan (Hasan, 2008).

Penelitian terhadap penyakit sering terfokus untuk melihat reaksi negatif, padahal reaksi positif sangat bermanfaat untuk pemulihan kesehatan. Kesabaran ditimpa penyakit, bukan berarti seseorang tidak boleh berobat. Berobat adalah perintah agama, rasul menganjurkan kita berobat. Sebab Allah yang menurunkan penyakit dan Allah jua yang menurunkan obatnya.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kesabaran merupakan hal penting untuk memperoleh mekanisme pertahanan psikologis yang lebih baik. Pada tahap penyangkalan, orang yang sabar dapat menerima diagnosis penyakitnya. Mampu bersabar untuk meneruskan hidup dan mencari pengobatan. Kesabaran juga mampu mengatasi kecemasan dan depresi. Orang sabar adalah orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik.

Salah satu dimensi agama yang penting dalam menghadapi penyakit adalah spiritual. Keimanan dan praktik keagamaan memperkuat mekanisme pertahanan ketika menghadapi tekanan penyakit fisik dan mental, hal ini diakui oleh para psikolog modern seperti Jung, Brill, Link dan lain-lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang terlibat dalam aktivitas keagamaan cenderung memiliki respon pertahanan psikologis yang lebih baik, sebab agama memberi penganutnya pandangan yang lebih baik terhadap kehidupan dunia-akhirat dan membuat orang mampu menghadapi menghadapi tekanan kehidupan. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menjadi masalah umat Islam ketika kegiatan ibadah di masjid dibatasi. Semua orang dianjurkan beribadah di rumah saja. Hanya orang yang memahami mampu menjalankan agama dengan baik dan memiliki kestabilan sebagai pertahanan psikologis yang tangguh. Sabar dan tawakkal seseorang dapat merespon pandemi Covid-19 dengan baik dan menyerahkannya kepada Allah.

Efek medis dari kesabaran dalam beribadah tidak hanya dianggap sebagai keimanan, tetapi juga ilmu pengetahuan. Ibadah seperti salat, zikir, puasa dianggap sebagai psikoterapi yang berbasis agama yang dapat meningkatkan kesembuhan. Temuan Tara Yeoman tentang kesabaran dalam melakukan doa pribadi dapat menyebabkan 20%

pengurangan rasa sakit yang dialami pasien arthritis. Pasien lebih sedikit mengalami peradangan sendi, lebih mudah beraktivitas serta peningkatan rasa kedamaian spiritual sebagai akibat pengaruh yang terjadi di level otak besar (Hasan, 2008). Hal senada terjadi terhadap pasien Covid-19 yang sembuh karena sering melakukan ibadah salat, zikir, membaca al-Quran dan bersalawat kepada Nabi Muhammad Saw.

Berdasarkan pemahaman spritualism dan rasionalism dapat diketahui bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual tinggi akan memiliki hormon endorphin yang lebih banyak dibandingkan dengan yang tingkat spiritual rendah. Orang yang jauh dari Allah Swt, biasanya mudah stress. Pada kondisi stress hormon yang bekerja adalah adrenalin, norepinephrine dan kortisol. Hormon stress ini akan menyebabkan asam lambung naik dan sistem imun turun, sehingga mudah terkena penyakit. Sebaliknya, orang yang beriman dan tawakal, hormon oxytocin bekerja lebih baik, sehingga akan menghasilkan endorphin yang tinggi yang menimbulkan kedamaian, ketenangan sehingga sistem imun tubuh menjadi lebih kuat. Kesabaran berpengaruh positif pada kesehatan emosional, hal ini akan membuat sistem-sistem dalam tubuh menjadi stabil. Dalam kondisi sabar, tubuh akan merespon aliran darah menjadi stabil dan detak jantung menjadi normal, otot tubuh menjadi releks dan napas normal.

Sebuah teori kesehatan menyatakan bahwa sakit tidak selalu disebabkan lemahnya fisik, tetapi bisa disebabkan jiwa yang lemah. Teori ini dikemukakan oleh Abu Ali al-Husayn ibn Abdillah ibn Sina, kelahiran Bukhara Uzbikestan tahun 980 M. Beliau seorang ulama yang digelar sebagai bapak kedokteran yang di Barat dikenal dengan Avicenna. Teori tersebut memberi keseimbangan terhadap teori *mens sana in corpore sano atau al-aqlu alsalim fi jim al-salim* (akal yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat.

Di tengah ancaman pandemi Covid-19 sekarang banyak orang yang takut dan panik. Keadaan ini dapat membuat daya tahan tubuh menurun, sehingga seseorang mudah terinfeksi virus corona. Musthofa Husni dalam kitabnya *'Isy Allahzah Iathlas Iin Nashri wa al-taji wa al-i'lami* yang terbit tahun 2015 pada halaman 161 mengutip pendapat

Ibnu Sina bagaimana agar sehat jasmani dan ruhani atau segera sembuh dari sakit. Secara ringkas ada tiga cara yang diajukan, yaitu:

a. *Al-wahm nishf al-dawa*, (kepanikan adalah separuh penyakit).
b. *Wa ithma'nani nishf al-dawa'* (ketenangan adalah separuh obat).
c. *Al-shabr awwalu khuthuwati al-syifa* (kesabaran adalah awal dari kesembuhan).

Pertama, Al-wahm nishf al-dawa (kepanikan adalah separuh penyakit) Panik adalah sebuah serangan yang muncul tiba-tiba akibat takut yang luar biasa. Takut terjadi karena ada bahaya yang mengancam. Kepanikan bisa berdampak pada munculnya penyakit seperti serangan jantung, hipertensi juga Covid-19. Kita harus menjaga diri agar tidak panik melalui pendekatan teologis/keagamaan dan pendekatan ilmiah rasional. Secara agama umur manusia sudah ditetapkan Allah. Jadi bagaimanapun ancaman Covid-19 tidak akan mengancam manusia, jika Allah belum menghendakinya mati. Namun, seorang muslim juga wajib berusaha hidup sehat dengan mengikuti protokol kesehatan.

Kedua, Wa ithma'nani nishf al-dawa' (ketenangan adalah separuh obat). Ketenangan jiwa sangat diperlukan, baik dalam keadaan sehat maupun sakit. Ketenangan dalam keadaan sehat membuat imunitas tubuh baik sehingga seseorang tidak mudah diserang penyakit jasmani maupun ruhani. Ketenangan dalam keadaan sakit akan membuat seseorang cepat sembuh dari sakitnya. Untuk meraih ketenangan dapat dicapai melalui pendekatan teologis dan pendekatan ilmiah rasional. Al-Quran menekankan penting berzikir untuk mendapatkan ketenangan jiwa sesuai dengan firman-Nya:

> "*Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*." (QS. al-Ra'd/13:28)

Jadi, bila seseorang selalu mengingat Allah, maka tentu mempunyai ketenangan jiwa, selalu merasa dekat dengan Allah. Menghadapi pandemi Covid-19, seorang muslim haruslah banyak berzikir dan mengingat Allah dalam keadaan sehat maupun sakit. Terbukti banyak pasien yang terinfeksi Covid-19 sembuh setelah menyibukkan diri dengan ibadah, salat, zikir, membaca al-Quran dan berdoa. Zikir

membuat pasien menjadi tenang. Ketenangan jiwa separu obat yang mempercepat kesembuhannya dari sakit.

Ketiga, Al-shabr awwalu khuthuwati al-syifa (kesabaran adalah awal dari kesembuhan). Kasabaran itu ibarat obat yang rasanya pahit tetapi hasilnya manis. Dalam pepatah Arab disebutkan: "sabar itu ibarat obat pahit yang tidak enak rasanya, tetapi hasilnya indah". Kesabaran sangat dibutuhkan pada saat krisis sebagai dampak pandemi Covid-19 baik yang terkait dengan kesehatan, sosial, politik, ekonomi, dan agama. Dengan sabar dan mengikuti anjuran-anjuran pemerintah, tenaga kesehatan, ulama dan para ahli di bidangnya, diharapkan pandemi Covid-19 ini akan segera berakhir.

Secara psikologis, sabar mendidik jiwa untuk memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan dan memperbarui tenaga untuk menanggung kesulitan, menghadapi problem, dan membangkitkan kesanggupan untuk melanjutkan perjuangannya (Ahmad Husain Salim, 2009). Ketika kita berjuang dengan kesabaran dan memohon pertolongan Allah, maka Allah akan membalas dengan kesuksesan. Sabar memberikan ketenangan dan kebahagiaan, bahkan ia menganggap Allah menyayanginya dan ingin mengangkat derajatnya serta mengampuni dosa-dosanya. Dengan sabar pulalah seseorang dapat merasakan kehadiran Allah di dalam kalbunya, sehingga ia pun mampu meneladani sifat *Khaliq*nya *al-Sabur* (Yang Maha Penyabar). Seseorang yang dapat bersabar dan sanggup menanggung derita akan berkepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif dan aktif, ia terhindar dari kegelisahan dan terlindung dari berbagai gangguan kejiwaan.

7. Kesimpulan

Dari pembahasan di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwa sebagai sebuah kajian dalam Psikologi Islam sabar merupakan sebuah respon pertahanan psikologis untuk tetap hidup sehat dalam menghadapi Covid-19 dan berbagai tekanan yang diakibatkannya.

Sabar dapat dikatakan sebagai bentuk perilaku pertahanan diri dan respon positif dari masalah yang dihadapi. Sabar merupakan

mekanisme yang baik dari reaksi pertahanan psikologis yang bersifat spiritual. Sifat sabar bukanlah sifat fatalisme yang menerima begitu saja sesuatu yang menimpa dirinya tanpa ikhtiar. Bukan pula sikap pasif yang membuat seseorang berputus asa dari rahmat Allah. Sabar adalah sikap penuh percaya diri dan merasa tenang dalam menerima keputusan Allah.

Secara psikologis sifat sabar dapat membantu dalam menghadapi problem dan menyelamatkan manusia dari kehancuran, kegelisahan, dan sifat-sifat emosional lainnya. Melalui sabar hilanglah stres, frustasi dan depresi sebagai akibat ketidakberdayaan menerima takdir Allah.

Berkaitan dengan kasus pandemi Covid-19. Ibnu Sina telah memberikan tiga cara untuk menjaga kesehatan jasmani dan ruhani atau segera sembuh dari sakit. Secara ringkas ada tiga cara yang diajukan, yaitu:

a. *Al-wahm nishf al-dawa*, (kepanikan adalah separuh penyakit).
b. *Wa ithma'nani nishf al-dawa'* (ketenangan adalah separuh obat).
c. *Al-shabr awwalu khuthuwati al-syifa* (kesabaran adalah awal dari kesembuhan).

Umat Islam harus melihat kasus pandemi Covid-19 ini sesuai dengan pandangan hidup Islam. Bila kesabaran tidak dihadirkan maka akan terjadi kepanikan. Manusia modern lebih menyerukan pendekatan rasional dengan cara menghindar seperti pakai masker, menjaga kebersihan dengan cuci tangan pakai sabun, menjaga jarak (*physical distancing*) dan membatasi mobilitas manusia. Seruan dengan pendekatan ini harus disertai seruan untuk bersabar agar tidak terjadi kepanikan di dalam jiwa. Pendekatan rasional tepat untuk menyelesaikan urusan fisik yang bersifat empirik namun belum mampu menyelesaikan masalah utama dalam jiwa manusia. Seseorang dapat bertindak tepat dan rasional bila dirinya mampu bersikap tenang, karena ketenangan hanya hadir bila terdapat kesabaran.

Sebagai sebuah tema penting dalam kajian Psikologi Islam, sabar dapat dikatakan sebagai bentuk perilaku pertahanan diri dan respon positif dari masalah yang dihadapi. Sabar merupakan salah satu tema yang digunakan dalam menghadapi pandemi Covid-19. Masih terbuka

kajian tentang sabar dari kajian dan tinjauan yang lain. Selain itu, masih banyak lagi tema lain yang juga sangat penting untuk dibahas seperti tawakkal, ridha, ikhlas, dan lain-lain. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya.

Referensi

A. Hakim Usman. (2001). *Kamus Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.

Ahmad Husain Salim. (2009). *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*. Gema Insani.

Alif.id. (t.t.). *Sejarah Singkat Ulama Merespon Wabah Virus*. https://alif.id/read/sad/sejarah-singkat-ulama-merespon-wabah-virus-b227898p/

Amir Al-Najjar. (2001). *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*. Pustaka Azzam.

Bahit, M. (t.t.). *Mengenal Asmaul Husna, Jalan Menuju Makrifatullah Subhanahu wa Ta'ala*. Pondok Pesantren dan Majlis Nurul Muhibbin.

Bastaman, H. D. (1997). *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar.

Buletin K.Pi.org. (t.t.). *Bagaimana Sabar bersabar dalam Karantina Diri*. http://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/640-bagaimana-psikologi-menjelaskan-sabar-bersabar-saat-karantina-diri

Facrudin HS. (1992). *Ensiklopedia al-Quran*. Rineka Cipta.

Fatullah, G. (2001). *Kunci-kunci Rahasia Sufi*. RajaGrafindo Persada.

Ghazali, A. H. M. bin M. A. (t.t.). *Ihya Ulum al-Din*. Toha Putera.

Hamid, A. (2017). Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, *III*(1).

Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Rajawali Press.

Jahja, Z. (2010). *99 Jalan Mengenal Tuhan*. Pustaka Pesantren.

Kanal 24. (t.t.). *Sabar Menjauhkan Dari Kepanikan Bencana*. http://kanal24.co.id/read/sabar-menjauhkan-dari-kepanikan-bencana

Mubarok, A. (2001). *Psikologi Qur'ani*. Pustaka Firdaus.

Mujib, A. (2017). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. Rajawali Press.

Munawir. (1994). *Kamus Arab Indonesia Terlengkap*. Pelita.

Subandi. (2011). Sabar: Sebuah konsep psikologi. *Jurnal Psikologi*, *38*(2).

Syamsudin Muhammad bin Abu Bakar Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. (2000). *'Uddah al-Shabirinwa Dzakirin al-Syakirin*. Pustaka Azzam.

Thowil, A. (t.t.). *Rahasia kehidupan Sufi*. Assyifa.

OPTIMISME DALAM SUASANA PANDEMI

H. Akhmad Sagir
UIN Antasari: Jln. Ahmad Yani Km 4,5 Banjarmasin
akhmadsagir@uin-antasari.ac.id

H. Muhammad Hasan
IAIN Samarinda, Student Ph.D Universiti Kebangsaan Malaysia
h.muhammad.h98@gmail.com

1. Dahsyatnya Optimisme

Umat manusia sangat memerlukan pegangan hidup di dunia untuk kemaslahatan mereka dan panduan untuk mencapai kebahagiaan baik di dunia sampai akhirat. (Rahman, 1995, p. 3) Pegangan itu adalah al-Quran & al-Sunnah yang sekaligus menjadi sumber hukum Islam. Namun demikian, walaupun sudah pegangan yang kuat, dalam perjalanan di dunia tidak seorang pun yang luput dari tekanan kehidupan, hal itu mengharuskan semua orang sadar bahwa Allah Swt. selalu mendatangkan ujian dan cobaan sebagai alat ukur atau parameter terhadap perkembangan diri seseorang kepada kenyataan yang lebih baik.

Dinamika kehidupan manusia sangat mempengaruhi cara berpikir mereka untuk mengembangkan sain dan teknologi yang pada gilirannya diharapkan dapat memartabatkan esensi kemanusiaan, namun ternyata menimbulkan kegalauan yang menunjukkan ketidakbermaknaan hidup, karena tidak ada spritualitas velusnya dan sain itu sendiri (Sholeh, 2008, p. 41) Apalagi dalam situasi pandemi Covid-19 yang sudah + 6 bulan terakhir ini bulan terakhir ini melanda hampir seluruh dunia. Ia menjadi sesuatu yang menakutkan karena mengancam semua oang dan rasa takut ini tentu akan memicu stres dan depresi yang membuat daya tahan tubuh kita menurun.

Kenyataannya dapat diperhatikan pada skop masyarakat, kalangan pelajar, keluarga di rumah, bahkan pribadi kita banyak dipengaruhi oleh kata-kata yang pesimistis, gegabah, berpikir negatif terhadap diri dan keadaan atas kenyataan yang menimpa dirinya dan mudah berkeluh

kesah. Padahal melalui ucapan yang berisi keluh kesah merupakan awal dari pesimisme. Oleh karena itu, sangatlah penting berkata yang baik itu, karena ia mempengaruhi orang lain untuk dapat berpikir positif dan berlaku positif pula.

Suatu perkataan atau suatu kata, tidak hanya memiliki suatu makna tersendiri, namun perkataan juga dapat menjadi suatu kekuatan tertentu atau malah dapat melemahkan. Kita sering mendengan dengan istilah kekuatan kata-kata (*the power of words*) sering dijadikan sebagai sarana untuk memotivasi diri sendiri maupun orang lain. Rasulullah Saw telah menjelaskan hal ini dan menggambarkan bahwa optimisme dalam bentuk ucapan dapat mempengaruhi tindakan.

لَا طِيَرَةَ وَخَيْرُهَا الْفَأْلُ قَالُوا وَمَا الْفَأْلُ قَالَ الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ

Artinya:

> *"Thiyarah (menganggap sial pada sesuatu sehingga tidak jadi beramal) tidak ada, dan optimis adalah yang lebih baik." Para sahabat bertanya; "Ya Rasulullah apakah optimisme itu?" beliau bersabda: "Kalimat baik yang di dengar oleh satu dari kalian."* (Diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam kitab *Sahih*-nya no 5755 dan 5754 dan dalam kitab *Sahih Muslim* 1742 dan 1745)

Hadis ini memberitahukan kepada kita bahwa hanya dengan perkataan dapat mempengaruhi seseorang. Sehingga dapat terlihat jelas bahwa dengan sebuah perkataan yang di dalamnya penuh dengan harapan bahkan motivasi, dapat menjadi kekuatan dan sebagai pembangkit kepercayaan diri seseorang. Berdasarkan hadis Nabi Saw tadi bahwa yang terbaik dan terpenting yaitu bersikap dengan penuh optimis. Hanya dengan bersikap optimis dapat membantu dalam menghadapi permasalahan atau kesulitan hidup. Sehingga ketika kita renungi dan perhatikan dalam kacamata agama, ketakutan berlebihan yang mendatangkan stres yang disebabkan rasa optimisme kepada Allah yang kurang.

2. Renungan Makna Optimisme

Asal kata optimisme dari bahasa Inggris yakni *optimism*, ia bermakna harapan baik, sedangkan *optimistic* berarti berharap baik. (Echols & Hassan, 1995, p. 407) Adapun dalam bahasa Arab, kata

optimisme ini diistilahkan dengan kata *al-tafâul* yang lawan katanya adalah *al-tasyâum* yaitu lawan dari pesimis. Sehingga dapat dipahami bahwa kata optimis menurut bahasa Indonesia merupakan lawan kata pesimis (Waskito, 2013, p. 1). Dalam kamus al-Munawwir, disebutkan bahwa *al-tafâul* diartikan sebagai suatu pengharapan kepada nasib baik (Munawwir, 1997, p. 1029). Jika melihat dalam kaca mata tasawuf sering di kaitkan dengan istilah *al-rajâ*, berarti harapan.

Istilah *al-rajâ* jika diteliti hampir mirip dengan *al-tafâul*. Apabila perkataan atau kata optimisme dimaknai sebagai "berharapan baik", maka lain halnya dengan kata pesimisme yang dapat di artikan sebagai "putus harapan atau putus asa". (Waskito, 2013, p. 2) Juga ada kata yang serupa yaitu *qanitha-qanâthah* yang berarti putus asa. (Munawwir, 1997, p. 1162) Sedangkan optimistis adalah sikap memiliki pengharapan dan pandangan baik terhadap segala hal dalam kehidupan ini. (Soetrisno, n.d., p. 108; Sudarsono, 1994, p. 165; Tim Pemyusun Kamus Pusat Bahasa, 2005, p. 801)

Optimisme diartikan sebagai pemahaman dan keyakinan atas segala sesuatu berasal dari baik atau menyenangkan, sikap ini menggambarkan adanya harapan baik dalam segala hal. (Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2005, p. 801) Kata *Rajâ* diartikan dengan harapan, kepercayaan atas karunia yang Allah berikan dan dibuktikan melalui perbuatan. Seseorang yang memiliki harapan dan berharap akan mengerjakan kebaikan dengan dasar ketaatan, dan mengharapkan rida Allah. Seorang pencari dan pengharap rahmat Allah selalu berikhtiar secara sungguh-sungguh dan memiliki semangat yang ikhlas dan tulus sehingga mendapatkan apa yang diinginkannya.

Adapun *khauf* adalah adanya rasa ketakutan yang timbul dalam diri seseorang karena perbuatan yang telah dilakukannya, sehingga termotivasi untuk melaksanakan kewajiban-kewajiban. (Isa, 2005, pp. 202–204) *Khauf* ini tentu berbeda dengan pesimis. Bahkan *khauf* dan *rajâ* ini menimbulkan sikap optimis dalam diri seseorang untuk melaksanakan segala upaya agar apa yang dicita-citakan dapat berhasil.

Lain halnya dengan pendapat Segerestrom yang mengatakan bahwa optimisme merupakan usaha seseorang *positive thinking*

dan biasanya selalu bersikap sesuai keadaan ketika memotret suatu masalah. *Positive thinking* (berpikir positif) ialah berupaya untuk mendapatkan hal terbaik dari keadaan terburuk. Snyder dan Lopez mempunyai pandangan, optimisme adalah harapan setiap individu akan berjalannya segala sesuatu menuju ke arah kebaikan. (Ghufron & Risnawati, 2010, p. 96)

Dengan demikian maka, optimisme adalah suatu pengharapan dalam diri individu dengan keyakinan akan adanya kebaikan dan baik dalam segala kejadian, dengan selalu berhusnuzzhan, berharap yang positif, dan melakukan perbuatan yang baik.

a. Tanda-Tanda Optimisme

Alan Loy Mc Ginnis di dalam bukunya yang berjudul *The Power of Optimism*, mengatakan bahwa seseorang selalu bersikap optimistis akan berani menerima kenyataan terjadi. Bahkan dalam hati dan pikirannya justru ada hari esok yang lebih cerah dan berpengharapan. Ia juga mengatakan sebagian tanda-tanda mencolok sikap orang yang optimistis yaitu:

1) Tegar dalam menghadapi kesulitan hidup (*no shock*);
2) Solusi yang dicari ketika dalam masalah;
3) Memiliki kesiapan dalam menghadapi masa depan sehingga menimbulkan kekuatan dan semangat untuk berusaha, berjuang, dan bertahan
4) Dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif atau pikiran yang lebih logis
5) Ridha atas ketentuan Allah yang bersifat permanen, seperti kekurangan fisik atau lainnya. (Muhammad, 2011, p. 5)

b. Membangun Optimisme Dalam Diri

Setiap manusia mempunyai prinsip, ikutan, pijakan, dan dasar yang harus dikembangankan, tak terkecuali sikap optimis ini tentunya mempunyai dasar dan landasan seperti berikut:

1) Perlu adanya keyakinan hati

   Keyakinan yang ada dalam hati seseorang biasanya erat kaitannya

dengan keimanan. Karena keimanan ini menjadi dasar bagi pola pikir dan daya dorong dalam bertindak. Keyakinan yang didasari ada keimanan yang kuat tentunya akan melahirkan kekuatan batin bahkan meneguhkan keyakinan itu sendiri dalam mengarungi kehidupan. Tidak mudah menyerah apalagi berputus asa. (Barni, 2007, pp. 156–157) Iman seringkali dikaitkan dengan keyakinan kuat yang ada di hati. Ilmu dan ajaran-ajaran agama akan mengisi akal pemikiran orang yang beriman, hal ini menggambarkan bahwa iman ini adalah hasil dari sebuah jihad, untuk menghasilkan kekhusyukan, kesungguhan, dan *akhlakulkariman*. (Yusuf & Dkk, 2007, pp. 66–67)

Setiap individu yang hidup tanpa memiliki keimanan dan agama dapat diibaratkan sebagai kapas yang mudah terbang ketika ditiup angin, sangat mudah terurai, tidak kuat, tidak memiliki tujuan hidup, bahkan mudah terombang-ambing berserakan, mudah diliputi rasa cemas, selalu diranda rasa bingung, dan tidak memahami makna hakikat diri. (Yusuf & Dkk, 2007, pp. 67–68) Iman akan menjadi pendorong dan motivasi alami bagi umat Islam untuk bekerja sunguh-sungguh demi mencapai prestasi yang cemerlang. (Yusuf & Dkk, 2007, p. 83)

Keyakinan dalam hal ini dapat dipahami sebagai niat dalam hati seseorang. Ini bermakna apabila seseorang mengerjakan sesuatu pekerjaan kemudian diiringi dengan niat yang tulus dan kesungguhan yang kuat maka dapat berhasil. Keyakinan merupakan suatu hal penting ketika ingin mencapai kesuksesan yang akan dicapai dengan optimis. Oleh karena itu, keyakinan dalam hati dapat dikatakan sebagai landasan penting dalam berusaha.

2) Selalu berpikir positif setiap keadaan

Berpikir asal katanya adalah pikir. Pikir itu berarti akal budi, ingatan, angan-angan, kata dalam hati, kira, dan sangka. (Poerwadarminta, 2010, p. 891) Berpikir merupakan gerak yang bersifat kejiwaan yang berusaha menghubungan-hubungkan di antara pengetahuan yang sudah ada. (Sagir, 2011, p. 11) Berpikir yang diimbuhi kata

positif, berarti bukan sekedar berpikir dengan menggunakan akal saja, tetapi lebih memerankan perasaan, dalam hal ini adalah prasangka. (Sagir, 2011, p. 24)

Pikiran dapat menjadi kekuatan psikologis apalagi positif, tidak dinodai berbagai angan-angan dan nafsu yang negatif. Menurut Maulana Wahiduddin Khan bahwa seseorang betul-betul mampu membentuk kekuatan dalam dirinya apabila dia terbebas dari sifat *ananiyah* (ke-aku-an). Ia berpikir secara mendalam dengan menghilangkan pikiran-pikiran yang kotor dari kemarahan, prasangka, kebencian, serakah, individual, sombong, tamak, dan lain-lain dari sifat-sifat nafsu yang jahat. (Muhammad, 2011, p. 31)

Istilah *zhan* berasal dari bahasa Arab, ia bermakna dugaan, atau sangkaan. Ada istilah lain yang memiliki kemiripan makna, yaitu *syakk*, ia bermakna bimbang atau ragu, dan juga *wahm* yang berarti sangkaan rendah, dugaan, dan angan-angan. *Zhan* bermakna kuatnya dugaan terhadap suatu hal, sementara *syakk* mempunyai arti dugaan *fifty-fifty* antara kiri dan kanan, sedangkan *wahm* bermakna dugaannya lemah. Jika diprosentasikan maka kata *zhan* itu dugaannya mencapai 75%, *syakk* sekitar 50%, dan *wahm* hanya kira-kira 25%. (Sagir, 2011, p. 53)

Zhan dapat berupa sesuatu yang terbersit dalam pikiran dan memiliki kemungkinan benar ataupun salah. Namun demikian, ia dapat dijadikan dasar keputusan hukum untuk diperpegangi. (Al-Shan'ani, 2008, p. 896) Allah Swt. melarang hamba-Nya berprasangka. Sebagaimana dijelaskan tentang hal ini dalam Q.S. al-Hujurat/49:12. Prasangka yang disebabkan hasil dari perkataan atau perbuatan seseorang, (Ayyub *et al*., 1994, p. 125) yang dimaksud prasangka di sini adalah tuduhan, sehingga dilarang karena tidak ada bukti. Hadis Nabi Saw: *"Hindari prasangka buruk, karena ia merupakan paling dusta ucapan. ..."* (HR. Imam Muslim dengan derajat *sahih*)

Prasangka disebut sebagai perkataan karena ia merupakan pikiran yang muncul dalam hati. Adapun dusta yang dimaksud hadis tersebut merupakan abstraksi yang berlawanan dari aslinya

tanpa alasan dan bukti yang benar. Buruknya perilaku dusta ini sangat jelas sehingga alat bukti tidak diperlukan lagi. (Al-Shan'ani, 2008, p. 898)

Islam sebagai agama dengan ajarannya melarang prasangka buruk (*sû' al-zhan*) dan menyerahkan sepenuhnya kepada hamba. Dalam hal ini Allah berfirman dalam hadis Qudsi: *Aku berada pada prasangka hamba-Ku kepada-Ku, Aku akan menyertainya jika ia memohon kepada-Ku.*"(HR. Muslim)

Imam al-Qurthubi, seperti dinukil oleh Ibnu Hajar ke dalam kitabnya "*Fath al-Bârî*", memberikan penjelasan bahwa maksud prasangka tersebut adalah "harapan pasti dikabulkannya suatu doa ketika berdoa, akan diterimanya taubat jika bertobat, diampuninya dosa apabila memohon pengampunan, diganjar dengan ganjaran jika beribadah apabila sesuai syarat dan rukunya." (Al-asqalani, 2009, p. 476) Selain itu juga Imam al-Nawawî menjelaskan dalam *Syarh Sahih Muslim* menjelaskan bahwa, "prasangka akan diberi kecukupan dalam hidup jika ia minta cukupi."(Al-Nawawi, 2009, p. 939)

Bersikap optimis dalam hidup dan kehidupan ini menjadi pesan penting dari hadis tersebut. Karena amalan apa pun dan berapapun apabila disertai dengan hati yang ikhlas, Allah Swt. akan membalasnya. Oleh karena itu, jadikanlah optimisme sebagi motivasi untuk berkarya, berinovasi dan mencipta prestasi. Sikap mendasar dari optimis itu harus terealisasi dalam kenyataan. Hal itu harus disinergikan dengan harapan, pemikiran yang luas, percaya diri dan kesungguhan, yang berdampak positif dan tercapainya cita-cita yang diimpikan dengan pertolongan Allah.

3. Pengajaran Rasulullah Saw Dalam Beroptimisme

Dalam sebuah hadis Samurah menceritakan bahwa Rasulullah Saw sangat takjub ucapan Ali bin Abi Thalib yang penuh pengharapan Suatu hari Ali bertanya:"Apakah ini Khadhrah? (sebuah tempat di Khaibar)". Rasulullah Saw bersabda: "Ya, baik kami memegang kata-kata penuh pengharapan yang diucapkanmu. Maka keluarlah kalian bersama kami."

Mereka pun pergi ke Khaibar. Tidak ada pedang yang dicabut pada waktu itu, kecuali pedang Ali. Khaibar pun terbuka bagi mereka dengan izin Allah Swt. (Al-Damasyiqi, 2009, pp. 62–63)

Jika melihat dari *asbâb al-wurûd* hadis tersebut dapat dipahami bahwa gambaran optimisme Ali bin Abi Thalib melalui ucapan yang penuh pengharapan sungguh luar biasa untuk menaklukkan kota Khaibar oleh umat Islam. Jumlah pasukan umat Islam lebih sedikit dari tentara *kuffar*. Namun, umat Islam menang dalam perang tersebut atas izin Allah. Dengan demiakin, jelas bahwa kemenangan itu atas kekuatan keyakinan, dan optimis akan datangnya pertolongan Allah.

Optimisme yang mendatangkan pertolongan Allah itu dapat dipahamkan dengan satu teks hadis yang diriwayatkan oleh Muslim dari Shuhaib Nabi Muhammad Saw bersabda yang artinya

> *"Sungguh menakjubkan hal ihwal orang mukmin itu! Semuanya baik. Jika mendapat kebaikan ia bersyukur, maka itu sebuah kebaikan baginya. Dan jika ditimpa musibah ia bersabar, maka itu juga sebuah kebaikan baginya. Dan ini hanya akan terjadi pada orang mukmin."* (H.R. Muslim)

Hadis ini dapat dikaitkan dengan sikap optimisme, baik bersabar maupun bersyukur karena ia menganggap seluruh peristiwa yang dilihat dan dirasakannya adalah baik. Oleh karena itu, perkataan dan perbuatan pada diri seseorang saling ada keterkaitan dan sangat berpengaruh untuk menuju keberhasilan dan kesuksesan setiap orang.

Di sana juga tergambar bahwa Rasulullah Saw memberikan contoh dan mengajak seluruh umatnya untuk tidak berpangku tangan atau malas-malasan tidak menjadi beban orang lain selama masih diberi Allah kemampuan. (Fathani, 2008, p. 555) Sabda beliau yang berarti:

> Abû Hurayrah menceritakan, Rasulullah Saw. bersabda, *"Demi Allah yang diriku dalam genggaman-Nya, sungguh seorang pencari kayu bakar dan memikul di atas punggungnya adalah lebih baik daripada ia mendatangi untuk minta-minta, yang bisa diberi atau ditolak."* (H.R. Imam al-Bukhârî)

Perkataan yang penuh dengan motivasi dan harapan sangat berpengaruh bagi orang lain. Sebagaimana ucapan *Sayyidah* Siti Khadijah al-Kubra, beliau mengatakan kepada Rasulullah Saw

ketika Nabi "ketakutan" pada saat menerima wahyu pertama. Siti Khadijah berkata dengan penuh optimis. *"Sungguh, berbahagialah engkau jangan bersedih. Demi Allah, Dia tidak akan menghinakanmu selamanya. Demi Allah, engkau telah menyambung tali silaturahmi, engkau berkata jujur, memikulkan beban umat manusia, membantu orang-orang yang terbuang, memuliakan tamu, dan engkau menolong orang-orang yang benar."* Sesuai dengan hadis *al-fa'lu/al-tafa'ul,* perkataan yang menumbuhkan optimisme dengan jiwa yang tenang dan penuh harapan.

4. Optimisme dan Umat Islam

Optimisme ini juga jangan sampai kebablasan, tidak berarti *over confident* berlebihan percaya dirinya, dan bukan juga kepasrahan jiwa tanpa ikhtiar. Akan tetapi, ia merupakan semangat yang hadir di dalam hati untuk selalu berusaha dan berikhtiar ketika ditimpa kesulitan atau masalah. Di samping itu, sebagai umat Islam atau seorang muslim, makna optimisme ialah semagat agar dapat melakukan sesuatu dengan bersungguh-sungguh ketika mengerjakan suatu pekerjaan, walaupun baru saja menyelesaikan satu pekerjaan yang lainnya. Apabila selesai satu pekerjaan, bersegera untuk meneruskan pekerjaan yang lain lagi. Semestinya perilaku optimis ini dapat selalu tersemai di hati dan mainset umat Islam. Untuk itu, setidaknya ada dua hal yang harus diperhatikan;

a. Berusaha memperbaiki diri dengan aktivitas yang terukur dan real;
b. Menancap keyakinan akan ada hasil pada masa yang akan datang dengan kesungguhan, terus-menerus beramal, dan berinovasi serta yakin adanya pertolongan Allah di setiap langkahnya.

Referensi

Al-asqalani, A. bin'Ali H. (2009). *Fath al-Bari (Penjelasan Kitab Shahih Muslim)* (A. dan A. Hamzah (ed.)). Darus Sunnah Press.

Al-Bukhari, M. B. I. A. A. (1987). *Sahih al-Bukhari* (Tahqiq Mus). Dar Ibn Kasir.

Al-Damasyiqi, I. H. al-H. al-H. (2009). *Asbabul Wurud 1: Latar Belakang Timbulnya Hadis-Hadis Rasul* (Suwarta Wijaya & Z. Salim (eds.)). Kalam Mulia.

Al-Nasabury, M. bin al-H. A. al-H. al-Q. (n.d.). *Sahih Muslim* (T. M. F. A. Baqy (ed.)). Dar al-Jail.

Al-Nawawi, A. Z. Y. bin S. (2009). *Syarah Shahih Muslim*. Darus Sunnah Press.

Al-Shan'ani, M. bin I. A.-A. (2008). *Subulus Salam-Syarah Bulughul Maram* (dan G. Ali Nur Medan, Darwis (ed.)). Darus Sunnah Press.

Anderson, C., & Galinsky, A. D. (2006). Power, optimism, and risk-taking. *European Journal of Social Psychology*. https://doi.org/10.1002/ejsp.324

Ayyub, H., Qasim, T. A., Sofyan, H., & Suhinda, E. (1994). *Etika Islam: Menuju Kehidupan yang Hakiki*. Trigenda Karya.

Barni, M. (2007). *Sumber Sifat Buruk dan Pengendaliannya*. Antasari Press.

Echols, J. M., & Hassan, S. (1995). *Kamus Inggris Indonesia*. Gramedia.

Fathani, A. H. (2008). *Ensiklopedi Hikmah: Memetik Buah Kehidupan di Kebun Hikmah*. Darul Hikmah.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. al-Ruzz Media.

Isa, A. Q. (2005). *Hakikat Tasawuf, terj* (Khairul Anam (ed.)). Qisthi Press.

Mcginnis, A. L. (1993). *The The Power of Optimism*.

Muhammad, S. (2011). *Rahasia di Balik Rahasia*. Cakrawala Publishing.

Munawwir, A. W. (1997). Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap. In *Surabaya, cet*. Pustaka Progressif.

Poerwadarminta, W. J. S. (2010). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.

Rahman, Z. (1995). Kajian Sunnah Nabi SAW sebagai Sumber Hukum Islam. *Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya*.

Sagir, A. (2011). *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi*. Mitra Pustaka.

Sholeh, M. (2008). *Bertobat Sambil Berobat*. Mizan Pustaka.

Soetrisno, E. (n.d.). *Kamus Populer Bahasa Indonesia*. Ladang Pustaka.

Sudarsono, S. dan. (1994). *Kamus Pendidikan Pengajaran dan Umum*. Rineka Cipta.

Tim Pemyusun Kamus Pusat Bahasa. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.

Waskito, A. M. (2013). *The Power of Optimism*. Pustaka al-Kautsar.

Yusuf, M. al-S., & Dkk. (2007). *Ensiklopedi Metodologi Alquran* (Abu Bakar Ahmad Iman Firdaus (ed.)). Kalam Publika.

MEMAKNAI COVID-19 DAN RESILIENSI DALAM TINJAUAN PSIKOLOGI ISLAM

Ihsana Sabriani Borualogo
Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung
ihsana.sabriani@yahoo.com

1. Covid-19

Di akhir tahun 2019, World Health Organization (WHO) mendapatkan laporan berjatuhannya korban secara masif di Wuhan, Cina yang mengalami gangguan kesehatan pernafasan seperti pneumonia (BBC, 2020b). Penyakit gangguan pernafasan ini mengalami percepatan penyebaran keluar dari Wuhan, Cina karena terjadinya perpindahan manusia dalam jumlah yang banyak di masa libur akhir tahun. Karena kondisi penyebarannya yang sangat cepat, pada 30 Januari 2020 WHO menetapkan kondisi darurat kesehatan publik secara internasional (BBC, 2020c; WHO, 2020). WHO menemukan bahwa penyakit ini disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan jenis baru dari virus corona (WHO, 2020), dan pada 11 Februari 2020 WHO memberikan nama pada penyakit yang menyerang sistem pernafasan ini sebagai Covid-19 (*Corona Virus Disease-19*).

Penyebaran yang sangat cepat ke seluruh dunia dan tingginya angka kematian akibat Covid-19 (Ansede, 2020; BBC, 2020a, France-Presse, 2020) menjadi dasar bagi WHO pada 11 Maret 2020 untuk menetapkan kondisi ini sebagai pandemik (WHO, 2020). WHO menetapkan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran Covid-19 dengan meminta masyarakat untuk berdiam diri di rumah (*stay at home*), menjaga jarak fisik (*physical distancing*) dan menggunakan masker wajah jika terpaksa harus keluar rumah untuk keadaan yang sangat mendesak, menjaga jarak sosial (*social distancing*) dengan tidak mengizinkan mengadakan kegiatan yang mengumpulkan orang banyak, mewajibkan untuk selalu mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air ataupun *hand sanitizer*, dan bahkan pada beberapa negara ataupun wilayah dilakukan

penutupan (*locked down*) untuk mencegah penyebarannya (WHO, 2020).

Jika selama ini masyarakat meyakini bahwa penularan Covid-19 terjadi melalui *droplets* (percikan air liur ataupun percikan bersin dan batuk) yang tersentuh oleh orang lain secara tidak sengaja, kemudian masuk melalui hidung, mulut, dan mata, maka penelitian terbaru menunjukkan bahwa Covid-19 dapat menular melalui *aerosol*. Sebanyak 239 peneliti dari 32 perguruan tinggi ternama di dunia menemukan bahwa Covid-19 memiliki peluang transmisi melalui udara (*aerosol*) yang meningkatkan peluang penularan yang lebih cepat dan lebih masif (Morawska & Milton, 2020).

Angka kejadian Covid-19 di Indonesia tergolong yang tertinggi di dunia (Barker & Souisa, 2020). Efek Covid-19 tidak hanya mempengaruhi kesehatan individu, tetapi juga memiliki dampak bagi kesehatan mental individu. Hingga Mei 2020, sebanyak 1,522 orang di Indonesia dilaporkan telah mengalami gangguan kesehatan mental dan depresi akibat Covid-19 berdasarkan catatan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa (Siagian, 2020; Supriyatna & Aranditio, 2020).

Hingga saat ini, Covid-19 belum menunjukkan tanda-tanda akan mengalami angka penurunan kejadian di Indonesia. Beberapa wilayah di Indonesia masih menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk mencegah penyebaran yang semakin masif. Bahkan akhir-akhir ini terjadi peningkatan jumlah penderita Covid-19 yang berasal dari klaster keluarga, sehingga Pemerintah meminta masyarakat untuk tetap memakai masker di dalam rumah (CNN, 2020). Penerapan protokol kesehatan harus tetap dijalankan di manapun individu berada, termasuk selalu menggunakan masker wajah, mencuci tangan dengan sabun dan air atau *hand sanitizer*, menjaga jarak fisik, tidak berkerumun dan selalu menjaga jarak sosial, serta tidak bepergian, kecuali dalam keadaan mendesak.

2. Resiliensi

Covid-19 telah memberikan banyak dampak dalam kehidupan individu, tidak hanya secara fisik, tetapi juga kesehatan mental, bahkan

gangguan depresi (Siagian, 2020; Supriyatna & Aranditio, 2020). Dengan kondisi seperti ini, tampaknya ide menjalani kehidupan dengan *new normal* adalah berarti hidup dengan selalu waspada akan adanya Covid-19 di sekitar kita. Kewaspadaan akan adanya Covid-19 dapat dimaknai sebagai ancaman bagi sebagian orang sehingga menjadi sumber tekanan, dan dapat pula dimaknai sebagai upaya untuk tetap menjalani protokol kesehatan sebagai bentuk baru gaya hidup sehat. Perbedaan pemaknaan individu atas Covid-19 ini dapat memunculkan proses yang berbeda dalam beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Individu yang tidak mampu beradaptasi dengan kondisi kenormalan baru, bisa jadi merasakan tekanan yang besar dan menjadi sulit untuk menjalani kehidupannya dengan baik. Sementara individu yang mampu beradaptasi dengan kondisi ini, akan bangkit dan menjalani kehidupan dengan jauh lebih baik.

Dalam konsep Psikologi, kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan dengan menemukan sumber daya yang dapat membantu individu untuk bangkit kembali dinyatakan sebagai resiliensi (Borualogo & Jefferies, 2019). Sebagian peneliti menjelaskan resiliensi sebagai sifat individual yang telah dimiliki sehingga individu mampu mengatasi tekanan dalam hidup, sementara peneliti lain menjelaskan resiliensi sebagai suatu proses (Borualogo & Jefferies, 2019). Salah seorang peneliti yang menjelaskan resiliensi sebagai suatu proses adalah Ungar (2012). Resiliensi dipahami tidak hanya dari perspektif individu, tetapi juga melibatkan pemahaman akan konteks sosial ekologi yang kompleks di mana individu tersebut berada (Borualogo & Jefferies, 2019).

Dalam tinjauan sosial ekologi, Ungar (2012) menjelaskan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi dalam hidup yang merefleksikan interaksi antara individu dengan lingkungannya dan kesempatan-kesempatan yang dimiliki individu yang tersedia dan dapat diakses untuk meningkatkan kompetensi dirinya. Dalam istilah populer, masyarakat sering menyatakannya sebagai individu yang akan "naik kelas" setelah berhasil mengatasi kesulitan dan bangkit dari keterpurukan.

Konsep resiliensi dari tinjauan sosial ekologi ini didasarkan pada teori sosial ekologi dari Bronfenbrenner (1979) dan teori medan dari Lewin (Borualogo & Jefferies, 2019) yang dijelaskan dalam formula sebagai berikut:

$$R_{B\,(1,2,3\ldots)} = \frac{f\,(P_{SC},\ E)}{(O_{AC}, O_{AV})(M)}$$

R_B mengacu pada resiliensi sebagai seperangkat perilaku yang terkait dengan penyesuaian adaptif di dalam konteks permasalahan yang dihadapi individu, *P* mengacu pada *person* (individu) yang memiliki kekuatan-kekuatan serta hambatan dan tantangan. *E* mengacu pada ekologi tempat individu tersebut tinggal. Interaksi antara individu dan ekologinya ini bersifat resiprokal dan tidak terbatas hanya pada satu setting. *O* mengacu pada *opportunities* (kesempatan-kesempatan) yang tersedia (*available*) (O_{AV}) dan dapat diakses (*accessible*) (O_{AC}). Sedangkan *M* mengacu kepada *meaning* (makna) yang mendasari pengambilan keputusan yang dibuat individu terkait sumber-sumber dari keluarga dan komunitas yang berharga bagi individu dan dapat diakses (Ungar, 2012).

Konsep teoretik resiliensi ini tidak hanya memandang resiliensi sebagai kapasitas individu semata, tetapi juga mempertimbangkan faktor ekologi sebagai sumber daya yang dimiliki individu untuk dapat bangkit dari keterpurukan dan kesulitan yang dihadapi dalam hidup. Interaksi resiprokal antara individu dengan ekologinya menentukan proses resiliensi individu. Dengan konsep ini, suatu masalah dapat dinilai sebagai persoalan yang berat, jika individu memberikan makna pada masalah tersebut sebagai sesuatu yang memberatkan. Tetapi, suatu masalah juga dapat dinilai tidak terlalu membebani, karena individu tidak memberikan makna yang memberatkan pada masalah tersebut. Di dalam proses resiprokal individu dengan ekologinya, terdapat sumber daya yang tersedia dan dapat diakses yang juga merupakan komponen penting pada proses resiliensi. Ungar (2012) menjelaskan berbagai sumber daya tersebut adalah keluarga, lingkungan yang suportif, dan faktor kontekstual di mana individu tersebut berada. Dalam penilaian penulis, sumber daya tersebut tidak terbatas hanya

pada hal-hal tersebut, tetapi termasuk di dalamnya sumber daya spiritual dan kedekatan individu dengan Sang Khalik. Sehingga penulis menilai bahwa spiritualitas dan religiusitas termasuk dalam sumber daya yang dimiliki individu dalam relasinya yang resiprokal dengan ekologi dalam proses resiliensi.

3. Resiliensi Dalam Tinjauan Psikologi Islam

Setiap muslim wajib meyakini bahwa setiap kejadian di muka bumi ini terjadi atas izin Allah Swt. Demikian pula halnya dengan Covid-19 yang menjadi pandemik ini. Terjadinya Covid-19 juga merupakan bagian dari ketentuan Allah Swt. yang patut kita imani. Allah Swt. berfirman di dalam Q.S. Al Hadid ayat 22-23 yang artinya, "Tidak ada satu bencana pun yang menimpa bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu dan supaya kamu jangan terlalu bergembira terhadap apa yang diberikanNya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri".

Mengacu pada ayat tersebut untuk menjelaskan fenomena yang terjadi saat ini, maka jelaslah bahwa Covid-19 terjadi karena Allah Swt. mengizinkan hal tersebut terjadi di muka bumi ini. Demikian pula halnya jika seorang individu terinfeksi Covid-19, hal itu terjadi karena Allah Swt. mengizinkan. Namun, cara individu menanggapi peristiwa tersebut, akan berbeda pada tiap orang dan akan menjelaskan proses resiliensinya.

Untuk dapat menjelaskan proses resiliensi dalam diri individu menggunakan tinjauan Psikologi Islam, penulis menggunakan pendekatan teori sosial ekologi resiliensi dari Ungar (2012). Alasan pemilihan teori ini adalah karena teori sosial ekologi resiliensi menjelaskan resiliensi sebagai proses yang ditentukan oleh kapasitas individu dalam interaksinya yang resiprokal dengan ekologi. Jika Ungar (2012) menjelaskan ekologi terbatas pada keluarga dan sumber daya kontekstual lainnya, maka penulis meyakini bahwa hubungan

spiritualitas yang dekat dengan Allah Swt. termasuk di dalam ekologi yang menjadi sumber daya individual di samping keluarga dan sumber daya lainnya.

Dalam tinjauan Islam, kemampuan individu untuk bangkit dari persoalan hidup yang dialaminya, tidaklah semata-mata tergantung pada diri individu sendiri, tetapi sangat tergantung pada interaksi resiprokal yang dimiliki individu dengan Allah Swt. Di dalam Q.S. At Taubah ayat 51 Allah Swt. berfirman yang artinya, "Katakanlah, sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah untuk kami. Dialah pelindung kami dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakkal".

Walaupun dalam kehidupannya individu dapat mengalami peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan maupun dirasakan sangat berat, namun Allah Swt. menjelaskan bahwa sesungguhnya individu juga dibekali kemampuan untuk mengatasi masalahnya. Di setiap kesulitan yang diberikan, Allah Swt. juga menyertakan alternatif solusinya dan Allah Swt. tidak akan membebani individu tersebut kecuali yang sesuai dengan kemampuan individu. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Allah Swt. dalam Q.S. Al Baqarah ayat 286 yang artinya, "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya".

Konsep ini adalah penjelasan mengenai komponen *person* di dalam teori sosial ekologi resiliensi (Ungar, 2012) yang menjelaskan kapasitas individual untuk dapat bangkit dan mengatasi permasalahan. Kapasitas individual yang seharusnya dimiliki seorang Muslim agar dapat meningkatkan kompetensi dalam mengatasi masalah dijelaskan oleh Allah Swt. di dalam Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-3 serta di dalam Q.S. Al Baqarah ayat 45 dan 153. Tawakkal kepada Allah Swt. dan keyakinan bahwa Allah Swt. akan mencukupkan bagi individu untuk mengatasi rintangan adalah merupakan kapasitas yang akan membawa kemudahan bagi individu untuk mengatasi masalahnya, seperti dijelaskan oleh Allah Swt. dalam Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-3. Termasuk

dalam kapasitas individu adalah ketika menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong sebagaimana Allah Swt. jelaskan di dalam Q.S. Al Baqarah ayat 45 dan 153.

Kapasitas individual tentu tidak terlepas dari hubungan resiprokal yang dibangun oleh individu dengan Sang Khalik. Hubungan resiprokal ini dibangun melalui kekuatan do'a yang menjadi salah satu sumber daya individu untuk mengatasi kesulitannya. Di dalam salah satu hadits Riwayat Abu Dawud dan At Tarmidzi dari Utsman bin Affan R.A. disampaikan keutamaan membaca dzikir pagi dan petang agar individu terhindar dari mudharat sepanjang hari itu. Pada bagian akhir Q.S. Al Baqarah ayat 286, Allah Swt. berfirman mengenai do'a yang dipanjatkan agar individu mendapatkan bantuan dan pertolongan dari Allah Swt, "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang kafir sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Hubungan resiprokal antara individu dengan Allah Swt. akan menjadi sumber daya yang menguatkan individu, sehingga ketika individu ditimpa kesulitan, dalam hal ini misalnya adalah fenomena Covid-19, maka pemaknaan yang diberikan individu terhadap masalah tersebut adalah pemaknaan yang penuh hikmah karena didasari keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan kehendak Allah Swt.

Pencarian hikmah atas masalah yang dihadapi merupakan bagian dari komponen makna (M = *meaning*) di dalam formula resiliensi dari tinjauan sosial ekologi (Ungar, 2012). Individu dapat memaknai permasalahan yang menimpanya sebagai suatu ujian, teguran, maupun hukuman. Dalam Q.S. An Nisa ayat 79 Allah Swt. berfirman bahwa, "Apa saja yang nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu maka dari (kesalahan) dirimu sendiri". Demikian pula dengan firman Allah Swt. pada Q.S. Al Anbiya 35 yang

artinya, "Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan".

Dengan membaca kedua ayat tersebut, maka pencarian hikmah atas permasalahan yang dialami individu, sejatinya menemukan jawaban bahwa seluruh peristiwa tersebut terjadi karena Allah Swt. mengizinkan hal tersebut terjadi, baik yang terjadi karena kesalahan individu pribadi maupun yang terjadi sebagai cobaan yang diberikan oleh Allah Swt. Dengan demikian, individu tidak akan terlalu berat dalam memaknai musibah yang menimpa dirinya, dalam hal ini fenomena Covid-19.

Proses mencari hikmah ini adalah bagian dari proses resiliensi. Dalam mencari hikmah dan makna dari peristiwa yang menimpa individu, Allah Swt. menjelaskan dalam Q.S. Al Baqarah ayat 216 bahwa, "Boleh jadi kalian membenci sesuatu, padahal itu amat baik bagi kalian. Dan boleh jadi kalian mencintai sesuatu, padahal ia amat buruk bagi kalian. Allah Maha Mengetahui apa yang kalian tidak ketahui".

Proses pencarian hikmah juga hendaknya didasari keyakinan dalam diri individu bahwa Allah Swt. tidak akan mengubah kondisi individu kecuali individu memiliki kesediaan untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik, seperti dijelaskan oleh Allah Swt. dalam firman-Nya di Q.S. Ar Ra'du ayat 11 yang artinya, "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah nasib mereka sendiri".

Proses mencari hikmah dan makna ini akan mengantar individu untuk menemukan berbagai kesempatan yang tersedia dan dapat diakses di dalam lingkungan sekitarnya yang sekiranya dalam penilaian individu dapat membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Allah Swt. menegaskan hal ini dalam Q.S. Al Insyirah ayat 5-6 yang isinya, "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan". Kesempatan-kesempatan tersebut juga diberikan oleh Allah Swt. seperti dijelaskan dalam Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-3, "Barangsiapa bertakwa kepada Allah, maka Dia akan menjadikan jalan keluar baginya dan memberinya rizki dari jalan yang tidak ia sangka, dan barangsiapa yang

bertawakkal kepada Allah, maka cukuplah Allah baginya. Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendakNya. Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu takdirnya".

4. Kesimpulan

Sebagai seorang muslim, maka individu harus memiliki keyakinan bahwa setiap peristiwa yang menimpa dirinya, terjadi atas izin dari Allah Swt. Demikian pula dengan Covid-19 yang menjadi pandemik saat ini.

Konsep resiliensi dengan tinjauan sosial ekologi (Ungar, 2012) menjelaskan bahwa resiliensi adalah proses yang melibatkan interaksi resiprokal antara individu dengan ekologi untuk mendapatkan sumber daya yang akan membantu individu, di mana individu memberikan makna atas peristiwa-peristiwa yang dialaminya dan tersedianya kesempatan-kesempatan yang dapat diakses agar individu dapat bangkit dari permasalahannya dan melanjutkan kehidupannya dengan lebih baik.

Di dalam konsep Islam, sumber daya yang tersedia dan dapat diakses melalui ekologi, tidak hanya terbatas pada sumber daya fisikal dari keluarga maupun konteks ekologinya. Salah satu sumber daya terbesar bagi individu untuk dapat melalui proses resiliensi adalah sumber daya spiritual yang bersifat resiprokal antara individu dengan Sang Khalik. Kekuatan do'a, tawakkal, dan menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong adalah kapasitas individual yang akan membantu proses resiliensi individu.

Hubungan resiprokal dengan Sang Khalik melalui do'a, tawakkal, sabar, dan shalat ini akan memudahkan individu dalam mencari hikmah atas peristiwa yang dialaminya. Juga akan mengantarkan individu pada kesempatan-kesempatan berupa bantuan yang diberikan oleh Allah Swt. dalam upaya menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi individu.

Uraian di atas menguatkan penjelasan Ungar (2012) bahwa resiliensi adalah proses yang melibatkan hubungan resiprokal antara individu dengan ekologi. Lebih jauh lagi, tinjauan Islam menguatkan sumber daya spiritual yang membantu proses resiliensi individu

sebagaimana dijelaskan dalam berbagai firman Allah Swt. di dalam Al Qur'an Al Karim.

Semoga uraian ini dapat menguatkan kita untuk menyadari peristiwa fenomenal Covid-19 ini dan melalui proses resiliensi agar dapat "naik kelas" dengan tetap menjalin hubungan resiprokal dengan Sang Khalik untuk membantu mengatasi seluruh permasalahan hidup kita sebagai hamba-Nya di muka bumi ini. *Wallaahu alam bissawaab*.

Referensi

Al Qur'an Al Karim.

Ansede, M. (2020, April 23). Genetic analysis suggests that the coronavirus was already circulating in Spain by mid-February. *Elpais*. https://english.elpais.com/society/2020-04-23/genetic-analysis-suggests-that-the-coronavirus-was-already-circulating-in-spain-by-mid-february.html

Barker, A. & Souisa, H. (2020, March 23). Coronavirus COVID-19 death rate in Indonesia is the highest in the world. Experts say it's because reported case numbers are too low. *ABC News*. https://abc.net.au/news/2020-03-23/why-is-indonesia-coronavirus-death-rate-highest-in-world/12079040

BBC. (2020a, February 26). Coronavirus cases surge to 400 in Italy. *BBC News*. https://bbc.com/news/world-europe-51645902

BBC. (2020b, June 9). Coronavirus: Satellite traffic image may suggest virus hit Wuhan earlier. *BBC News*. https://bbc.com/news/world-us-canada-52975934

BBC. (2020c, June 9). Coronavirus: What did China do about early outbreak? *BBC News*. https://bbc.com/news/world-52573137

Borualogo, I.S., & Jefferies, P. (2019). Adapting the Child and Youth Resilience Measure-Revised for Indonesian Contexts. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, *8*(4), 480-498. https://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v8i4.12962

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiment by nature and design*. USA: Harvard University Press.

CNN. (2020, September 25). Pemerintah minta warga tetap pakai masker di dalam rumah. CNN Indonesia. https://cnnindonesia.com/nasional/20200925173916-20-551095/pemerintah-minta-warga-tetap-pakai-masker-di-dalam-rumah

France-Presse, A. (2020, February 28). Iran coronavirus death jump to 26, top officials infected. *The Jakarta Post*. https://thejakartapost.

com/news/2020/02/28/iran-coronavirus-deaths-jump-to-26-top-officials-infected.html

Morawska, L., & Milton, D.K. (2020). It is time to address airborne transmission of COVID-19. *Clinical Infectious Diseases*, ciaa939. https://doi.org/10.1093/cid/ciaa939

Siagian, H. (2020, May 1). Mayoritas publik depresi dan trauma karena virus korona. *Media Indonesia*. https://mediaindonesia.com/read/detail/309373-mayoritas-publik-depresi-dan-trauma-karena-virus-korona

Supriyatna, I., & Aranditio, S. (2020, May 1). Data Psikiater: 1,522 orang Indonesia depresi akibat corona. *Suara.com*. https://suara.com/news/2020/05/01/125216/data-psikiater-1522-orang-indonesia-depresi-akibat-corona

Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. In M.Ungar (Ed.). *The social ecology of resilience – A handbook of theory and practice*. Dordrecht: Springer. pp. 13-31.

WHO. (2020, June 29). *Timeline of WHO's response to Covid-19*. https://who.int/news-room/detail/29-06-2020-covidtimeline

PERJALANAN MENUJU KEBERMAKNAAN HIDUP BERSAMA PANDEMI

Helma Nuraini
FTK UIN Antasari; Jl. Ahmad Yani km. 4,5 Banjarmasin
helmanuraini2@gmail.com

1. Pandemi dan *Mindlessness*

Sejak pelaporan kasus Covid-19 oleh Negara China pada awal Desember 2019 kepada WHO, belum ada ramalan yang cukup kuat mengenai kapan wabah ini akan berakhir (Arnani, 2020). Hal ini dikarenakan globalisasi dan tingkat konektivitas masyarakat yang tinggi menjadikan virus ini akan terus ada walaupun virusnya sudah ditemukan (Anwar, 2020).

Dalam perkembangannya, bukan hanya pandemi yang terjadi, namun muncul pula infodemi; meluapnya informasi mengenai Covid-19 yang didominasi oleh berita palsu. Saat Covid-19 mulai diberitakan media massa, mengalirlah berbagai *broadcast* di media sosial dan aplikasi percakapan yang didominasi berita hoax dan kesimpangsiuran informasi yang meresahkan masyarakat, sebagai contoh, beredarnya video mengenai kasus "korban corona" yang mati mendadak setelah mengalami kejang-kejang di suatu bandara (Sawitri, 2020). Informasi sesat mengenai penyebab munculnya Virus Corona (Rahman, 2020), iklan bombastis obat Virus Corona (Himawan, 2020), berita-berita yang menyudutkan etnis China, pemerintah, dokter dan rumah sakit, hingga berbagai teori konspirasi "membanjiri otak", sehingga mampu mengurangi kewarasan berpikir.

Dalam hal ini, infodemi akan menghambat kemampuan individu dan masyarakat dalam mengambil langkah efektif dalam menghadapi pandemi, bukan hanya terkait dengan Virus Covid-19 namun juga efek-efek psikologis yang menyertai seperti kecemasan berlebih, *panic buying* bahan kebutuhan pokok dan sarana kesehatan, meyakini stigma dan klaim tidak rasional mengenai pandemi atau sebaliknya,

menjadi tidak peduli dan bahkan tidak memercayai hal-hal terkait Covid-19 seperti yang saat ini terjadi pada sebagian masyarakat pada kalangan tertentu (Purnamasari, 2020, Saputra, 2020, Prasetiyo, 2020). Pengabaian protokol kesehatan yang dilakukan sebagian orang menjadikan situasi menjadi lebih berkonflik, terasa serba tidak pasti, dan terasa lebih mencemaskan.

Pandemi Covid-19 telah memberi dampak perubahan menyeluruh dalam tatanan kehidupan manusia. Dua hal yang paling mendasar yakni tatanan hidup baru yang diskenariokan sebagai era normal baru dan juga *basic needs* menjadi persoalan yang mengemuka di sepanjang tahun 2020 ini. Pandemi ini dengan serta merta menuntut setiap individu - tanpa memandang kelas sosial- untuk beradaptasi dengan cepat demi mencapai keseimbangan hidup sekaligus kesehatan fisik dan mentalnya.

Siapa yang tidak cemas jika wilayah tempat tinggalnya ditetapkan sebagai zona hitam Covid-19? Apakah kehidupan bisa tetap berjalan dengan tenang ketika masyarakat tidak memedulikan protokol kesehatan, atau kerumunan terjadi di tempat umum? Belum lagi jika dampak pandemi ini berimbas pada permasalahan ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan persoalan sosial lainnya seperti peningkatan kriminalitas atau perilaku maladaptif yang dilakukan oleh remaja.

Dampak situasi pandemi menampakkan dengan tepat kondisi ketidakmampuan sebagian besar orang dalam mengatasi dan menghadapinya guncangan pandemi. Suatu kondisi *mindlessness;* masyarakat yang tidak mampu dengan tepat mengambil sikap dikarenakan kemasabodohan, ketidaktahuan dan ketidakrasionalan dalam bertindak. *Mindlessness* dalam kamus Cambrigde didefinisikan sebagai *the quality of being stuoid and meaning nothing* atau *the quality of not needing much thought or mental effort (*https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mindlessness).

Masyarakat masih belum mampu mengambil jarak dari tradisi "kumpul-kumpul". Arisan, pengantin dan acara "makan-makan" masih dan makin marak dilakukan oleh masyarakat. Perilaku bersalaman

masih sulit untuk ditinggalkan, pesan untuk menjaga jarak masih sering terlupakan dan penggunaan masker dengan asal-asalan, merupakan contoh dari *mindlessness/*kecerobohan yang kemudian menciptakan klaster-klaster baru penyebaran Covid-19 di kalangan keluarga dan komunitas sosial.

Mindlessness mengacu pada ketidakpedulian, terjebak pada masa lalu, terperangkap dalam perspektif yang kaku serta ketidakpekaan terhadap fenomena yang dialaminya (Iresearchnet.com, tanpa tahun). Kemampuan adaptasi terhadap perubahan budaya dan sikap mental masih belum dapat teratasi dan bahkan menimbulkan permasalahan baru dan penurunan kualitas kehidupan. Budaya baru yang seharusnya terbentuk dengan adanya pandemi ini masih belum banyak berubah.

2. Pandemi dan *Mindfulness*

Penetapan *new normal* atau tatanan baru dalam rangka memastikan agar masyarakat dapat beraktivitas kembali dengan aman di tengah wabah covid-19 dalam kenyataannya tidak sepenuhnya dapat diadaptasi dengan baik. *New normal* justru menimbulkan *euphoria,* semacam kebebasan dari keterkekangan, kebebasan dari kebosanan "dikurung di rumah" yang semuanya patut dirayakan kembali dengan bersenang-senang bersama keluarga dan komunitas.

Euphoria ini mesti dibayar mahal dengan masih terus bertambahnya kasus positif orang-orang yang terpapar Covid-19. Pengabaian dan ketidakpatuhan menjalankan protokol kesehatan terjadi hampir di setiap kota. Hal ini tidak saja dilakukan masyarakat awam, namun juga para tokoh dan orang-orang dari kalangan menengah ke atas bahkan sebagian dari pejabat pemerintah.

Saat ini, rumah sakit masih penuh dengan pasien yang terpapar Covid-19. Berita-berita publik figur yang mengalami hal sama pun hampir tiap hari ditemui di media massa. Sekolah-sekolah yang berada di zona hijau dan mendapat izin menyelenggarakan kegiatan pembelajaran, sebagian diantaranya harus memberlakukan kembali pembelajaran jarak jauh. Sempat pula ramai pemberitaan di berbagai media massa dan media daring keluhan dan protes para orang tua

yang menginginkan persekolahan dimulai. Hal ini dikarenakan para orang tua mulai dan telah tidak sanggup memberikan pembelajaran di rumah dan sistem daring yang diterapkan dianggap tidak efektif dan menimbulkan berbagai masalah baru. Para remaja, anak-anak dan orang dewasa mendapatkan kesempatan luas untuk melakukan aktivitas yang disukainya, misalnya dengan semakin maraknya dan viralnya beberapa game *online*.

Berbagai persoalan sertaan yang mengemuka merupakan bentuk dari ketidakmampuan masyarakat untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan di masa pandemi. Masyarakat masih sulit untuk mengubah budaya yang terbentuknya juga tidak melalui proses kesadaran. Kehidupan dan kebudayaan berjalan hanya sebagai bentuk ketertundukan pada budaya mapan. Budaya yang terbangun selama ini hanya "mengalir" serta hanya mengedepankan respon terhadap faktor-faktor yang berasal dari luar, tanpa memertimbangkan faktor dari dalam diri manusia sendiri.

Mindfulness merupakan konsep kesadaran diri pribadi dalam rangka mendapatkan wawasan baru dalam keseharian hidup. Dengan pelibatan *mindfulness,* segala sesuatu yang dirasakan normal atau biasa saja dapat berubah menjadi lebih bermakna mendalam dan karenanya mampu menghasilkan *insight* yang mampu memerkaya jiwa. *Mindfulness* bermakna pengosongan pikiran dari kecemasan, merasakan lebih dalam ke dalam diri dan mulai berfokus pada kesadaran diri yang reflektif dan lebih bermakna (Dundon, 2019).

Covid-19 menyadarkan bahwa kehidupan harus dimaknai kembali melalui proses penyadaran situasi *here and now* demi harapan dan target masa depan yang tidak fana. Kematian, penderitaan adalah bagian dari kehidupan yang mengajak pergi pada keabadian. Apa yang dapat dilakukan untuk mencapai kesadaran penuh ini yaitu kembali pada sumber keabadian, yaitu Tuhan. Bagi umat beragama, penguatan pada akidah dan ibadah serta amal menjadi jalan kembali.

Kesadaran diri merupakan proses mengenal diri dengan tiga jalinan relasi eksistensial, yaitu hubungan diri dengan orang lain, dengan Tuhan dan lingkungan. Salah satu bentuk upaya untuk menuju pada

kesadaran sebagai manusia yakni dengan menjalankan 5 hal yang dikenal sebagai Obat Hati. Syair dan lagu Obat Hati yang menurut sejarah diciptakan oleh Sunan Bonang (Huda, 2015), merupakan suatu bentuk dari kondisi *mindfulness*, yaitu kesadaran untuk menemukan makna hidup yang hakiki. Berikut syair *Tombo Ati* dalam terjemahan Bahasa Indonesia*:*

Obat hati ada lima perkaranya
Yang pertama baca Qur'an dan maknanya
Yang kedua sholat malam dirikanlah
Yang ketiga berkumpullah dengan orang soleh
Yang keempat perbanyaklah berpuasa
Yang kelima dzikir malam perpanjanglah
Salah satunya siapa bisa menjalani
Moga-moga Allah Ta'ala mencukupi

Sudah tidak diragukan bahwa membaca Qur'an akan menimbulkan ketenangan batin. Membaca Qur'an dan menghayati maknanya akan menimbulkan kesadaran dan pemahaman diri, terbukanya wawasan untuk mengikuti petunjuk sebagai dasar bagi kesalehan pribadi dan kesalehan sosial. Sholat malam merupakan ritual yang lebih subtil untuk berada pada situasi transenden. Sholat malam menjadikan seorang individu mampu mengambil jarak dari permasalahan hidup, lebih sadar, lebih damai, semakin berserah dan cukup Allah Swt saja tempat untuk bersandar dan memohon pertolongan.

Lagu *Obat Hati* juga menyarankan untuk menemukan orang soleh sebagai sarana menemukan kesadaran diri. Kesadaran diri bersama dapat ditempuh melalui kegiatan dan tindakan kolektif dari orang-orang yang memiliki kesalehan. Saran menjalankan ibadah puasa juga merupakan cara untuk menahan laju pikiran dan emosi demi menemukan esensi dari eksistensi diri. Berpuasa juga berdampak pada munculnya rasa empati karena individu sedang "menyucikan dirinya" dari hawa nafsu keduniawian.

Esensi *mindfulness* dalam Islam berada dalam ritual dzikir. Dzikir merupakan sarana merenung, berkontemplasi sekaligus jalan bagi pertemuan dengan Allah SWT. Saat dzikir dilantunkan, saat kalimat-kalimat *thayyibah* terucap secara spontan, maka saat itulah *mindfulness* menemukan momennya.

Dalam Islam, posisi manusia bukan sebagai penguasa, namun pengemban amanah. Alam merupakan amanah yang lebih diarahkan pada kemanfaatan ke dalam yang lebih memberi makna kesadaran/*mindfulness* demi penghambaan pada Allah SWT. Hal ini juga menyambung dengan bentuk relasi dengan sesama yang mengedepankan relasi sesama, yaitu membangun empati dan solidaritas.

Dalam konteks pandemi, mengamalkan salah satu saja dari lima Obat Hati merupakan bentuk dari tanggung jawab pribadi dalam rangka menjaga kewarasan mental dan kesehatan fisik. Kesadaran diri ini sekaligus akan meluas pada suatu kesadaran kemanusiaan. Kesadaran yang menempatkan individu berada bersama secara kolektif dengan individu-individu lain. Segala tindakan yang dilakukan individu atau peran yang dijalankannya berdampak pada orang lain. Dengan demikian, tanggung jawab pada diri sendiri sadar pada tanggung jawab kepada orang lain.

Dalam praktiknya bentuk kesadaran dan tanggung jawab individu di masa pandemi ini dapat dilakukan melalui kepatuhan untuk menjalankan skenario *new normal* yang ditetapkan pemerintah. Kepatuhan ini haruslah berasal dari kesadaran dan amanah bahwa sekecil apa pun langkah positif pencegahan penularan Virus Covid-19 haruslah dilaksanakan secara sungguh-sungguh dan konsisten. Berikutnya, individu dan masyarakat perlu menghargai upaya berbagai pihak yang mengusahakan agar pandemi segera berlalu. Dalam hal ini sikap egois dan diskriminasi terhadap korban Covid haruslah dijauhkan, empati dan kepedulian nyata perlu diwujudkan misalnya melalui pemberian donasi bagi pihak-pihak yang terdampak Covid.

3. Pandemi dan *Meaningfulness*

Blessing in disguise, selalu ada hikmah dalam setiap bencana, Covid-19 terjadi karena kehendak Allah Swt, dan tentunya banyak hikmah yang dapat diraih bagi orang-orang yang bersedia mencari, memahami, dan menerimanya. Dalam hal ini tentu saja makna yang didapatkan setiap orang tidaklah akan sama. Setiap orang akan

memaknainya sesuai kapasitas pemahaman serta kepedulian yang dimilikinya.

Tatanan kehidupan yang berubah dengan cepat dan masif di masa pandemi ini tentu saja mengandung pelajaran yang teramat berharga bagi seluruh penghuni bumi ini. Fenomena aktivitas baru seperti *work from home,* percepatan literasi informasi melalui kegiatan yang terpaksa dilakukan secara daring, kebiasaan kesehatan baru dan pembatasan sosial berskala besar merupakan hal-hal yang perlu diadaptasi dan memungkinkan mengubah budaya dan perilaku lama, selamanya. Di sisi lain, kebencanaan terkait Covid-19 seperti kematian, kemunduran kesehatan dan kesejahteraan merupakan hal-hal yang patut pula diterima dan dimaknai secara tepat.

Analogi proses pemaknaan suatu bencana dapat ditemukan dalam karya klasik psikologi mengenai duka cita yang diteorikan oleh Elizabeth Kubler Ross. Ross mengemukakan bahwa saat individu mendapatkan suatu hal yang mengguncang kehidupannya, akan ada 5 fase respon yang terjadi (Saraswati, 2020), yakni penyangkalan (*denial),* kemarahan (*anger*)*,* keinginan melakukan tawar-menawar *(bargaining)* yang kemudian diikuti dengan fase depresi*, (depression)* hingga pada akhirnya seseorang mampu dan pada akhirnya sampai pada fase penerimaan (*acceptance*) atas musibah yang dialaminya.

Salah satu teori Psikologi Populer yang beredar di berbagai media terkait pemaknaan terhadap Covid-19 menjelaskan posisi tiap orang berdasarkan zona pengalaman subjektif. "Siapakah Aku di Era Covid-19" merupakan kata kunci yang menjelaskan posisi seorang individu dalam tiga zona; zona ketakutan, zona belajar dan zona bertumbuh.

Zona ketakutan yaitu zona dengan tingkat kecemasan yang tidak produktif. Zona belajar merupakan zona adaptasi menuju pada suatu upaya pengatasan kecemasan. Zona bertumbuh yaitu bentuk dari penyesuaian diri yang membuat individu menjadi tidak hanya produktif bagi diri sendiri melainkan juga menjadikan dirinya bermanfaat bagi orang-orang yang ada di sekelilingnya.

Dari dua teori di atas, berikut ini merupakan tabel yang berusaha merangkum posisi, proses dan pemaknaan individu dalam konteks pandemi Covid-19:

Tabel 1. Rangkuman Posisi, Proses dan Pemaknaan dalam Konteks Pandemi Covid-19

Fase	Posisi zona)	Tahapan Grief	Kesadaran
Ada tiga kategori dan proses yang dialami dan dilalui selama pandemi Covid-19 yang diperkirakan akan bertahan hingga tahun 2022	Takut	denial dan anger	*Mindless*
	Belajar	menawar dan depresi	*Mindfull*
	Tumbuh	menerima	*Meaningful*
	Konsep kebermaknaan dalam konteks Pandemi Covid-19		

Pemaknaan sebagai bentuk akhir proses psikologis dalam menghadapi pandemi merupakan zona pertumbuhan pribadi menuju pada produktivitas individu. Individu yang telah berhasil memasuki zona ini telah menjadi pribadi produktif yang nilai kemanfaatan dirinya telah memberikan rahmat bagi lingkungan di sekitarnya. Dalam teori Ross, penerimaan merupakan tahapan akhir dan pada tahap inilah makna telah berhasil masuk dalam diri seorang individu.

4. Kebermaknaan Hidup Selama Pandemi

Pandemi Covid-19 telah mengubah wajah dunia dalam waktu yang sangat cepat, namun dampaknya akan berlangsung selamanya. Pandemi ini mengungkap kerapuhan dan kekosongan makna sekaligus "muka asli" para penduduk bumi yang dalam kehidupan kesehariannya terjebak pada *meaningless;* kehidupan tanpa makna yang hakiki.

Pandemi ini memaksa penduduk bumi untuk "berkaca" sambil berjeda dalam kesunyian pembatasan sosial, ketakutan dan kecemasan dalam segala keterbatasan dan penurunan kualitas kehidupan. Tanpa kesadaran diri, tanpa *mindfulness,* Virus Corona hanyalah bermakna kehancuran dan ketidakberdayaan yang menyisakan luka yang tak terlupakan. Menjadi pribadi dengan kemampuan *mindfull,* memaksa individu dan masyarakat melepaskan diri dari penjara ketakutan, menuju

pada zona belajar, hingga mencapai pertumbuhan pribadi dengan kualitas kesadaran sebagai mahluk bertuhan. Suatu bentuk kepasrahan pada ketentuan Allah Swt dan penerimaan serta pemaknaan bahwa pandemi ini memang harus terjadi.

Alhamdulillah 'ala kulli haal, tidak ada yang sia-sia dari setiap peristiwa yang dikehendakiNya. Adaptasi *new normal* yang bermakna *abnormal* harus dilakoni. Manusia dan peradabannya telah belajar dan menjalani ujian dan menghasilkan *meaningfulness* bagi diri dan sesamanya. Luaran hasil ujian tinggal dijalani dengan baik demi pemaknaan baru kehidupan yang tak seorang manusia pun tahu kapan akan berakhir.

Referensi

Anwar, F. (2020, 26 Juni). *Kapan Corona Berakhir? Ini Prediksi Para Ahli, https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5069316/kapan-corona-berakhir-ini-prediksi-para-ahli,* diakses pada 1 November 2020,

Arnani, M. (2020, 13 Maret). *Kasus Pertama Virus Corona Dilancak Hingga 17 November 2019*, https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/13/111245765/kasus-pertama-virus-corona-di-china-dilacak-hingga-17-november-2019?page=all

Cuhendy, E (2020, 7 April). *Siapakah Aku di Era Covid-19?, https://www.fkgipsnaspgri.org/2020/04/siapakah-aku-di-era-covid-19.html*

Dundon, E. (2019). *From Mindfulness to Meaningfulness. Learning to "feel your time"* Diakses dari Psychology Today. Website: https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-search-meaning-after-age-50/201903/mindfulness-meaningfulness

Himawan, E. (2020, 28 Agustus), *4 Hoax Soal 'Obat Covid-19' yang Sempat Heboh, https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5150880/4-hoax-soal-obat-covid-19-yang-sempat-heboh,* diakses pada 1 November 2020

Huda, E. S, (2015, 30 Maret), *Walisongo (2): Sunan Bonang, Pencipta Tembang Tombo Ati, https://www.dream.co.id/dinar/sunan-bonang-pencipta-tembang-tombo-ati-150330z.html,* diakses pada 1 November 2020

Mindfulness and Mindlessness. Diakses dari Iresearchnet.com. Psychology Research and Reference. Website: http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/control/mindfulness-and-

mindlessness/#:~:text=Mindlessness%20is%20an%20inactive%20state,on%20subtle%20changes%20in%20context.

Rahman, A. F., (3 Februari 2020), *Daftar 54 Hoax Virus Corona yang Ditemukan Kominfo, https://inet.detik.com/cyberlife/d-4883638/daftar-54-hoax-virus-corona-yang-ditemukan-kominfo* , diakses pada 1 November 2020

Saraswati, R., (2020, 5 Maret), *Lima Stages of Grief (Tahap Kesedihan) dan Bagaimana Cara Melaluinya, https://www.sehatq.com/artikel/stages-of-grief-tahap-kesedihan-dan-bagaimana-cara-melaluinya,* diakses pada 1 November 2020

Sawitri, A. A, (2020, 27 Januari), *[Fakta atau Hoax] Benarkah Ada Penumpang yang Meninggal karena Virus Corona di Bandara Soekarno-Hatta?*, https://cekfakta.tempo.co/fakta/580/fakta-atau-hoaks-benarkah-ada-penumpang-yang-meninggal-karena-virus-corona-di-bandara-soekarno-hatta, diakses pada 1 November 2020

Prasetiyo, W. A. (2020, 30 September), *Satgas Sebut 50 Juta Masyarakat tak Percaya Terpapar Covid,* https://republika.co.id/berita/qhh2y8467/satgas-sebut-50-juta-masyarakat-tak-percaya-terpapar-covid, diakses pada 1 November 2020

Purnamasari, D. M. (2020, 2 Oktober), *Anggota Satgas: Survei BPS, 17 Persen Masyarakat Indonesia tak Percaya Covid-19* https://nasional.kompas.com/read/2020/10/02/16414751/anggota-satgas-survei-bps-17-persen-masyarakat-indonesia-tak-percaya-covid?page=all, diakses pada 1 November 2020

Saputra, A. (2020, 3 Agustus), *Muncul Fenomena Ketidakpercayaan Masyararakat pada Bahaya Virus Corona,* https://health.grid.id/read/352273244/muncul-fenomena-ketidakpercayaan-masyarakat-pada-bahaya-virus-corona?page=all diakses pada 1 November 2020

FRUSTRASI AKIBAT COVID-19 DAN PENANGANANNYA DALAM PANDANGAN ISLAM

Ihsan Mz,
Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya,
Ihsan.mz@iain-palangkaraya.ac.id

Isnaeni Marhani
Universitas Muhammadiyah Palangka Raya
isnaeni.marhani@umpalangkaraya.ac.id

1. Pandemi Dan Potensi Frustrasi

Pandemi Covid-19 di Indonesia yang mulai merebak pada Maret 2020, yang secara resmi diumumkan oleh Presiden Jokowi tepatnya Senin 3 Maret 2020 hingga saat ini belum memperlihatkan tanda-tanda akan berakhir dalam waktu singkat. Jumlah kasus selalu bertambah dan korban meninggal terus berjatuhan. Hingga 1 Oktober 2020, menurut data dari Kementerian Kesehatan, jumlah kasus konfirmasi sebanyak 291.182 dan terdapat 10.856 kasus meninggal dunia (Kementerian Kesehatan, 2020). Dengan kata lain jumlah korban meninggal sebesar 3,7% dari total kasus yang dilaporkan. Jika dibandingkan dengan kasus global, maka angka-angka tersebut tentu jauh lebih besar.

Hilangnya nyawa manusia merupakan sebuah bencana. Jumlah korban akibat Covid-19 yang dari waktu ke waktu terus bertambah menunjukkan bahwa terdapat banyak keluarga di Indonesia yang kehilangan anggota keluarga. Kenyataan ini dapat memicu krisis multidimensi yang menambah rentetan persoalan di tanah air, seperti keluarga yang kehilangan tulang punggung karena suami sebagai pencari nafkah satu-satunya meninggal dunia akibat Covid-19, anak yang kehilangan perhatian dari Bapak atau Ibu yang salah satu atau kedua-duanya menjadi korban Covid-19, dan contoh-contoh kasus lainnya yang tidak luput dari pemberitaan.

Selain kasus yang disebutkan di atas, persoalan lain yang muncul akibat dari hilangnya nyawa manusia ini adalah jumlah tenaga kesehatan yang berguguran saat melaksanakan tugas. Berdasarkan data dari Tim

Mitigasi Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB IDI), Perhimpunan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) dan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menyebutkan bahwa per hari Sabtu (03/10/2020) terdapat 130 dokter, 9 dokter gigi dan 92 perawat telah meninggal dunia selama pandemi Covid-19. Dari 130 dokter yang wafat, terdiri dari 67 Dokter Umum dengan 4 dokter di antaranya adalah guru besar. 61 dokter spesialis dengan 4 di antaranya adalah guru besar dan 2 orang residen. Sementara dari 9 dokter gigi yang meninggal terdapat 6 dokter gigi umum dan 3 dokter gigi spesialis (Media, 2020). Tenaga kesehatan yang seharusnya menjadi "benteng terakhir" faktanya justru berada pada garis depan penanganan Covid-19. Hal ini memicu jumlah korban yang cukup signifikan dari tenaga kesehatan di tanah air.

Pada aspek ekonomi, Menteri Keuangan Sri Mulyani saat menjadi *Keynote Speaker* dalam kegiatan seminar internasional Lembaga Penjamin Simpanan (LPS) menyebutkan bahwa efek domino Covid-19 yang bermula dari masalah kesehatan menjadi tantangan sosial, dan berimbas pula pada sektor ekonomi. Beliau juga menyebutkan pada krisis sebelumnya yang terjadi tahun 1997-1998 dan krisis keuangan tahun 2008-2009, yang paling tertekan adalah sektor usaha korporasi hingga perbankan, sedangkan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) justru bertahan. Namun, pada krisis yang dipicu oleh Covid-19 ini sektor UMKM yang paling tertekan (Sembiring, 2020).

Pitaloka, dkk melakukan penelitian tentang dampak Covid-19 terhadap pasar modal di tanah air dan menunjukkan kesimpulan bahwa Covid-19 merugikan pasar modal sebab pandemi ini telah mempengaruhi banyak investor dalam melakukan tindakan investasi yang sangat berpengaruh terhadap Indeks Harga Saham Gabungan (IHSG) di Indonesia (Pitaloka dkk., 2020). Supriatna dalam penelitiannya berjudul *Socio-Economic Impacts of the COVID-19 Pandemic: The Case of Bandung City,* yang dilakukan di Kota Bandung menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 merugikan perekonomian masyarakat Bandung karena banyak yang menganggur dan juga menjadi warga miskin baru. Sedangkan dari aspek sosial, pandemi Covid-19 yang berkepanjangan akan menimbulkan potensi konflik jika kebutuhan dasar masyarakat tidak terpenuhi dengan baik (Supriatna, 2020).

Berdasarkan data yang telah disajikan di atas, pandemi Covid-19 telah memukul banyak sektor kehidupan dan berpotensi besar menciptakan krisis multidimensi. Akibatnya, banyak orang akan berhadapan dengan persoalan hidup dan nasib yang tidak menentu. Bagi pegawai kantoran, bayang-bayang Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) berada di depan mata. Pedagang kecil terancam merugi sebab daya beli masyarakat yang menurun, siswa sekolah tidak mendapatkan hak belajar yang maksimal sebab harus melakukan pendidikan jarak jauh (Syah, 2020). Hal yang sama juga dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Rentetan persoalan tersebut sangat berpotensi menimbulkan stres hingga frustrasi. Potensi ini diperparah oleh data yang ditemukan oleh Bahar (Hamid, 2008) bahwa *prevalence* gangguan kesehatan jiwa penduduk Indonesia sebanyak 18,5%. Prosentase ini menunjukkan setiap 100 penduduk Indonesia terdapat 18,5 orang mengalami ganguan kejiwaan dengan berbagai tingkatan seperti resah, gelisah, cemas, depresi, stres, frustrasi, dan yang lain.

Frustrasi *(al-ya's)* menurut as-Syarqawi adalah putus harapan dan cita. Munculnya perasaan ini biasanya ketika seseorang berhadapan dengan macam-macam cobaan dan persoalan hidup yang bertolak belakang dengan hawa nafsunya. Sifat tersebut sangat dicela oleh agama, karena menjadikan seseorang statis, kehilangan etos kerja, acuh-tak acuh terhadap lingkungan, selalu melamun, kehilangan kepercayaan baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain (Asy-Syarqawi, 1979). Dalam Alquran, Allah Swt. melarang manusia berputus asa akan rahmat-Nya, sebagaimana firman-Nya:

.....وَلَا تَا۟يْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِۗاِنَّهٗ لَا يَا۟يْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ – (٨٧)

".....Jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir". (QS. Yusuf: 87).

Kartono dalam buku *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* menyebutkan bahwa munculnya perasaan frustrasi disebabkan oleh kegagalan seseorang dalam mencapai tujuan, tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang diinginkan atau terhambatnya usaha dan perjuangan di dalam mencapai suatu tujuan (Kartono & Andari, 1989)

2. Solusi Islam Terhadap Orang yang Mengalami Frustrasi

Islam diturunkan untuk memberikan rahmat bagi seluruh alam semesta, termasuk pula dalam menyelesaikan konflik dan problematika yang muncul dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Melalui agama, permasalahan seseorang dapat dipertemukan dalam penyatuan jiwa antar-pemeluknya (Saefulloh, 2015). Sumber utama ajaran agama Islam berasal dari Alquran dan Sunah atau Hadis Nabi Saw. Alquran adalah himpunan wahyu Allah Swt. kepada Rasulullah Saw., sedangkan Hadis adalah apa yang diriwayatkan dari Nabi Muhammad Saw. Dalam bentuk perkataan, perbuatan, dan pengakuan (*iqrâr*) beliau (Al-Qaradhawi, 1990).

Setiap muslim meyakini bahwa Alquran diturunkan Allah Swt. untuk memberi hidayah kepada setiap manusia, pedoman hidup, bahkan menjadi obat berbagai macam penyakit hati yang menginfeksi manusia. Seperti yang terdapat di dalam firman Allah SWT. yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاۤءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا – (٢٨)

> *"Dan Kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian."* (QS Al-Isra: 82).

Dalam firman Allah Swt. tersebut dijelaskan bahwa Alquran sebagai penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Syaikhul Islam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitabnya *Zadul Ma'ad* mengatakan: "Al-Qur`an adalah penyembuh yang sempurna dari seluruh penyakit hati dan jasmani, demikian pula penyakit dunia dan akhirat. Tidaklah setiap orang diberi keahlian dan taufiq untuk menjadikannya sebagai obat. Jika seorang yang sakit konsisten berobat dengannya dan meletakkan pada sakitnya dengan penuh kejujuran dan keimanan, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang kokoh, dan menyempurnakan syaratnya, niscaya penyakit apa pun tidak akan mampu menghadapinya selama-lamanya" (Al-Jauziyah, 2008).

Struktur manusia dalam pandangan Islam terdiri dari tiga yaitu *jismiyyah* (fisik), *nafsiyyah* (emosional) dan aspek *rûhiyyah* (spiritual). Kelebihan cara pandang Islam dibandingkan Psikolog Barat tentang

konsep manusia adalah Islam menjadikan aspek *rûhiyyah* sebagai esensi yang menyusun struktur manusia. Sementara Psikolog Barat memandang bahwa manusia hanya memiliki dua aspek yaitu fisik dan emosional. Dengan konsep yang mereka pahami tersebut berimplikasi pada konseling yang tidak menyentuh inti dari masalah yang dihadapi (Arroisi, 2018). Jika psikologi sekuler (Barat) digunakan untuk memahami perilaku umat Islam, maka akan terjadi banyak masalah. Psikologi dipahami bukan sebagi ilmu jiwa, tetapi saat ini dipahami sebagai ilmu perilaku organisme. Sementara dalam Islam, jika merujuk pada tokoh seperti Ibnu Sina, Ibnu Maskawaih dan Imam al-Ghazali, psikologi merupakan bagian dari filsafat. Karena itu, dalam bahasa Arab, psikologi identik dengan *'Ilmu an-Nafs*. Ilmu jiwa tidak menjadi bagian dalam kajian psikologi modern, karena menurut mereka jiwa tidak bisa dipelajari. Sehingga di Barat, dengan pola pikir yang positivistik tidak memasukkan jiwa sebagai bagian dari kajian psikologi, makanya psikologi dimaknai sebagai ilmu perilaku. Alasannya karena perilaku bisa dieksperimentasi dan dieksplorasi secara empiris sedangkan jiwa tidak bisa (Mujib, 2010).

Lebih lanjut, menurut Mujib (2010) Psikologi Islam adalah satu pendekatan studi dalam memahami kejiwaan dan perilaku manusia berdasar tauhid, dengan cara integrasi antara iman dan ilmu. Dalam konsep Psikologi Islam, tidak boleh hati seseorang beriman kepada Allah tetapi cara atau pola pikir tidak mendukung keberimanan tersebut. Kehadiran Psikologi Islam untuk mengintegrasikan semua hal. Memang diakui bahwa Psikologi—sebagai disiplin ilmu—tidak lahir dari orang Islam tapi dari orang Barat dan karya-karya mereka telah banyak memberi kontribusi pada semua bidang kehidupan. Namun, cara berpikir Barat sekuler. Kehadiran psikologi Islam justru memberi nuansa transenden.

Berangkat dari uraian di atas, jelas bahwa pendekatan yang dilakukan untuk memberikan *treatment* kepada seorang muslim harus didukung dengan metode yang tepat dan sesuai dengan ajaran Islam. Beberapa tawaran yang dapat digunakan untuk memberikan layanan psikologis terhadap seseorang yang mengalami frustrasi di antaranya *Spiritual Healing* yang masyhur dalam tradisi Sufi dan Terapi Alquran

yang diambil dari konsep Abduldaem Al-Kaheel dalam bukunya yang berjudul *"Al-Qur`an The Healing Book"*.

3. *Spiritual Healing* dan Terapi Alqur'an Dalam Penanganan Frustrasi

Dalam tradisi Islam, *spiritual healing* (Syukur, 2012) selalu menarik minat dan perhatian para *Salik* dan *Zahid*. Upaya memulihkan kesehatan jiwa dengan pendekatan spiritual ini memiliki tempat tersendiri di hati para Sufi. Tradisi ini bermula dari pengalaman Nabi Muhammad Saw. ketika menghadapi berbagai problem kejiwaan hingga memutuskan untuk berada di Gua Hira. Rasulullah Saw. pada permulaan tugasnya memutuskan hubungan dengan masyarakat dan menyendiri di Gua Hira untuk ber-*tahannuts* dan berzikir menghadapkan hatinya kepada Allah SWT. Beliau berkhalwat dan beribadah untuk *healing* dengan mendekatkan diri kepada-Nya (QS. Al-Kahfi/18: 110). *Tahannuts* dan khalwat yang dilakukan bukan karena Nabi membenci dunia, tetapi lebih kepada upaya menjaga kebersihan, kesucian, dan kesehatan jiwanya (al-Sijistani, t.t.).

Jiwa yang cenderung pada kebaikan adalah jiwa yang dapat mengantarkan pada ketenangan, kedamaian, dan yang paling utama adalah mendapat Ridha Allah Swt. Seseorang yang memiliki jiwa yang sehat akan diganjar oleh Allah Swt berupa surga yang di dalamnya berisi banyak kenikmatan. Mereka di akhirat kelak akan dijamu dan disambut Allah dengan sangat ramah seperti dalam Alquran Surah al-Fajr [89]: 27-30 yang artinya: "*Hai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku.*" Sebaliknya, bagi mereka yang jiwanya ingkar, maka akan semakin jauh dari Rahmat dan Surga Allah Swt.

Penekanan yang disampaikan Alquran maupun Hadis Nabi Saw. untuk mensucikan hati, memiliki jiwa yang sehat, tenang, dan damai menarik minat dan hasrat para Sufi untuk membersihkan jiwa dengan cara mujahadah, meninggalkan sifat-sifat tercela dengan cara *'uzlah* (Al-Ghazali, 1995). Kondisi seperti ini dapat dijumpai pada pribadi tokoh-tokoh Sufi periode awal seperti Hasan al-Basri (w. 110 H), Rabi'ah

al-Adawiyah, Dzunun al-Mishri, al-Hallaj, al-Junaidi, Abi Yazid al-Bustami, al-Muhaisibi, dan al-Qusyairi. Para tokoh Sufi ini lebih memilih pendekatan spiritual untuk *healing,* meraih kesehatan jiwa daripada daripada sibuk dengan kehidupan dunia yang hedonis. Penjelasan lebih lanjut mengenai teknik *spiritual healing* dapat ditelusuri dalam tulisan Arroisi (2018) yang berjudul *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi* yang dimuat dalam Jurnal Tsaqafah Vol. 14 No. 2.

Adapun jenis Terapi Alquran yang diambil dari teori Abduldaem Al-Kaheel menyebutkan bahwa terdapat beberapa ayat Alquran yang dapat dibaca jika sedang mengalami sakit fisik maupun psikis. Ayat-ayat Alquran yang tercantum dalam buku karya Abduldaem Al-Kaheel ada dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Ayat-Ayat Terapi Alquran dan Penjelasannya

No	Ayat Alquran	Penjelasan
1	Membaca surah Al-Fatihah sebanyak 7 kali.	Rasulullah Saw. bersabda: "*Demi Zat yang jiwaku ada di tangan-Nya, Allah swt tidak menurunkan surat yang setara dengan surat Al-Fatihah dalam Taurat, Injil, dan Zabur, bahkan dalam Al Qur'an.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis tersebut menandakan bahwa surat Al-Fatihah adalah surat yang paling mulia dalam Alquran. Perlu diketahui bahwa alasan membaca Al-Fatihah sebanyak 7 kali karena Allah Swt. menyebutnya dengan istilah *Assab'u al-Matsani* atau 7 ayat yang diulang-ulang.
2	Membaca QS. Al-Baqarah [2]: 255.	Surah Al-Baqarah ayat 255 ini sangat penting dalam proses penyembuhan. Allah Swt. akan memelihara orang yang membacanya dari seluruh kejahatan, keburukan, dan penyakit. Disarankan untuk membaca ayat ini di waktu pagi dan sore.
3	Membaca Surah Al-Baqarah ayat 285 dan 286.	Rasulullah Saw. telah memberitakan bahwa barangsiapa yang membaca dua ayat terakhir surat Al-Baqarah di suatu malam, maka Allah akan melindunginya dari berbagai keburukan, penyakit, rasa khawatir, dan gelisah.

No	Ayat Alquran	Penjelasan
4	Membaca surat Al Ikhlas.	Surah al-Ikhlas setara dengan sepertiga Al-Qur'an, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Rasulullah Saw. dalam hadisnya yang artinya: *"Demi (Allah) yang jiwaku di tangan-Nya, sesungguhnya surah al-Ikhlas sebanding (dengan) sepertiga al-Qur'an"*. Surat ini mengandung makna tentang sifat-sifat keesaan Allah Swt. yang tidak ditemukan di ayat yang lain. Oleh karena itu, surat ini sangat penting untuk penyembuhan semua penyakit.
5	Membaca Surah Al-Falaq dan An-Naas	Rasulullah bersabda, bahwa tidak ada sesuatu yang bisa melindungi seorang mukmin melebihi dari dua surat itu (Al-Falaq dan An-Naas). Yakni, ketika seorang mukmin berlindung kepada Allah Swt. dan membaca dua surat ini, maka Allah Swt. akan melindungi dan membentenginya dari berbagai keburukan penyakit.
6	Membaca surah Ar-Ra'du [13] ayat 28.	Di dalam ayat ini ada sebuah kalimat yaitu *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram"*. Ayat ini dibaca beberapa kali di waktu pagi dan sore.
7	Membaca surah Al-Quraisy	Surat ini, bisa dibaca berulang-ulang karena Allah Swt. menyebutkan perlindungan di dalamnya dari kelaparan dan rasa takut.

Sumber: Disarikan dari buku "*Alquran The Healing Book*"

4. Kesimpulan

Seorang muslim harus yakin bahwa Alquran adalah *Asy-Syifaa* yang artinya obat atau penyembuh bagi manusia yang beriman. Karena tertuang jelas dalam QS. Al-Isra [17]: 82 yang artinya: *"Dan Kami turunkan dari Alquran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Alquran itu) hanya akan menambah kerugian"*. Di antara penyakit yang dapat disembuhkan yaitu penyakit hati di antaranya gelisah, takut, stres, frustrasi, dan lain-lain. Beberapa surah dan ayat di atas tentu harus dibaca secara berulang-ulang dan konsisten agar Allah Swt. berkenan menyembuhkan penyakit yang diderita, baik fisik maupun psikis.

Referensi

al-Sijistani, A. D. S. (t.t.). *Sunan Abi Dawud—Sunnah.com—Sayings and Teachings of Prophet Muhammad)*. Diambil 6 Oktober 2020, dari https://sunnah.com/abudawud

Al-Ghazali, I. (1995). *Ringkasan Ihya Ulumuddin*. Pustaka Amani.

Al-Jauziyah, I. Q. (2008). *Zadul Maad: Panduan Lengkap Meraih Kebahagiaan Dunia Akhirat*. Pustaka Al-Kautsar.

Al-Qaradhawi, Y. (1990). *Madkhal li-Dirâsah al-Syari'ah al-Islâmiyyah*. Maktabah Wahbah.

Arroisi, J. (2018). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *TSAQAFAH*, *14*(2), 323. https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2459

Asy-Syarqawi, H. M. (1979). *Nahwa 'Ilm Nafsi Islamiy*. Al-Hai'ah Al-Mishriyyah Al-'Ammah Lilkitab.

Hamid, A. Y. S. (2008). *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC.

Kartono, K., & Andari, J. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Mandar Maju.

Kementerian Kesehatan. (2020). Info Corona Virus Archives » Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. *Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI*. https://covid19.kemkes.go.id/category/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/

Media, K. C. (2020). *Data IDI hingga 3 Oktober: 130 Dokter dan 92 Perawat Meninggal akibat Covid-19*. https://nasional.kompas.com/read/2020/10/04/09502051/data-idi-hingga-3-oktober-130-dokter-dan-92-perawat-meninggal-akibat-covid

Mujib, A. (2010, Desember). *Psikologi Islam Mengitegrasikan Ilmu dan Iman* [Wawancara]. https://www.uinjkt.ac.id/id/psikologi-islam-mengitegrasikan-ilmu-dan-iman/

Pitaloka, H., Umar, A. U. A. A., Hartati, E. R., & Fitria, D. (2020). The Economic Impact of the Covid-19 Outbreak: Evidence from Indonesia. *Jurnal Inovasi Ekonomi*, *5*(02), Article 02. https://doi.org/10.22219/jiko.v5i3.11833

Qur'an Kemenag. (2020). https://quran.kemenag.go.id/sura/18/110

Saefulloh, A. (2015). Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustasi dan Depresi: Sebuah Telaah Psikologis. *KOMUNIKA*, *2*(2), 161. https://doi.org/10.24090/kom.v2i2.2008.pp161-177

Sembiring, L. J. (2020). *Sri Mulyani Bicara Krisis Gegara Pandemi Covid-19, Apa Saja?* news. https://www.cnbcindonesia.com/news/20200917092843-4-187448/sri-mulyani-bicara-krisis-gegara-pandemi-covid-19-apa-saja

Supriatna, E. (2020). Socio-Economic Impacts of the Covid-19 Pandemic: The Case of Bandung City. *Journal of Governance*, *5*(1), Article 1. https://doi.org/10.31506/jog.v5i1.8041

Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, *7*(5). https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314

Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, *20*(2), 391–412. https://doi.org/10.21580/ws.20.2.205

MINDFULNESS DITINJAU DARI PERSPEKTIF ISLAM PADA MASA PANDEMI COVID-19

Shanty Komalasari
Prodi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin,
shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

1. Makna, Komponen, dan Faktor Penghambat *Mindfulness*

Mindfulness diartikan sebagai konsep kesadaran, perhatian yang ditunjukkan, penerimaan tanpa penilaian terhadap suatu pengalaman dan berorientasi pada fokus saat ini (Lindsay dll, 2018). *Mindfulness* dapat didefinisikan sebagai kehadiran dan kesadaran yang dimiliki oleh seseorang dalam setiap aktivitas yang dilakukan, menerima segala sesuatu tanpa membawa persepsi pribadi dan titik perhatiannya adalah peristiwa yang terjadi sekarang ini, bukan peristiwa yang telah lalu ataupun kejadian dimasa akan datang.

Mindfulness sangat penting untuk dilatih dalam diri seseorang karena sangat bermanfaat untuk membantu fokus terhadap kondisi yang sedang dijalani dan menghindari *overthinking*. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Bogels yang menyatakan bahwa *mindfulness* adalah menyingkirkan pikiran yang membuat manusia tidak menyadari akan apa yang sedang terjadi. *Mindfulness* melatih agar manusia memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami (Bögels dll, 2014).

Ada dua komponen *mindfulness* yakni:

a. *Awareness*

Awareness diartikan sebagai keadaan sadar, kesadaran, kesediaan yang berlangsung ketika seseorang memahami keadaan internalnya atau eksternalnya (Lindsay dll, 2018). Kondisi ini membuat individu sepenuhnya menyadari akan setiap tindakan yang dilakukan dan fokus pada aktivitas masa kini.

b. *Attention*

Attention merupakan pemusatan keadaan sadar untuk memperjelas aspek tertentu untuk sebuah realitas. Proses ini melibatkan pemusatan perhatian berupa pikiran dan perasaan tertentu sehingga berusaha mengabaikan stimulus yang tidak berhubungan dengan kondisi yang sedang dihadapi (Lindsay dll, 2018).

Sedangkan untuk faktor penghambat *mindfulness* yakni:

a. *Mindlessness*

Mindlessness atau kecerobohan adalah sikap yang ditunjukkan dengan tidak adanya perhatian dan dapat terjadi secara intensif atau secara sederhana didefinisikan sebagai ketidakpedulian. Seseorang yang *mindless* menolak mengakui suatu pemikiran, emosi, motif, atau objek persepsi. *Mindlessness* dapat berupa pikiran-pikiran otomatis, yang membuat seseorang tidak memanfaatkan waktu sepenuhnya, sehingga informasi baru yang diterima cenderung tidak diproses terlebih dahulu karena mengandalkan informasi yang sudah ada (Vu dll, 2018).

b. *Rumination*

Rumination atau ruminasi didefinisikan sebagai bentuk respons diri yang dilakukan dengan cara memikirkan kejadian yang telah terjadi secara berulang atau biasa disebut merenung (Cillessen dll, 2018). Seseorang yang ruminasi akan memikirkan permasalahan yang terjadi untuk mencari solusi apa yang dapat dilakukan untuk mengubah situasi menjadi lebih positif namun dengan cara yang dinilai kurang efektif. Ruminasi dinilai bertolak belakang dengan konsep *mindfulness*, karena *mindfulness* adalah sikap yang dilakukan tanpa memberikan reaksi, penilaian, maupun kritik terhadap berbagai pengalaman yang dihadapi, sedangkan ruminasi membuat individu secara pasif terfokus pada emosi negatif dan berlangsung secara terus menerus (Nurrusma, 2019).

2. *Mindfulness* Dalam Islam

Konsep *mindfulness* dalam Islam sering disebutkan oleh para ahli dengan *muraqabah* (Isgandarova, 2019). *Muraqabah* merupakan istilah dalam bahasa arab yang berasal dari akar kata melihat, mengamati, dan penuh perhatian. Seorang muslim yang dalam keadaan *muraqabah* diharapkan akan senantiasa mengetahui bahwa Allah Swt Maha Mengetahui keadaan dirinya (Parrott, 2017). Seseorang dapat mempraktikkan *muraqabah* dengan beberapa cara yakni berserah diri kepada Allah Swt melalui perbuatan yang hening, damai, tenang, dan sadar, dalam agama Islam perilaku tersebut teraktualisasikan melalui ibadah sholat.

Melalui *muraqabah* seseorang dapat melatih keterampilan, atau cara berpikir dan hal tersebut mampu mengaktifkan kesadaran indera. Melalui itu juga, individu dapat mengoptimalkan kekuatan yang berada di luar jangkauan indra fisiknya (Fahmi, 2018). Adapun perbedaan antara paradigma *mindfulness* Barat dan Islam adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Perbedaan *Mindfulness* Barat dan Islam

Barat	Islam
• Berangkat dari filosofi Buddha dan memandang manusia sebagai makhluk yang kuat melalui kesadaran dirinya. • Hanya berfokus pada aspek kognitif serta menghubungkannya dengan perasaan dan sensasi fisik. • Tidak menyertakan penghayatan terhadap tuhan dalam pelaksanaannya.	• Berangkat dari konsep meditasi Islam yaitu Muraqabah yang merupakan kesadaran akan keterhubungan dengan Allah di dalam hati, pikiran, dan tubuh • Menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan fisik dengan penghayatan terhadap sifat-sifat Allah yang Maha Besar, Maha Melihat, Maha Mendengar, dan Maha Mengetahui (keimanan).

Sumber: Fahmi, 2018 (Tesis)

Oleh Karena itu, *mindfulness* dalam Islam atau *muraqabah* dapat diartikan sebagai kesadaran akan kehadiran Allah Swt di dalam kehidupan yang akan melihat dan mengetahi segala perbuatan, pikiran, perasaan serta keadaan lahir dan batin diri seseorang. Jadi,

kondisi tersebut membuat manusia memiliki kesadaran akan hubungan dengan Allah Swt. melalui hati, pikiran dan tubuh.

Selain metode meditasi *mindfulness* yang sering digunakan di dunia psikologi, dalam agama Islam *mindfulness* serupa dengan konsep *muraqabah*. *Muraqabah* sering didefinisikan sebagai meditasi sufi. Melalui *muraqabah* seseorang lebih memperhatikan hati dan memperoleh pengetahuan tentang hubungan hati dengan penciptanya dan lingkungannya sendiri. *Muraqabah* juga didefinisikan sebagai salah satu bentuk *mindfulness* berbasis psikoterapi Islam (Isgandarova, 2019). Adapun praktik *mindfulness* dalam Islam menurut beberapa ahli adalah zikir. Zikir dapat diartikan sebagai mengucapkan kalimat-kalimat pujian kepada Allah Swt. atau aktivitas untuk mengingat Allah. Hal ini disebut sebagai penerapan *mindfulness* dikarenakan zikir merupakan sebuah pengakuan seorang hamba kepada Allah Swt. atas segala kekurangan dan kebutuhan kepada Allah Swt. sebagai sumber kekuatan dan kebahagiaan. Pada penelitiannya Moertedjo memaparkan bahwa zikir dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan. Pada kegiatan zikir individu dikondisikan untuk melakukan kegiatan menyadari nafas yang keluar masuk dari tubuhnya. Kondisi tersebut merupakan hal mendasar dalam latihan *mindfulness* (Moertedjo, 2015). Salah satu wujud zikir secara formal dalam Islam adalah ibadah sholat.

Sholat yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sesuai syariat serta rukun sholat mensyaratkan kondisi kesadaran tinggi yang disebut khusyuk. Kondisi inilah yang disebut *mindfulness*. Oleh karena itu, seseorang yang melatih dirinya sholat dengan khusyuk pada saat yang sama juga telah mempraktikkan *mindfulness* dan menjadikan Tuhan sebagai titik fokusnya (Ahmad, 2019). *Mindfulness* memiliki manfaat yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu individu agar bisa lebih fokus dan sadar ketika melakukan aktivitas, terutama pada kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. *Mindfulness* dapat membantu individu menyadari bahwa dirinya dan lingkungannya sedang berada pada suatu kondisi yang tidak normal. Menyadari bahwa aktivitas yang sebelumnya biasa dilakukan untuk saat ini belum bisa dilakukan. Menyadari bahwa untuk hari esok tidak perlu semuanya dipikirkan sekarang. Sehingga melatih *mindfulness* membuat

seseorang bisa lebih fokus terhadap masa kini dan mensyukuri setiap nikmat yang telah Allah Swt. berikan.

3. *Mindfulness* Dalam Islam, Covid-19, dan Pekerja

Pada awal tahun 2020 dunia harus berjuang musuh tak kasat mata, yakni virus Covid-19 yang menyebar dengan sangat cepat. Oleh World Health Organization (WHO) Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi. Covid-19 merubah hampir seluruh tatanan kehidupan. Jika sebelumnya dalam ranah industri dihadapkan pada era *society* 5.0 maka pada lingkup kesehatan dan psikologi dunia sedang berjuang melawan gangguan jiwa. Menurut penelitian penyakit yang tidak menular seperti gangguan jiwa ini dinilai akan mengambil alih kedudukan penyakit infeksi dan kekurangan gizi sebagai penyakit yang menyebabkan kematian (Salleh, 2018).

Setelah pandemi Covid-19, gangguan kesehatan mental semakin membayangi dunia karena akibat pandemi ini jutaan orang di berbagai negara dikelilingi oleh kematian dan penyakit. Hal tersebut membuat masyarakat terpaksa menjalani karantina, mengalami dampak kehilangan pekerjaan, dan kecemasan, akibat pandemi Covid-19 (Anna, 2020). Pada pandemi Covid-19 seseorang harus mentaati protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah ketika beraktivitas, seperti memakai masker, menerapkan pola hidup sehat dan menjaga jarak ketika bertemu dengan orang lain. Tidak hanya itu saja, aktivitas yang biasanya dilakukan pun terpaksa dibatasi. Salah satu sekenario yang dijalankan adalah *work from home* atau WFH untuk pekerja. Para pekerja yang biasanya bekerja di kantor terpaksa harus dirumahkan demi meminimalisir terpapar Covid-19. Hal ini tentu membuat pekerja harus kembali beradaptasi dengan situasi yang ada sekaligus membiasakan diri bekerja dengan banyak distraksi di rumah. Namun, salah satu keuntungannya pekerja bisa lebih aman karena meminimalisir aktivitas di luar rumah.

Kebijakan WFH tidak sepenuhnya diambil oleh perusahaan. Beberapa perusahaan tetap menerapkan *work from office* (WFO) dan hal ini tentu memiliki risiko lebih besar, pekerja lebih rentan terpapar virus dan merasa cemas serta tidak aman beraktivitas di luar rumah.

Akan tetapi, salah satu keuntungannya adalah pekerja tetap memiliki aktivitas lain selain tetap di rumah. Karena pada masa pandemi Covid-19 aktivitas di luar rumah sangat dibatasi dan hal ini dapat membuat pekerja mengalami kebosanan dan merindukan aktivitas sebelum pandemi Covid-19 melanda. Hal ini kembali membuat individu terfokus pada rencana cadangan yang akan dilakukan setelah pandemi Covid-19 berakhir dan mengakibatkan kurang fokus pada kondisi yang sedang dihadapi. Salah satu penyebab pekerja kurang fokus terhadap kehidupan saat ini adalah karena pikiran yang berkelana ke masa lalu dan ke masa depan. Artinya, pikiran tersebut tidak memikirkan hal sekarang dan saat ini, sehingga menyebabkan fokus terganggu ketika melakukan aktivitas.

Guna mengatasi permasalahan tersebut maka konsep *mindfulness* dinilai sesuai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai solusi untuk mengembalikan pekerja pada kesadaran diri seutuhnya, sehingga para pekerja bisa merasakan dan menikmati setiap aktivitas yang dilakukan dengan kesadaran yang penuh. *Mindfulness* disebutkan sebagai sebuah pendekatan yang paling sering diaplikasikan setelah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) oleh para praktisi psikologi, khususnya di Amerika Serikat (Ahmad, 2019). Penelitian yang terus berkembang juga menunjukkan bahwa *mindfulness* mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan perhatian dan memori, serta mendorong pengaturan diri dan empati (Mineo, 2018). Sehingga, *mindfulness* dinilai sesuai diterapkan pada pandemi Covid-19, karena di kondisi saat ini pekerja rentan mengalami stress dan kecemasan terkait hal-hal yang sebenarnya belum terjadi serta terjebak dalam pikiran sebelum pandemi terjadi.

Mindfulness dapat dikembangkan juga sebagai media meditasi yang memiliki manfaat untuk membantu pemulihan pasien pada populasi klinis, dengan menurunkan tingkat distres psikologis dan meningkatkan keberfungsian kesadaran dalam kehidupan sehari-hari (Veehof dll, 2011). *Mindfulness* dalam dunia psikologi sering diasumsikan sebagai meditasi, hal ini tidak sepenuhnya benar ataupun salah. Namun, yang terpenting adalah makna dari meditasi tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengoptimalkan *mindfulness.* Pada

kondisi pandemi Covid-19 ataupun keadaan lainnya *mindfulness* dinilai sangat perlu untuk diterapkan, karena dengan *mindfulness* segala aktivitas yang dilakukan akan lebih bermakna.

Meditasi *mindfulness* diartikan sebagai metode untuk menyadari sepenuhnya perasaan dan pemikiran diri dengan tujuan bisa memegang kendali penuh atas tindakan masa kini, menjadi lebih tenang, damai dan tidak reaktif (Ahmad, 2019). Ada banyak metode meditasi yang dipaparkan oleh para ahli, salah satunya dijelaskan oleh Mineo yang memaparkan ada 3 cara melakukan meditasi dan ini dinilai cukup sederhana dan bisa diterapkan oleh pekerja dalam masa pandemi atau kondisi mendesak lainnya. Pertama, untuk melakukan meditasi, seseorang harus mencari ruangan yang tenang kemudian mengistirahatkan seluruh anggota tubuh, seperti kepala, bahu, pinggang dan kaki. Kedua, mengatur pernafasan, merasakan setiap hirupan dan hembusan udara yang masuk dan keluar secara bergantian, serta membiarkan mata dalam keadaan tertutup. Ketiga, tetap fokus pada ritme nafas dan menghindari pikiran-pikiran mengganggu yang dapat menghentikan meditasi. Meditasi dilakukan dalam waktu singkat, misalnya 5-10 menit, namun konsisten setiap harinya (Mineo, 2018).

Kunci dari meditasi yang dilakukan adalah tenang dan fokus, selain 3 cara yang telah dipaparkan sebelumnya *mindfulness* juga dapat dilatih melalui aktivitas sehari-hari. Namun, perbedaannya adalah ketika ingin melatih *mindfulness,* seorang pekerja harus melakukan aktivitas dengan fokus terhadap apa yang dilakukan misalnya, lebih tenang dan fokus ketika duduk dan berjalan serta menghindari melakukan lebih dari satu aktivitas dalam satu waktu (*multitasking)*. Jadi, untuk lebih mengoptimalkan *mindfulness* di dalam diri seseorang harus belajar untuk *singletasking,* namun bukan berarti sepenuhnya menghindari *multitasking*. *Singletasking* bisa dilakukan dengan meluangkan satu waktu untuk satu kegiatan dalam satu hari, misalnya pada jam tertentu meluangkan waktu selama 15 menit untuk duduk dan minum teh, mengatur nafas serta mensyukuri segala nikmat yang diberikan oleh Allah pada hari itu. Hal ini sangat penting dilakukan karena *singletasking* membuat seseorang lebih fokus dan menghindari kelelahan karena melakukan *multitasking*.

Multitasking dapat menimbulkan kelelahan karena pada saat melakukan lebih dari satu pekerjaan dalam satu waktu, sebenarnya otak manusia hanya mampu berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya tidak untuk memproses semuanya secara bersamaan. Selain itu dampak lainnya dari *multitasking* adalah kecemasan, penurunan daya berpikir otak, tidak tepat waktu, mengurangi kemampuan berkonsentrasi jangka panjang, dan meningkatkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan (Marendha, 2016). Oleh karena itu, aktivitas *multitasking* perlu diminimalisir jika ingin menerapkan *mindfulness* di dalam kehidupan pribadi para pekerja.

Mindfulness dianggap sebagai konstruk psikologis yang bisa mempengaruhi dimensi-dimensi kualitas hidup, dimana *mindfulness* sebagai kualitas kesadaran tertinggi yang dapat membuat para pekerja dapat merasakan segala perubahan yang terjadi baik di dalam dirinya maupun di lingkungannya, dengan demikian peningkatan *mindfulness* dalam setiap diri pekerja sangat diperlukan pada masa pandemi Covid-19 ataupun pada kondisi lainnya. Hal ini dikarenakan kehidupan dan lingkungan hidup terus berubah dan berkembang, oleh karena itu salah satu cara agar jiwa tetap stabil menghadapinya adalah dengan cara menerapkan *mindfulness* dalam setiap langkah yang dilakukan.

4. Kesimpulan

Mindfulness adalah salah satu teknik psikologi yang bisa membantu individu untuk selalu tenang, fokus, dan menyadari apa yang sedang dilakukan. *Mindfulness* melatih agar seseorang lebih memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar individu tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami. Tak hanya populer dalam psikologi Barat, dalam Islam juga terdapat pembahasan mengenai *mindfulness* yang lebih dikenal dengan *muraqabah*. Seseorang dapat mempraktikkan *muraqabah* dengan beberapa cara yakni berserah diri kepada Allah SWT melalui perbuatan yang hening, damai, tenang, dan sadar, dalam agama Islam perilaku tersebut teraktualisasikan melalui ibadah sholat dan dzikir. Hal tersebut dinilai sangat sesuai jika diaplikasikan pada masyarakat

Indonesia yang mayoritasnya muslim. Terutama pada kondisi yang dapat memicu *overthinking* seperti pada pandemi Covid-19.

Pada masa pandemi Covid-19, setiap lini kehidupan terdampak. Termasuk berbagai perusdahaan ataupun instansi dan pekerja di dalamnya. Di samping banyaknya para pekerja yang kehilangan pekerjaa. Para pekerja yang masih beruntung menjalani tugasnya dituntut untuk tetap produktif ditengah kondisi yang tidak normal. Keadaan lingkungan kerja yang mengharusnya bekerja dari kantor atau bekerja di rumah tentu dapat memicu stres dan hilang fokus karena situasi yang bisa tidak aman. Untuk mengaplikasikan *mindfulness* di masa pandemi pekerja perlu melakukan ibadah sholat dan dzikir dengan mengkaji kembali dampaknya pada kondisi psikis. Selain itu, perlu berlatih melakukan meditasi di ruangan yang tenang kemudian mengistirahatkan seluruh anggota tubuh, seperti kepala, bahu, pinggang dan kaki. Kemudian, mengatur pernafasan, dan tetap fokus pada ritme nafas serta melatih pikiran untuk fokus pada keadaan yang sedang dijalani saat ini.

Tulisan ini tentu saja tidak hanya bermanfaat dalam kondisi pandemi Covid-19. Namun, dapat diaplikasikan pada setiap diri individu agar selalu tenang dan fokus dalam menghadapi berbagai situasi krisis lainnya. Karena, dengan pribadi yang *mindfull* akan meminimalisir pikiran negatif dan menunjang kesehatan mental.

Referensi

Ahmad, V. I. (2019). *Sholat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi The Age Of Complexity*. Jurnal Akademika, *13*, 105–121.

Anna, L. K. (2020). *WHO Peringatkan Krisis Gangguan Mental Global akibat Pandemi*. *Kompas.Com*. https://lifestyle.kompas.com/read/2020/05/15/135714920/who-peringatkan-krisis-gangguan-mental-global-akibat-pandemi.

Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). *Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning*. Jurnal Mindfulness, *5*(5), 536–551.

Cillessen, L., Schellekens, M. P. J., Van de Ven, M. O. M., Donders, A. R. T., Compen, F. R., Bisseling, E. M., Van der Lee, M. L., & Speckens, A. E. M. (2018). *Consolidation and prediction of long-term treatment effect of group and online mindfulness-based cognitive therapy for distressed cancer patients*. Jurnal Acta Oncologica, *57*(10), 1293–1302.

Fahmi, F. (2018). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. TESIS*. Universitas Islam Indonesia.

Isgandarova, N. (2019). *Muraqaba as a mindfulness-based therapy in Islamic psychotherapy*. Journal of Religion and Health, *58*, 1146–1160.

Lindsay, E. K., Young, S., Smyth, J. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2018). *Acceptance lowers stress reactivity: Dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial*. Jurnal Psychoneuroendocrinology, *87* (September 2017), 63–73.

Marendha, G. A. (2016). *Hubungan Multitasking Teknologi Informasi Terhadap Produktivitas Kerja (Studi Kasus: Mahasiswa ITS Surabaya)*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember.

Mineo, L. (2018). *With mindfulness, life's in the moment*. The Harvard Gazette.

Moertedjo. (2015). *Dzikir: Islamic Mindfulness and Psychotherapy in Indonesia*. Jakarta: Abstract and Program Book First International Conference in Indonesia for Humanities and Transpersonal Pschology.

Nurrusma, S. A. (2019). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Work Engagement Dimediasi Oleh Psychological Capital Pada Karyawan E-Commerce Startup*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

Parrott, J. (2017). *How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation*. Yaqeen Institute for Islamic Research.

Salleh, M. R. (2018). *The Burden of Mental Illness: An Emerging Global Disaster*. Journal of Clinical and Health Sciences, *3*(1),5.

Veehof, M. M., Ten Klooster, P. M., Taal, E., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). *Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia*. Jurnla Clinical Rheumatology, *30*(8), 1045–1054.

Vu, M. C., Wolfgramm, R., & Spiler, C. (2018). *Minding less: Exploring mindfulness and mindlessness in organizations through Skillful Means*. Jurnal Management Learning, *49 (5),* 578–594.

PENDEKATAN RELIGIUSITAS SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT SELAMA PANDEMI COVID-19

Kholifah Umi Sholihah
kholifahumisholihah@students.undip.ac.id

Shinta Wisyaningrum
Magister Psikologi, Universitas Diponegoro

Endah Kumala Dewi
Pusat Pengembangan Keluarga, Universitas Diponegoro

1. Gambaran Kesehatan Mental Masyarakat Pada Pandemi Covid-19

Kesehatan mental menjadi fenomena yang sering dibahas oleh banyak orang. WHO (2018) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera yang ditandai dengan empat parameter yaitu, individu dapat mengatasi tekanan atau stres dalam kehidupan sehari-hari, menyadari kemampuan diri sendiri, dapat bekerja produktif dan memberi kontribusi bagi komunitasnya. Munculnya masalah dan adanya layanan kesehatan mental yang belum merata di kalangan masyarakat menjadi problematika yang harus bisa diselesaikan dengan baik dan tepat. Terlebih lagi, dunia saat ini sedang digemparkan dengan virus yang berbahaya hingga menimbulkan kematian dan sangat cepat penyebarannya yaitu *Coronavirus disease* 2019 (Covid-19). Penulisan artikel ini dilakukan sebagai alternatif solusi atas kondisi kesehatan mental selama pandemi Covid-19 agar individu menjadi lebih tenang dan memiliki kegiatan positif dengan menggunakan pendekatan religiusitas. Hal tersebut diperlukan karena pemberitaan mengenai Corona merebak di penjuru dunia karena penyebaran virus ini sangat cepat hingga menjadi perhatian khusus bagi WHO dan belum ditemukan jalan keluarnya. Usaha yang dilakukan untuk menghentikan penyebaran dengan menemukan obat atau vaksin belum membuahkan hasil dan itu membutuhkan waktu yang lama dalam pengujian keberhasilan vaksin tersebut.

Bramastya (2020) melansir data dari laman Worldometers, hingga Sabtu 12 September 2020, total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 28.637.392 (28,6 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 20.560.079 (20,5 juta) pasien telah sembuh, dan 918.890 orang meninggal dunia. Kasus aktif hingga saat ini tercatat sebanyak 7.158.445 dengan rincian 7.097.436 pasien dengan kondisi ringan dan 61.009 dalam kondisi serius.

Munculnya kasus Covid-19 juga dialami oleh Indonesia, dimana setiap harinya Indonesia mengalami pertambahan jumlah individu yang positif virus tersebut. Pada 7 September 2020 akumulasi jumlah kasus positif Covid-19 sebanyak 196.989 dimana jumlah tersebut merupakan total kasus yang ditambahkan dengan kasus pada hari sebelumnya sebanyak 2.880 orang (Prawira, 2020). Munculnya Covid-19 di Indonesia membuat pemerintah Indonesia melakukan hal seperti pembatasan sosial atau fisik (*social or physical distancing*) hingga *lock down* yang menghimbau masyarakat tidak melakukan interaksi sosial baik untuk melakukan kegiatan bekerja, sekolah dan lain sebagainya. Kegiatan dilakukan dari rumah melalui *work from home* dan sekolah secara daring kecuali apabila terdapat aktivitas yang tidak bisa ditinggalkan seperti tenaga medis atau layanan kesehatan. Kondisi ini berlangsung sejak pemerintah mengumumkan pertama kali pada Maret 2020. Dampak lainnya yang terjadi pada pandemi Covid-19 adalah mulai terpengaruhnya kondisi ekonomi sejak diberlakukannya *social distancing,* yaitu banyaknya perusahaan gulung tikar sehingga menyebabkan banyak terjadinya pemutusan hubungan kerja (PHK). Adanya pengaruh pada ekonomi secara global ini dikuatkan oleh penelitian Burhanuddin dkk (2020) yang mengungkapkan bahwa dampak negatif secara global dari penyebaran *Corona Virus* yaitu perkembangan dan pengaruh ekonomi, budaya, dan kesehatan. Selain itu, Rohayani (2020) menunjukkan beberapa masalah yang ditimbulkan selama pandemi seperti orang tua memberlakukan gadget sebagai sahabat untuk anak, kurangnya intervensi orang tua pada dunia anak, masalah orang tua dalam menghadapi anak serta kejenuhan orang tua dan anak.

Banyaknya problematika dan dampak yang muncul ketika pandemi Covid-19 ini membuat kondisi kesehatan mental masyarakat menjadi bermasalah. Zhang dkk (2020) menyebutkan bahwa selama pandemi ini stress yang dialami masyarakat akan muncul. Penelitian lain yang dilakukan oleh Farré dkk (2015) tentang dampak pemutusan hubungan kerja (PHK) di Spanyol pada resesi ekonomi menyebabkan rasa tidak berguna dan putus asa. Selanjutnya Huang dan Zhao (2020) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa 35,1% dari subjeknya mengalami kecemasan dan 20,1% subjeknya mengalami gejala depresi. Kemudian WHO (2020) menjelaskan bahwa tindakan pencegahan dengan melakukan karantina dan isolasi diri akan mempengaruhi rutinitas kegiatan atau aktivitas dan mata pencaharian seseorang misalnya meningkatnya kecemasan, depresi, kesepian, insomnia, bunuh diri, melukai diri sendiri, penggunaan narkoba dan alkohol yang berbahaya. Selanjutnya, psikolog dan ahli kesehatan mental memperkirakan dampak pandemi pada kesehatan mental masyarakat secara global yaitu meningkatnya kasus depresi, menyakiti diri sendiri dan bunuh diri (Li dkk, 2020).

Seperti yang sudah diketahui bahwa dampak Covid-19 banyak dirasakan oleh masyarakat sehingga perlu penanganan yang tepat agar kesehatan mental masyarakat terjaga dengan baik. Roy dkk (2020) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa 80% dari subjek penelitiannya menganggap bahwa layanan kesehatan mental sangat diperlukan untuk menangani masalah mereka selama pandemi Covid-19. Belum meratanya layanan kesehatan mental karena banyak faktor bisa diatasi apabila setiap masyarakat memiliki skill atau cara yang bisa dilakukan secara individual untuk menangani kondisinya sendiri.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan individu untuk menjaga kesehatan mental diri maupun keluarga, yaitu dengan mengunakan pendekatan religiusitas. Elliya dkk (2018) mengatakan bahwa terapi religiusitas mempengaruhi gejala depresi pada lansia yang beragama islam di UPTD pelayanan sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa bagaimana konsep religiusitas seseorang dapat membantu dan memiliki pengaruh positif pada

individu untuk mengatasi kondisi psikologis atau kesehatan mental. Terlebih lagi, masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang setiap individu memiliki agama dan sebagian besar penduduknya beragama Islam, maka pendekatan ini bisa dikemas menjadi pendekatan untuk menjaga kesehatan mental masyarakat terlebih lagi dikala pandemi.

Kemudian, setiap cobaan yang hadir pada setiap muslim bisa diselesaikan dengan usaha dan meminta pertolongan kepada Allah. Hal ini dijelaskan dalam surah Al-Baqoroh ayat 45 yang memiki arti, "*Dan mohonlah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat. Dan shalat itu sungguh berat kecuali bagi orang khusyuk.*" Ayat tersebut bermakna Allah sebagai pencipta dan penolong yang memiliki jalan keluar atas ujian atau masalah bagi umat yang meyakininya. Dari pendekatan religiusitas seperti melakukan sholat dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental seperti meningkatkan ibadah melalui kegiatan solat berjamaah, mengaji, mengikuti kajian Islam, dan ibadah lainnya. Kemudian surah tersebut dikuatkan dengan Firman Allah melalui surah At-Taghabun ayat 11 yang memiliki arti, "*Tidaklah menimpa suatu musibah kecuali dengan izin Allah. Barangsiapa yang beriman kepada Allah maka Allah akan berikan petunjuk ke dalam hatinya*." Musibah wabah Covid-19 merupakan takdir Allah yang harus diyakini umat manusia yang beriman dan pendekatan religiusitas bisa digunakan karena pada dasarnya Islam adalah agama yang memiliki solusi dari setiap masalah yang dialami oleh penganutnya, seperti kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini.

2. Hubungan Religiusitas dan Kesehatan Mental

Religiusitas merupakan satu sistem yang sangat kompleks dan komprehensif yang membuat seseorang menjadi beragama (*being religious*) dan bukan hanya sekedar mengaku memiliki agama (Fitriani, 2016). Selain itu, religiusitas juga diartikan sebagai bagian karakteristik seseorang yang digambarkan melalui personalitas sebagai internalisasi nilai-nilai keislaman yang didapatkan dari sosialisasi nilai religiusitas disetiap kehidupannya (Yanuarti, 2018). Dalam agama Islam, konsep religiusitas ini tercermin dari syariah, akidah dan akhlak yang dimiliki. Ketika seseorang memegang teguh konsep tersebut dan mengamalkan

dengan perilaku sehari-hari berdasarkan konsep itu maka orang tersebut bisa disebut sebagai insan beragama yang sesungguhnya. Worthington (dalam Winurini, 2019) menyebutkan religiusitas diartikan sebagai ketaatan seseorang terhadap praktik keagamaannya, nilai kepercayaan dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan religiusitas merupakan ketaatan, nilai kepercayaan dan memiliki karakteristik yang digambarkan melalui kepribadian dan gambaran perilaku yang didapatkan dari sosialisasi dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Kemudian kondisi kesehatan mental seseorang ditentukan oleh kondisi yang mempengaruhinya, salah satunya adalah kondisi agama atau religiusitas yang dimiliki (Surya dalam Bukhori, 2006). Wahib (dalam Fahrudin, 2019) menjelaskan kriteria individu yang memiliki religiusitas yaitu: *pertama,* mampu melakukan diferensiasi artinya individu mampu berperilaku dan bersikap terhadap agama secara berpikir, objektif, kritis, dan terbuka. *Kedua,* berkarakter dinamis artinya agama mampu mengarahkan dan mengontrol segala aktivitasnya. *Ketiga*, integrital artinya mampu menyatukan sisi religiusitas dengan segenap aspek kehidupan sosial dan ekonomi. *Keempat*, sikap yang seimbang antara kesenangan dunia dan akhirat, artinya dapat menempatkan diri dalam batas-batas kecukupan dan kelebihan. Selanjutnya Glock (dalam Firmansyah, 2010) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki religiusitas yang baik ketika mereka memenuhi atau memiliki dominasi dari indikator dari religiusitas menurut di antaranya:

a. *Religious Belief*

   Religious Belief atau keyakinan merupakan salah satu indikator atau ukuran yang memiliki makna dimana individu yang memiliki religiusitas yang baik pasti dia bisa menerima dogmatik dalam agamanya. Di dalam Islam, penerimaan dogmatik ini digambarkan dengan kepercayaan kepada Allah dan Rosulnya sehingga bisa menjalankan apa yang di atur di dalam Al-qur'an.

b. *Religiusitas Practice*

   Religiusitas Practice merupakan ukuran sejauhmana seseorang menjalankan setiap kewajiban dalam agama. Praktik yang

dimaksudkan seperti menjalankan shalat, puasa dan aktivitas agama lainnya.

c. *Religious Feeling*

Religious Feeling diartikan sebagai dimensi pengalaman. Pengalaman atau perasaan ini merupakan sesuatu yang pernah dialami individu dalam kehidupannya. Contohnya adalah merasa doanya dikabulkan, tersentuh mendengar lantunan adzan, merasa dekat dengan Allah, diberikan pertolongan atau peringatan dan lain sebagainya.

d. *Religious Knowledge*

Religious Knowledge disebut sebagai dimensi pengetahuan agama yang menjelaskan tentang seberapa jauh seseorang mengetahui ajaran agama.

e. *Religious Effect*

Religious Effect merupakan dimensi yang mengukur sejauhmana seseorang bisa termotivasi oleh ajaran agama dalam kehidupan sosialnya. Misalnya termotivasi untuk melaksanakan perintah agama bukan hanya hal yang wajib tapi sunahnya juga.

Adanya dimensi-dimensi tersebut maka ketika seseorang yang mengalami kondisi mental yang tidak baik, misalnya kondisi kecemasan, depresi dan kondisi lainnya karena pandemi, maka individu tersebut bisa berusaha menerima musibah Covid-19 ini sebagai ujian dari Allah, bisa semakin mendekat dengan Allah dan bisa semakin bersyukur karena telah merasakan kenikmatan hidup yang telah dicabut oleh Allah. Selanjutnya Nadzir dan Wulandari (2013) menyebutkan bahwa nilai religiusitas akan bermakna dan terbentuk untuk manusia melalui belajar dan sosialisasi yang dipengaruhi oleh keluarga, pendidikan masyarakat, dan teman institusi. Markstrom (dalam Suprapto, 2012) mengungkapkan bahwa individu yang lebih religius memiliki kualitas-kualitas psikologis yang lebih baik yaitu memiliki harga diri yang lebih tinggi, tujuan hidup, cinta, dan harapan dalam hidup.

Kemudian, konsep religiusitas memiliki hubungan dengan kesehatan mental seseorang. Hal tersebut dikuatkan oleh Affandi dan Diah (2011) yang mengemukakan bahwa pemeluk agama Islam

memiliki religiusitas dan dapat memprediksi kesehatan mental. Kemudian individu yang memiliki kesehatan mental baik akan memiliki kemampuan untuk berperilaku dan berpikir secara positif. Keyes (dalam Winurini, 2019) mengatakan bahwa kesehatan mental secara positif tidak hanya ada atau tidak gejala gangguan mental pada diri seseorang, tetapi memiliki fungsi psikososial dan perasaan positif. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dan kesehatan mental. Semakin tinggi tingkat religiusitas remaja pesantren, maka semakin tinggi pula kesehatan mental pada remaja tersebut, begitu juga sebaliknya. Individu yang yakin kepada Tuhan menunjukkan kesehatan mental yang positif dibandingkan dengan mereka yang tidak dekat dengan Tuhan (Koohsar & Bonab, 2011).

3. Bentuk Aktivitas Dengan Pendekatan Religiusitas Untuk Menjaga Kesehatan Mental Saat Pandemi Covid-19

Fenomena pandemi Covid-19 ini tentu saja membuat kondisi mental sebagian besar masyarakat menjadi bermasalah. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mencegah munculnya permasalahan mental seseorang dan memulihkan kondisi kesehatan mental agar menjadi lebih sehat. Salah satu pendekatan yang bias digunakan adalah pendekatan religiusitas. Pendekatan religiusitas ini memiliki pengaruh 39,3% dalam mempengaruhi kecemasan yang dialami seseorang, dimana semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah kecemasan yang dialami, tapi jika semakin rendah religiusitas yang dialami seseorang maka kecemasan yang dialami juga semakin tinggi (Umam, 2014). Selain itu religiusitas juga terbukti memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap kesehatan mental (Winurini, 2019). Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental ketika pandemi Covid-19 yang bisa dilakukan oleh masyarakat, yaitu dengan menggunakan pendekatan religiusitas. Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan di antaranya:

a. Menggunakan Al-qur'an

   Menggunakan Al-qur'an seperti membaca, mendengarkan murotal atau bahkan mempelajari isi kandungan di dalamnya merupakan

salah satu bentuk religiusitas yang dilakukan oleh seseorang seperti yang sudah dipaparkan dalam indikator yang ada pada religiusitas. Al-qur'an merupakan sumber pengobatan atau obat (*syifaa*) yang paling diyakini manfaatnya yang bisa menguatkan jiwa dan fisik seseorang (Kuhsari dalam Mar'ati & Chaer, 2017).

Kemudian, dalam praktiknya pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-qur'an bisa mereduksi kecemasan yang dialami oleh seseorang (Mar'ati & Chaer, 2017). Selain aktivitas membaca dan memaknai, aktivitas mendengarkan murotal Al-qur'an juga bisa menurunkan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Fuady Idham & Ahmad Ridha, 2017). Kemudian, penelitian lain menjelaskan bahwa terapi kesabaran dengan menggunakan Al-qur'an bisa menjadi salah satu pendekatan dan diaplikasikan dalam menghadapi masalah gangguan kecemasan dalam masa pandemi Covid-19 (Ilyas, 2020).

b. Melaksanakan Sholat

Sholat merupakan tiang agama dan kewajiban yang harus dilakukan oleh umat Islam. Shalat memiliki peran dalam menekan kondisi depresi seseorang yang timbul dari permasalahan atau tekanan kehidupan. Shalat akan membuat seseorang menjadi termotivasi untuk menjernihkan hati, menghapus segala penyakit jiwa dan munculnya perasaan dengki. Selain itu, sholat juga bisa menjadi metode untuk menjaga perasaan, pikiran, perbuatan yang baik dengan lingkungan maupun manusia dan lain sebagainya (Ma'rufah, 2015). Selain itu, adanya rutinitas melakukan ativitas agama juga bisa membuat masyarakat memiliki perilaku hidup sehat seperti penggunaan air bersih dan aktivitas lain (Yanuarti, 2018). Aktivitas sholat ini bisa kita lakukan agar kita selalu bisa berpikiran positif dengan kondisi pandemi seperti ini. Berpikiran positif ini bisa kita terapkan ketika banyak munculnya pemberitaan yang memperburuk kondisi kesehatan mental kita dengan pemberitaan yang negatif dan belum tentu benar tentang pandemi maka kita jangan mudah panik serta mempercayai setiap berita yang ada. Kemudian, munculnya perilaku positif karena sholat bisa membuat kita semakin mematuhi protokol selama pandemi

seperti memakai masker, menjaga jarak, dan melakukan aktivitas lain yang bermanfaat untuk diri kita dan orang lain. Perbuatan baik yang muncul karena sholat juga bisa terlihat dengan adanya gerakan sosialisasi yang dilakukan seseorang untuk mengingatkan saudaranya yang lain untuk selalu menjaga kesehatan dan mematuhi protokal kesehatan melalui media sosial pribadi dan media lainnya.

c. Dzikir

Dzikir merupakan aktivitas doa dan menyebut nama-nama Allah yang mengungkapkan perasaan serta mengingat Allah. Aktivitas dzikir yang dilakukan seseorang bisa membuat jiwa menjadi tenang dan lega karena individu akan merasa ingat dan diingatkan oleh Allah tentang sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan maupun akhirat (Saefulloh, 2012). Aktivitas dzikir tasbih juga bisa memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan (Azmarina, 2015). Pada kondisi pandemi Covid-19 ini kita bisa melakukan dzikir untuk semakin mendekatkan diri dengan Allah dan kita bisa bermuhasabah diri melalui doa-doa sehingga kita bisa menerima kondisi pandemi ini dan bisa mengambil pembelajaran yang bisa diambil dari pandemi Covid-19.

d. Mengikuti Bimbingan Agama

Bimbingan agama bisa dilakukan dengan mengikuti aktvitas pengajian atau kajian ilmu agama. Program bimbingan agama ini bisa diakses melalui media virtual karena kondisi pandemi Covid-19. Selain menambah wawasan, dengan mengikuti bimbingan agama maka kondisi kesehatan mental kita bisa menjadi lebih sehat (Udy Hariyanto, 2015). Di dalam aktivitas bimbingan agama ini, individu bisa saling berdiskusi atau konsultasi tetang permasalahan yang dihadapi agar bisa menyelesaikannya dengan baik. Misalnya berdiskusi dengan peserta lain tentang cara untuk mengelola keuangan, mengelola emosi dan lain sebagainya yang mana akan memunculkan beberapa cara yang bisa diadaptasi maupun dimodifikasi untuk tetap menjaga kondisi kesehatan mental saat pandemi.

Aktivitas-aktivitas tersebut di atas, bisa dilakukan untuk masyarakat yang merasa mengalami permasalahan kesehatan mental saat kondisi pandemi Covid-19 seperti ini. Pelaksanaan aktivitas tersebut bisa dilakukan disela-sela aktivitas atau bisa dilakukan di rumah bersama keluarga.

4. Kesimpulan

Masalah kesehatan mental di kala pandemi menjadi fenomena yang dirasakan oleh masyarakat. Masalah kesehatan mental yang sering dirasakan diantaranya kecemasan, depresi, dan stress. Munculnya permasalahan kesehatan mental tersebut bisa diatasi dengan menggunakan pendekatan religiusitas. Penulisan artikel ini diharapkan bisa memberikan salah satu alternatif solusi dalam menghadapi masalah kesehatan mental selama pandemi Covid-19. Pendekatan religiusitas bisa mempengaruhi kesehatan mental individu, dimana semakin religiusitas seseorang maka akan semakin sehat mental pula dirinya. Ada beberapa kegiatan yang bisa dilakukan untuk mencegah atau mengurangi munculnya masalah kesehatan mental, diantaranya: menggunakan Al-qur'an, melaksanakan sholat, dzikir, dan mengikuti bimbingan agama.

Referensi

Affandi, G. R., & Diah, D. R. (2011). Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam. *Jurnal Psikologi*, *16*(22), 383–389.

Azmarina, R. (2015). Desensitisasi Sistematik Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. *Humanitas*, *12*(2), 90–104. https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i2.3836

Bramastya, D. B. (2020). *Update Corona di Dunia 12 September: 28,6 Juta Orang Terinfeksi | Kasus Melonjak tapi Perancis Enggan Lockdown*. Kompas.Com. https://www.kompas.com/tren/read/2020/09/12/073000265/update-corona-di-dunia-12-september-286-juta-orang-terinfeksi-kasus?page=1.

Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *12*(22). https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2

Burhanuddin, C. I., Makassar, U. M., Abdi, M. N., & Makassar, U. M. (2020). *AkMen*. *March*.

Elliya, R., Maulana, I., & Hidayati, M. (2018). Pengaruh Terapi Religiusitas Terhadap Gejala Depresi Pada Lansia Beragama Islam Di Uptd Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2017. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *12*(2), 118–125.

Fahrudin, M. (2019). Hubungan Religiusitas dengan Pengambilan Keputusan Orang Tua untuk Memilih Sekolah dengan Sistem Kuttab di Pendidikan Iman dan Qur' an Baitul Izzah. *Psikoborneo*, *7*(1), 313–325.

Farré, L., Fasani, F., & Mueller, H. (2018). Feeling useless: the effect of unemployment on mental health in the Great Recession. *IZA Journal of Labor Economics*, *7*(1), 1–49. https://doi.org/10.1186/s40172-018-0068-5

Firmansyah, F. I. (2010). Analisis Pengaruh Tingkat Religiusitas Pasien Terhadap Keputusan Menggunakan Jasa Kesehatan. *Skripsi*, 1–121.

Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan*, *xi*(1), 1–24.

Fuady Idham, A., & Ahmad Ridha, A. (2017). Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, *9*(2), 141–154. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Chinese mental health burden during the COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*(March), 102052. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102052

Ilyas, S. M. (2020). Islamic Psychotherapy In The Pandemic Of Covid-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, *3*(1), 35–47. https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1581

Koohsar, A. A. H., & Bonab, B. G. (2011). Relation between quality of image of God and mental health in college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *29*, 247–251. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.233

Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, *16*(10), 1732–1738. https://doi.org/10.7150/ijbs.45120

Ma'rufah, Y. (2015). Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur ' an. *Skripsi*, 1–115.

Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada

Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(1), 30. https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966

Nadzir, A. I., & Wulandari, N. W. (2013). Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *8*(2), 698–707.

Prawira, A. E. (2020). *Ada Penambahan 2.880 Kasus Positif COVID-19 di Indonesia per 7 September 2020*. Liputan6.Com. https://www.liputan6.com/health/read/4349927/ada-penambahan-2880-kasus-positif-Covid-19-di-indonesia-per-7-september-2020

Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, *14*(1), 29–50. https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2310

Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*(April), 102083. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083

Saefulloh, A. (2012). Terapi Zikir Jama'ati di Desa Luwoo dan Tenggela Kabupaten Gorontalo. *Al Ulum*, *12*(1), 223–244.

Suprapto, M. H. (2012). Peranan Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding*, 172–178.

Udy Hariyanto. (2015). Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan. *Skripsi*, 1–104. http://scholar.google.co.id/

Umam, K. K. (2014). Pengaruh religiusitas terhadap kecemasan dalam menghadapi kematian. *Skripsi*, 1–77.

WHO. (2018). *Mental health: strengthening our response*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

WHO. (2020). *Mental health and COVID-19*. World Health Organization. https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-Covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-Covid-19

Winurini, S. (2019). Hubungan Religiusitas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, *10*(2), 139–153. https://doi.org/10.46807/aspirasi.v10i2.1428

Yanuarti, E. (2018). Pengaruh Sikap Religiusitas terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Kelurahan Dusun Curup Kabupaten Rejang Lebong. *FOKUS Jurnal Kajian Keislaman Dan Kemasyarakatan*, *3*(1), 21–39. https://doi.org/10.29240/jf.v3i1.387

Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, *3*(1), 3–8. https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006

RIDHA SEBAGAI COPING RELIGIUS DALAM MENGHADAPI COVID-19

Mulyani
Prodi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin
mulyani@uin-antasari.ac.id

1. Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19

Di akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan munculnya wabah virus Corona di kota Wuhan China, wabah tersebut berkembang sangat cepat ke seluruh dunia, termasuk ke Indonesia, sehingga pada tanggal 31 Maret 2020, Presiden Joko Widodo resmi menetapkan Covid-19 sebagai bencana nasional melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 2020 tentang penetapan kedaruratan kesehatan masyarakat terhadap *corona virus disease 2019* (Covid-19) (APA, 2020). Pengurutan genetika virus ini mengindikasikan bahwa virus ini berjenis betacoronavirus yang terkait erat dengan virus SARS. Pada mulanya, penyakit ini dinamakan 2019 novel coronavirus atau (2019-nCoV), kemudian WHO menggantinya menjadi *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 atau SARS-CoV-2 (NCPERE, 2020; WHO, 2020).

Sebagian besar orang yang terjangkit Covid-19 hanya mengalami penyakit yang ringan ataupun tanpa komplikasi, sekitar 14% menderita penyakit parah memerlukan perawatan rumah sakit yang memerlukan dukungan oksigen dan 5% perlu dimasukkan ke unit perawatan intensif (NCPERE, 2020). Kondisi Covid-19 dapat memburuk menjadi kondisi sindrom distres pernapasan akut (ARDS), sepsis hingga *septic shock*, gagal multiorgan, meliputi gagal ginjal maupun gagal jantung akut (Yang, dkk, 2020). Faktor risiko dari infeksi SARS-CoV-2 diantaranya penyakit komorbid hipertensi, diabetes melitus, jenis kelamin laki-laki dan perokok aktif. Jenis kelamin yang lebih banyak pada laki-laki diduga terkait dengan prevalensi perokok aktif yang lebih tinggi. Pada perokok, hipertensi, dan diabetes melitus, diduga ada peningkatan ekspresi reseptor ACE2 (Cai, 2020; Fang, Karakiulakis & Roth, 2020).

Kehadiran Covid-19 telah merusak tatanan kehidupan manusia di seluruh dunia. Pendidikan, ekonomi sosial, budaya, dan keberagamaan terdampak akibat virus corona. Misalkan dari segi pendidikan begitu banyak anak-anak dan guru tidak dapat bersekolah dengan normal akibat pembatasan interaksi sosial. Pada akhirnya, dengan fasilitas seadanya mencoba melaksanakan proses pembelajaran jarak jauh yang belum direncanakan dengan matang tanpa penelaahan mendalam. Akibatnya tidak seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena alasan ketiadaan sumber belajar dan akses perangkat teknologi dan internet yang terbatas. Di sisi lain orang tua juga terbebani dengan adanya berbagai tugas dalam proses belajar yang menuntut mereka mampu menguasai berbagai mata pelajaran.

Dari sisi ekonomi akibat kebijakan bekerja dan belajar di rumah serta pembatasan keluar rumah, para wirausahawan mengalami kerugian akibat banyak tempat usaha tutup karena sepi pembeli ditambah kebijakan daerah yang memberlakukan *social distancing* maupun jam malam membuat suasana semakin mencekam. Akibatnya banyak karyawan yang terpaksa diputuskan hubungan kerja. Dari sudut sosial dan budaya juga mengalami gangguan dengan pemberlakukan *stay at home* & *social distancing* termasuk anjuran tidak mudik dan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar membuat interaksi sosial sangat terbatas. Tradisi mudik yaitu kembalinya para pendatang dari ibu kota ke kampung halamannya untuk merayakan Lebaran Idul Fitri sudah menjadi tradisi di tanah air. Diperkirakan jutaan orang akan melakukan pergerakan ke tempat asalnya guna bersilaturahim dan mengunjungi sanak keluarga setelah setahun mencari nafkah. Namun, hal ini terhambat akibat terjadinya pandemik virus Corona.

Mewabahnya virus ini mengakibatkan kecemasan di masyarakat dalam lingkup dunia. Kecemasan adalah suatu perasaan ketidaknyamanan tidak santai yang samar-samar penyebabnya tidak diketahui yang disertai suatu respons perasaan tidak menentu sebagai sinyal peringatan tentang bahaya dan memperkuat individu dalam bertindak menghadapi hal yang mengancam (NANDA, 2015). Gejala yang timbul menurut Keliat, Wiyono & Susanti (2011) cenderung disertai dengan jantung berdebar-debar, tangan gemetar dan keringat

dingin, Yusuf, Fitryasari & Nihayati (2015) kejadian seperti menghadapi tuntutan, persaingan, serta bencana atau masalah akan berdampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

Anxiety atau cemas merupakan kondisi ketidakberdayaan, perasaan tidak aman atau tidak matang serta tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungan (Epstein, 2020). Kesehatan mental berarti kesehatan emosional dan psikologis di mana seseorang dapat menggunakan pemikiran dan kemampuan seseorang, memiliki fungsi dalam masyarakat, dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Gangguan mental disebabkan oleh beberapa peristiwa traumatik, seperti cemas dan ketakutan berlebih, adanya konfik yang mengganggu dan menyulitkan jiwa individu (Freud, 2006). Hal ini bisa ditimbulkan baik oleh faktor biologis maupun faktor psikologis.

Dalam studi terbaru dari Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) bersama dengan Ikatan Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Studi tersebut melibatkan 8.031 responden yang tersebar di 34 provinsi Indonesia. Survei dilaksanakan selama 8 hari mulai 6-13 Juni 2020 melalui daring. Dari penelitian tersebut, lebih dari 50 persen responden mengalami kecemasan dengan kategori cemas dan sangat cemas dalam berbagai konteks kehidupan mereka, meliputi pendidikan, ekonomi, agama, dan interaksi sosial. Dengan rincian, sekitar 67 persen responden mengalami kecemasan di aspek hubungan interaksi sosial, 55 persen pada aspek agama, dan 63 persen responden mengalami kecemasan di aspek pekerjaan. Sementara itu, sebanyak 74 persen responden mengalami kecemasan di aspek pendidikan.

Berdasarkan tingkat kecemasan pada karakteristik responden, masyarakat dalam rentang usia 30-39 tahun mengalami kecemasan terbanyak yakni sekitar 76 persen. Kaum perempuan mengalami kecemasan paling dominan sebanyak 77,7 persen, dan kaum pria yang mengalami kecemasan di masa pandemi Covid-19 ini sebanyak 64,6 persen. "Dampak wabah Covid-19 tidak saja dirasakan dari sisi kesehatan atau kematian. Namun, juga terhadap psikososial bagi warga di mana saja, termasuk Indonesia," tulis dalam Persakmi. Selanjutnya,

Persakmi juga menjelaskan bahwa masyarakat tidak hanya cemas dengan kemungkinan tertular infeksi SARS-CoV-2 tersebut, melainkan juga dampak pandemi terhadap tatanan kehidupan mereka (Dinda Silviana D, tt).

Sebelum memasuki tahun 2020, kehidupan masyarakat berjalan seperti biasanya. Setelah memasuki tahun 2020, kehidupan tersebut berubah setelah *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) mulai menyerang. Penyebaran atau penularan virus korona sangat cepat sehingga masyarakat merasa cemas dengan keberadaannya. Kecemasan tersebut menjadi berita bagi media cetak, media sosial, maupun media lisan (gosip, ghibah, atau *neighbors' conversation*, yang biasa disebut sebagai omongan tetangga). Kemudian, berita tersebut disebarkan oleh beberapa masyarakat agar masyarakat yang lain mampu mengatasi kecemasan atas pandemi virus Corona yang terlanjur melanda Indonesia sampai saat ini (Stefanus L.C., 2020)

Di dalam situasi pandemi virus Corona, biasanya kecemasan hadir dalam beragam bentuk di antaranya ketakutan terhadap kematian, hal ini terjadi karena melihat angka kematian akibat wabah corona yang dari hari ke hari semakin besar. Ketakutan terinfeksinya virus corona atau menginfeksi orang lain. Ketakutan minimnya ketersediaan obat karena hingga saat ini vaksin atau antivirus Covid-19 belum ditemukan. Khawatir kehilangan pekerjaan/pendapatan; akibat pembatasan keluar rumah membuat. Pembatasaan Sosial Bersekala Besar menyebabkan bisnis sepi pembeli, ataupun tempat kerja yang tutup, ketakutan ketiadaan bahan makanan pokok akibat kepanikan seluruh masyarakat yang memborong sembako hingga langka di pasaran. Ketakutan kehilangan sanak famili, kekhawatiran situasi yang mencekam; jalanan sepi bahkan ada daerah yang memberlakukan jam malam, takut adanya kerusuhan, ketakutan tidak diterimanya amal ibadah akibat pelarangan shalat Jumat, saf shalat yang renggang, merasa lebih takut pada virus (makhluk) daripada Allah (Khalik).

Ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari

lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitif, tidak logis, susah tidur. Terkadang juga akan lahir dalam bentuk gangguan psikosomatis berupa, alergi kulit, sesak nafas, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin dan mual-mual. Gangguan gangguan tersebut apabila tidak ditangani secara cepat maka tentu dapat merusak kehidupan seseorang untuk mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan diakhirat.

2. Ridha Sebagai Cara Mengatasi Kecemasan

Pada dasarnya setiap manusia pernah merasakan suatu kekhawatiran, kegelisahan, dan bahkan kecemasan tidak mungkin tidak, karena kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) yaitu dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut (Ghufron dan Risnawati, 2010).

Sebagai makhluk ciptaan Allah Swt, Tuhan yang Maha Kuasa, maka menumbuhkan rasa penerimaan dalam setiap diri merupakan terapi paling komprehensif. Menghadirkan rasa penerimaan yang dalam hal ini adalah ridha dalam diri berarti menerima segala ketentuan Allah. Seseorang yang telah hadir ridha dalam dirinya maka akan lebih tenang dan terhindar dari rasa cemas. Hal ini dikarenakan dia telah menjadikan Allah tempat bergantung, tempat berharap, dan meminta.

> Allah berfirman: "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*"(QS. Ar-Ra'd:28)

Bagian dari perjalanan umat Islam adalah ujian dan penderitaan yang pasti dialami sepanjang hidup. Bagi seorang mukmin, menderita penyakit bukan hanya kenyataan, namun juga filosofi yang datang bersama berkah. Ujian dan kesengsaraan merupakan suatu sistem yang menentukan kesempurnaan atau kekurannya kesempurnaan spiritual manusia, atau menunjukkan rasa syukur kepada Tuhan. Keyakinan sejati diuji melalui penderitaan sehingga Allah dapat melihat siapa

yang Allah, cobaan tersebut sebenarnya adalah ujian kepada manusia agar manusia meningkatkan ketaqwaannya pada Allah, karena Allah akan memberikan kabar gembira kepada orang orang yang bersabar saat ditimpa musibah. Hal ini sejalan dengan Firman Allah Swt *"Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang orang yang sabar"*. (Al Baqarah: 155)

Para ulama mendefinisikan *ridha* dengan definisi yang bermacam-macam. Setiap orang berbicara sesuai dengan kapasitas dan kedudukannya. Zunnun Al-Miṣri mengatakan bahwa "*ridha* ialah kegembiraan hati dalam menghadapi *qadha* Tuhan. Ada tiga tanda *ridhā*: meninggalkan upaya sebelum ada ketentuan [*qadhā`*], tidak ada kepahitan [sikap tidak menerima] sesudah ada ketentuan [*qadhā`*], dan bergeloranya rasa cinta kepada Allah ketika ditimpa dengan ujian (Abū al-Qāsim, t.t). Ibnu ujaibah berkata, "*ridha* adalah menerima kehancuran dengan wajah tersenyum, atau bahagianya hati ketika ketetapan terjadi, atau tidak memilih-milih apa yang telah diatur dan ditetapkan oleh Allah, atau lapang dada dan tidak mengingkari apa-apa yang datang dari Allah (Abdul Qadir Isa, 2011). Al-Barkawi berkata, "*ridha* adalah jiwa yang bersih terhadap apa-apa yang menimpanya dan apa-apa yang hilang, tanpa perubahan. Ibnu Aṭaillah as-Sakandari berkata, "*ridha* adalah pandangan hati terhadap pilihan Allah yang kekal untuk hamba-Nya, yaitu, menjauhkan diri dari kemarahan" (M. Abdul Mujieb, dkk, 2009).

Dalam kajian tasawuf *ridha* adalah salah satu dari maqamat yang berada teratas dari maqamat-maqamat yang lain, *ridha* artinya rela, suka, senang. Harun Nasution mengatakan ridha berarti tidak berusaha, tidak menentang takdir, merasa senang menerima malapetaka, seperti halnya menerima nikmat, menghilangkan rasa benci di dalam hati sehingga tidak ada yang tinggal, kecuali rasa gembira dan senang, tidak berusaha dan berupaya sebelum datangnya takdir, tidak meminta dan memohon untuk masuk surga dan tidak memohon agar dijauhkan dari neraka dan bahkan bertambah gembira dan semakin bergelora rasa cinta kepada Allah swt, karena mendapat musibah dan malapetaka (Harun Nasution, 1985).

Manusia biasanya merasa sulit menerima keadaan-keadaan yang biasa menimpa dirinya, seperti kemiskinan, kerugian, kehilangan harta benda, pangkat dan kedudukan, kematian, dan lain-lain yang dapat mengurangi kesenangan dan kebahagiaannya. Orang yang dapat bertahan dari berbagai cobaan ini hanyalah orang-orang yang telah memiliki sifat *ridha*. Selain itu, ia juga rela berjuang di jalan Allah, rela menghadapi segala kesukaran, rela membela kebenaran, rela berkorban harta dan jiwa raganya. Semuanya adalah sifat-sifat yang terpuji dan akhlak yang mulia karena semata-mata mengharapkan keridhaan Allah Swt.

3. Manfaat Ridha Pada Orang yang Positif Covid-19

Bagi pasien Covid-19 yang belum sembuh, terus meningkatnya pasien yang meninggal dunia akibat Covid-19 dapat menjadi *stressor* bagi pasien Covid-19 yang menyebabkan kecemasan. Namun, banyaknya pasien Covid-19 yang telah sembuh pun memberikan harapan bagi pasien yang masih positif Covid-19. Frankl yakin bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengambil sikap terhadap penderitaan dan peristiwa tragis yang tidak dapat dielakkan lagi yang menimpa diri sendiri dan lingkungan sekitar yang menjadi soalan bukanlah pengubahan situasi, melainkan sikap terhadap situasi dari seseorang dalam upaya mengatasi ketakutannya masing-masing (Koeswara, 1992).

Ridha sebagai sifat menerima segalanya atas apa yang diberikan Allah, merupakan cara yang efektif dalam mengatasi berbagai kesulitan hidup. Selain itu, orang yang percaya kepada Tuhannya juga harus bersifat aktif dalam mengatasi berbagai kesulitan hidup harus bersifat aktif dalam mencapai hasil yang terbaik (Pargament, Koenig, & Perez, 2000). Ridha juga dapat diartikan menerima dengan apa yang diberikan oleh Allah. Penerimaan dan kepuasan dalam hidup merupakan dua hal yang saling terkait (Poppe, Crombez, Hanoulle, Vogelaers, & Petrovic, 2013). Begitu juga hubungannya dengan kesejahteraan psikologis seseorang (Xu, Oei, Liu, Wang, & Ding, 2014)

Ridha dan kepercayaan kepada Allah nampaknya dapat mempengaruhi seseorang dalam mengatasi berbagai masalah hidup,

termasuk ketika di hadapkan pada penyakit. Krause dan Hayward melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa kesulitan ekonomi yang berpengaruh pada rendahnya kesehatan, peningkatan depresi, dan rendahnya kepuasan hidup, dapat diatasi dengan kepercayaan yang tinggi kepada Tuhan (Krause & Hayward, 2015). Artinya ridha dapat dijadikan sebagai bentuk coping bagi orang yang menderita penyakit tertentu termasuk Covid-19.

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan bahwa *coping* adalah usaha seseorang untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan baik eksternal atau internal yang anggap sebagai beban yang melebihi kapasitas individu. *Coping* merupakan satu jenis pemecah masalah dengan mengatasi kondisi yang berlebihan, mengupayakan penyelesaian permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk dapat mengatasi atau mengurangi *stress* (King, 2014).

Ridha akan menghasilkan *positif thinking* kepada Allah. Perasaan ini menghantarkan seorang muslim pada kerendahan hati (*tawadhu'*), kepasrahan yang utuh pada Khaliq serta semangat untuk melihat masa depan (optimisme) karena tidak larut dengan keadaan atau musibah yang terjadi. Optimisme sebagaimana dikatakan oleh Taylor (1999) mempunyai pengaruh terhadap *coping*. Sikap ridha juga merupakan bagian dari *emotion-focused coping,* karena ridha akan meningkatkan daya toleransi danakan mengubah cara individu dalam melihat situasi yang menyebabkan stres sehingga relatif akan bisa menerima suatu musibah.

Penulis mencoba mengurai pengalaman yang dirasakan tiga orang yang dalam hal ini telah dinyatakan positif tertular Covid-19 dalam memaknai ridha. Ketiganya yaitu HA, AK, dan MS telah mengalami isolasi diri selama 28 hari di rumah mereka masing-masing.

HA adalah seorang laki-laki yang berusia 57 tahun, pekerjaannya sebagai PNS dan menjadi salah satu tokoh yang dihormati di masyarakat. Perasaan HA ketika pertama kali mengetahui telah positif Covid-19 yaitu terkejut namun kemudian dia merasakan penuh rasa syukur sehingga dia melakukan sujud syukur. Bahkan menurutnya karena Covid-19 malah merasa lebih dekat dengan Allah Swt. HA menyatakan

perasaannya sangat positif (husnudzan) kepada Allah Swt. karena Allah mengingatkan hamba-Nya lewat ujian penyakit agar hambanya selalu mengingat Allah Swt. Sikap keridhaan HA kepada Allah Swt terlihat pada penerimaan HA dengan apa yang sudah dikehendaki Allah Swt. HA menyatakan menerima dengan ikhlas dan ridha, sebab apa yang telah Allah berikan ini adalah untuk kebaikan hamba-Nya sendiri. HA menjelasakan :

"Kondisi saya saat ini sangat sehat, alhamdulillah ridha dengan ketentuan Allah Swt., dan sudah dapat lebih mendekatkan diri kepada-Nya melalui wiridan-wiridan yang selalu ditingkatkan jumlah wiridannya. Dia juga menambahkan hadis yang menyatakan bila seseorang dapat menerima suatu penyakit dengan keikhlasan dan rasa syukur maka dosanya gugur bagaikan daun-daun yang gugur dari pohonnya dan orang ini akan dimasukkan ke dalam surga" (HA, Wawancara Pribadi, 01 Oktober 2020)

Pada AK yaitu seorang laki-laki yang berusia 40 tahun, pekerjaannya sebagai pedagang keliling dan kehidupannya sangat sederhana. Sewaktu pertama kali tahu dinyatakan positif virus corona (Covid-19), dia merasa terkejut sekali. Ia sama sekali tidak mengira dikarenakan tidak sakit (OTG). Walaupun divonis positif virus corona (Covid-19), AK mengaku tetap tenang dan dia tidak takut, tidak sedih apalagi sampai cemas yang berlebihan. AK menyatakan dia menerima apa yang sudah ditakdirkan Allah Swt kepadanya dengan hati yang ikhlas dan perasaan ridha kepada Allah Swt. Menurutnya kita ini milik Allah Swt dan sudah sewajarnya kita menyerahkan semuanya kepada Allah Swt. Allah hendak menguji sejauhmana keimanan dan keyakinannya kepada Allah Swt. Ketika ditanyakan kondisi AK saat ini apakah sudah benar-benar ridha dengan ketentuan atau masih ada penolakan, AK menyatakan *"Alhamdulillah sekarang kondisi kembali normal dan dia sangat ridha menerima ketentuan dari Allah Swt. dan bersyukur dapat melewati ujian ini. Alhamdulillah sekarang dapat beraktivitas kembali sebagaimana biasanya dan dapat melaksanakan sholat berjama'ah di musholla* (AK, Wawancara Pribadi, 02 Oktober 2020).

Pada MS yaitu seorang perempuan yang berusia 38 tahun, pekerjaannya sebagai wirausaha di bidang kuliner. Sewaktu pertama kali mengetahui kalau dia dinyatakan positif virus corona (Covid-19), dia merasa terkejut sekali karena tidak ada gejala sama sekali dan merasakan kondisi sehat-sehat saja, MS tidak mengira kalau dia positif Virus corona (Covid-19) dikarenakan tidak sakit. MS termasuk golongan Orang Tanpa Gejala (OTG). Namun, Ia tetap menerima dan menyatakan tetap sabar serta ridha menerima ujian dari Allah Swt. Ketika ditanyakan kondisi MS saat ini, apakah sudah benar-benar ridha dengan ketentuan Allah atau masih ada penolakan. MS menyatakan "*saya menerima dengan ikhlas dan ridha apa yang telah ditentukan Allah Swt kepada saya, tetapi saya masih bersedih dan belum menerima dengan kematian anak kesayangan saya yang divonis positif Covid-19 oleh pihak rumah sakit ketika meninggal dunia sedangkan pihak rumah sakit belum memberikan keterangan yang jelas tentang penyebab kematian anaknya*" (MS, Wawancara Pribadi, 05 Oktober 2020).

Hasil wawancara kepada tiga pasien Covid-19 juga sesuai dengan teori Żunnun al-Miṣri yang berpendapat bahwa ridha adalah menerima *tawakkal* dengan kerelaan hati. Adapun tanda-tandanya adalah:

a. Mempercayakan hasil pekerjaan sebelum datang ketentuan.
b. Tidak resah sesudah terjadi ketentuan.
c. Cinta yang membara ketika tertimpa mala petaka.

Ridha adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bala bencana yang ditimpakan kepadanya, ia akan senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya (Hasyim Muhammad, 2002).

Menurut Al Muhasibi dalam (Isa, 2006) ridha adalah tenangnya hati di bawah ketetapan-ketetapan Allah yang berlaku. Sedangkan menurut Dzu An-Nun dalam (Jamil, 2009) ridha adalah kerelaan hati menerima qadha dan qadar. Menurut Isa (Isa, 2006) ridha adalah merupakan kondisi hati disaat seseorang mampu menerima semua kejadian yang dialaminya dengan jiwa yang tentram. Menurut Jamil (Jamil, 2009) ridha adalah menerima segala kejadian dengan integrasi sikap tenang, sabar,

bersyukur dan mengendalikan hawa nafsu. Menurut Abu Sulaiman Addaroni dalam (Qusyairi-Al, 2007) sikap ridha diawali dengan sikap qana'ah (menerima).

Williams dan Lynn (dalam Zulaifah, 2016) mengungkapkan bahwa penerimaan menunjukkan kualitas positif bagi kesejahteraan individu. Penerimaan juga mengandung arti menerima segala sesuatu sebagai kebahagiaan dan kepuasan. Carson dan Langer (dalam Zulaifah, 2016) berpendapat bahwa dengan seseorang bisa menerima maka akan menjadi kekuatan bagi orang tersebut. Dapat menjadi penghalang efek negatif dari stres dan menjadi faktor pendukung dari kesejahteraan individu. Selain itu akan berdampak baik bagi kesehatan mentalnya. Ridha adalah berlapang dada atas ketetapan Allah SWT dan menerima rasa sakit, walaupun ia merasakannya. Dengan ridha akan meringankan deritanya. Zulaifah (2016) mengungkapkan untuk dapat ridha butuh keberanian dan seseorang cenderung bertindak pada suatu hal yang lebih mudah yaitu menyangkal (*deny*).

4. Kesimpulan

Ridha merupakan kondisi hati, jika seseorang mampu merealisasikannya, maka akan berdampak pada ketenangan psikologisnya, karena dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan iman yang mantap, hati yang tenteram dan jiwa yang tenang.

Dalam menghadapi situasi dan kondisi dunia sekarang ini diperlukan pribadi-pribadi yang kuat mentalnya dan memiliki kepribadian/sifat-sifat terpuji, seperti sabar, syukur, tawakkal dan ridha, dalam rangka pembentukan kepribadian muhsin (orang yang berbuat ihsan). Perilakunya mendatangkan kebaikan dan manfaat serta menghindarkan kemudharatan bagi sesama.

Referensi

Abdul Mujib. *Teori Kepribadian : Persfektif Psikologi Islam*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2017).

Abdul Qadir Isa. *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisti Press, 2011.

Abū al-Qāsim ‘Abd al-Karīm bin Hawāzin al-Qusyairī. *ar-Risālat al-Qusyairiyyah fī ‘Ilm at-Tashawwuf*. Beirut: Dār al-Khayr, t.t.

AK. Wawancara Pribadi, Oktober 2020.

Basrowi, dan Suwardi. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

_____. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cifta, 2008.

Cai H. (2020). Sex difference and smoking predisposition in patients with COVID- 19. *The Lancet Respiratory Medicine*. doi: 10.1016/S2213-2600(20)30117-X.

Dinda Silviana Dewi *artikel* Penelitian: Orang Indonesia Alami Kecemasan Tinggi Saat Pandemi," t.t. https://tirto.id/fNXc

Epstein D, Andrawis W, Lipsky AM, Ziad HA, Matan M. Anxiety and Suicidality in a Hospitalized Patient with COVID-19 Infection. 2020;10–1.

Freud S. *Psikoanalisis*. 2006. Gramedia Pustaka Utama.

M. Ghufron dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, Cet. I, 2010, h. 141.

HA. Wawancara Pribadi, Oktober 2020.

Harun Nasution. *Falsafat dan Misticisme dalam Islam*. Jakarta: PT Bulan Bintang, 1985.

Hasyim Muhammad. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.

Imami Nur Rachmawati. "Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif" Volume 11 No 1 (Maret 2007).

"Keputusan Presiden no. 11," 2020.

Keliat, B. A., Wiyono, A. P., & Susanti, Herni. (2011). Manajemen Kasus Gangguan Jiwa: CHMN (Intermediate Course). Jakarta: EGC.

M. Abdul Mujieb, Syafi'iah, dan Ahmad Ismail. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: PT Mizan Publika, 2009.

Martaria Rizky Rinaldi, dan Reny Yuniasanti. *Kecemasan Pada Masyarakat saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia*. Yogyakarta: MBridge Press, 2020.

MS. Wawancara Pribadi, Oktober 2020.

Muhammad, H. (2002). *Dialog antara tasawuf dan psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Mujieb, M. A., Syafi'ah., & Ismail, A. (2009). *Ensklopedia tasawuf imam al- ghazali*. Jakarta: PT Mizan Publika.

NANDA. (2015). Diagnosis Keperawatan: Definisi & Klasifikasi (Edisi 10). Jakarta: EGC.

NCPERE, T. (2020). The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID- 19) — China , *2*(x), 1–10.

Nasiruddin, M. (2009). *Pendidikan tasawuf*. Semarang: RaSAIL Media Group.

Rahmadi. *Pengantar Metode Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.

Stefanus Lumen Christian. *Fenomena Kecemasan Masyarakat Indonesia Atas Pandemi Corona Dalam Absurditas Menurut Albert Camus*. Yogyakarta: MBridge Press, 2020.

Sulisworo Kusdiyati, dan Irfan Fahmi. *Observasi Psikologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.

_____. *Observasi Psikologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015.

Yang, X., Yu, Y., Xu, J., Shu, H., Xia, J., Liu, H., ... Shang, Y. (2020). Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study. The Lancet Respiratory Medicine. doi: 10.1016/S2213-2600(20)30079-5.

Yusuf, A., Fitryasari, P. K., & Nihayati, H. E. (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta : Salemba Medika.

Zulaifah, E. (2016). Work-family interface among families with work separation: Testing the spillover and crossover effect of work-family interference on personal and family domain. *Disertasi*. Universitas Leipzig.

MELAWAN COVID-19: *SUFI HEALING* SEBAGAI METODE PENYEMBUHAN

Muhammad Zainal Abidin
UIN Antasari Banjarmasin
mzabidin@uin-antasari.ac.id

1. Pendahuluan

Hadirnya wabah Covid-19 di tahun 2020 ini, di samping menimbulkan sejumlah persoalan kesehatan bagi masyarakat dunia, namun di sisi lain secara akademik memiliki dampak positif berupa perhatian khusus dari kalangan ilmuwan untuk mencarikan solusi penyembuhan atas wabah tersebut. Salah satunya dari perspektif dunia Islam, yang sejak fase-fase awal kehadirannya banyak berbicara tentang penyakit dan pengobatannya.

Dalam rentang sejarah panjang peradaban Islam, hadirnya wabah bukanlah sebuah fenomena baru. Fakta ini dapat ditelusuri jejaknya pada sejumlah karya masa lampau yang memotret fenomena tersebut, bahkan sebagian dari penulisnya meninggal disebabkan oleh wabah tersebut. Umar bin Mudzaffar yang dikenal sebagai Ibnu al Wardi, mengambarkan dengan sangat detil tentang wabah (*black death*) yang melanda kota Damaskus dalam karyanya *Risalat an Naba 'an al Waba* dan beliau meninggal karena wabah tersebut. Selanjutnya ada Taj al Din al Subki, meninggal 22 tahun sesudah Ibnu al Wardi, menulis karya *Juz'un min al Thaun*. Sesudah 5 tahun berselang, ada Syihab al Din Yahya al Tilmisani yang menulis kitab *al Thibb al Masnun fi Daf 'an al Thaun*, juga meninggal karena wabah.

Para pakar pengobatan Islam seperti Ibnu Sina, al Razi, hingga Ibnu Ridwan juga membuat tulisan sebagai respons atas fenomena wabah yang berkembang di Mesir pada saat itu. Fakta ini dipotret oleh Elaine van Dalen (2020), pemerhati studi kedokteran Islam klasik dari Columbia University, yang selama wabah Covid-19 aktif melalui akun media sosialnya menyajikan karya-karya klasik seputar wabah dan

penyakit. Beberapa karya klasik yang disebutkannya antara lain: Qusta b. Luqa (w.912), *Kitab fil iʿdả dan Kitab fil waba wa-asbabihi*; Al-Razi (313/925), *Al-Manṣuri fi l-tibb; Al-Majusi* (363-7/973-8), Kamil al-ṣina a al-tibbiya; Ibn Sina (436/1037), *Al-Qanun fi al-tibb*; Ibn Riḍwan (1061), *Kitab Dafʿ maḍarr al-abdan*.

Sebenarnya tradisi pengobatan Islam bukan hanya dimonopoli oleh kalangan ilmuwan murni (*thabib/physician*). Para sufi yang merupakan kelompok lain dari tradisi keilmuan Islam juga sangat kaya dengan tradisi penyembuhan yang belakangan dikenal dengan istilah *sufi healing*. Bahkan, beberapa dasawarsa terakhir, *sufi healing* menjadi salah satu topik yang digemari oleh kalangan peminat tasawuf kontemporer.

Daya tarik *sufi healing* ini tentunya di samping karena memiliki nilai teoritik yang memikat sebagai sebuah kajian, juga ada dimensi praksisnya yang bisa langsung dirasakan dan berkontribusi kepada masyarakat. Sufi sendiri sebagai sebuah istilah dalam maknanya yang khusus dinilai positif, karena ia dipandang sebagai kelompok yang umumnya lebih inklusif dan mudah perbedaan di tengah pluralitas beragama dan bermasyarakat.

Sebagai sebuah istilah, memang *sufi healing* relatif baru, kajian-kajian tentangnya pun sering dikaitkan sebagai sebuah alternatif penyembuhan yang berbasis spiritual dan *local wisdom*. Meski secara istilah baru, secara praktik tradisi ini sudah berlangsung lama dan jejaknya dapat ditelusuri bersamaan dengan hadirnya Islam itu sendiri. Kaum sufi banyak merujuk pada tradisi (sunnah) Nabi sebagai rujukan dalam pengobatan dan penyebuhan. Khazanah Islam juga sangat kaya dengan literatur terkait topik penyembuhan dan pengobatan.

Secara khusus, kajian-kajian kontemporer tentang *sufi healing* dapat dieksplorasi pada: *The book of sufi healing* (1991) dan *the art of sufi healing* (1999). Sementara itu, perhatian terhadap *sufi healing* dan tradisi pengobatan dalam Islam yang dapat ditelusuri pada artikel: Beberapa *article review* terkait karya Fazlur Rahman (1998), yang menulis secara khusus buku, Health and Medicine in the Islamic Tradition: Change and Identity. Artikel lainnya ditulis Ibrahim B Syed (2003, p.

5), Spiritual Medicine in the History of Islamic Medicine; Nurdeen Deuraseh (2006) menulis Health and Medicine in the Islamic Tradition Based on of Medicine (kitab al tibb) of Sahih al Bukhari (2006); Arthur Saniotis (2012) menulis Islamic Medicine and Evolutionary Medicine: A Comparative Analysis; Sara N. Alrawi & Michael D. Fetters (2017) menulis Traditional Arabic and Islamic Medicine: Primary Methods in Applied Therapy; Cintami Farmawati (2020), Sufistic Theraphy with Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Method for Healing the Behavior of Drugs Addict. Karya-karya di atas bisa dibrowsing pada publikasi jurnal internasional, yang selama masa pandemic corona 2020 ini, sebagiannya dapat diakses secara bebas (*free of charge*).

Dalam bahasa Indonesia, hadir juga beberapa buku terjemahan terkait *sufi healing*, yang mempopulerkan khazanah sufi sebagai media penyembuhan. Shaykh Ghulam Moinuddin (1999) menulis *The Book of Sufi Healing*, yang diterjemahkan menjadi *Penyembuhan Cara Sufi; Mustamir* (2008), *Hidup Sehat & Herbal ala Resep Sufi*; Agus Rahmadi (2019), *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*, Jalaluddin 'Abdurrahman As Suyuthiy (1997), *Pengobatan Cara Nabi Saw*., yang merupakan terjemahan dari buku berbahasa Inggris As Suyuti's Medicine of the Prophet (1999). Sejumlah artikel jurnal berbahasa Indonesia juga ditulis tentang ini, salah satunya yang ditulis oleh M. Amin Syukur (2012), *Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf*.

Paper ini bermaksud mengenalkan tentang *sufi healing* sebagai salah satu media penyembuhan yang berkembangan dalam Islam, khususnya dalam tradisi lingkungan sufi. Sebagai bentuk perkenalan terhadap *sufi healing*, pada paper ini dibahas seputar pengertian *sufi healing*, baik secara bahasa maupun peristilahan. Selanjutnya dibahas seputar bentuk dan metode *sufi healing*, dan disudahi dengan komentar sekaligus catatan penutup dari tulisan ini.

2. Mengenal *Sufi Healing*

Secara kebahasaan, *sufi healing* berasal dari 2 kata, *sufi* dan *healing*. Sufi merujuk kepada praktisi sufi (tasawuf). Seorang sufi dipandang sebagai seorang (hamba Allah) yang menempuh jalan (suluk) untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sedangkan *healing*

dapat diartikan sebagai penyembuhan, baik pada dimensi fisik ataupun psikis. Kata *heal* dalam bahasa Inggris yang memiliki tiga makna, yaitu: *Pertama*, membuat utuh atau sempurna, memulihkan kesehatan, bebas dari penyakit. *Kedua*, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan akibat konflik tersebut), menenangkan, rekonsilasi. *Ketiga*, bebas dari sifat-sifat buruk, membersihkan, memurnikan. *Keempat*, akibat suatu obat. (Syukur, 2012, p. 391-412) Ketika dua kata ini digabungkan, maka *sufi healing* dapat diartikkan sebagai seni penyembuhan dengan menggunakan konsep atau tradisi sufi.

Ada banyak definisi *sufi healing* yang dikemukakan oleh pemerhati sufi. Fazlur Rahman (1998, p. 5) misalnya menyebutkan bahwa *sufi healing* merupakan salah satu cara yang digunakan oleh para sufi dalam pengobatan dan penyembuhan, dimana pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode yang berdasarkan keagamaan yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakkannya ke arah pencerahan batin atau pencerahan rohani yang pada hakikatnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan yang maha esa adalah satu-satunya kekuatan penyembuh dari penyakit yang dideritanya.

Hamdani Bakran mengartikan *sufi healing* atau dalam istilah beliau psikoterapi Islam sebagai suatu proses pengobatan dan penyembuhan penyakit atau gangguan metal atau kejiwaan, spiritual (agama), moral maupun fisik melalui bimbingan Al Qur'an dan As Sunnah Nabi Muhamad Saw. (Abidin, 2009). Kaum sufi sendiri umumnya menjelaskan terapi sufistik sebagai pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf.

Sementara itu, Amir An-Najar (2001) menyebut pengobatan sufistik bukan semata berorientasi secara teoritis, tetapi juga bersifat praktis. Jalan sufi merupakan upaya menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa yang lemah, mengajak mereka membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah Swt. dan takwa kepada-Nya. Pengobatan sufi

menekankan pada upaya pemenuhan jiwa dengan kejujuran, hati dengan keikhlasan, dan perut dengan barang halal. Kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui dzikir yang benar, yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi.

Berikutnya, Amin Syukur (2012, p. 391-412) memaknai *sufi healing* sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep sufi. *Sufi healing* ini bertujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang. Dalam proses penyembuhannya *sufi healing* menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni; tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran akhlaq (tingkah laku), tasawuf amali yaitu teori yang berorientasi pada cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tasawuf falsafi yaitu suatu teori yang memadukan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan metode menggunakan perasaan (*dzauq*). Sebagai bagian dari keyakinan yang dimensi amalannya menggunakan hati, tasawuf lebih dekat dengan disiplin ilmu psikologi. Terapi sufistik merupakan salah satu sarana yang digunakan untuk membantu klien yang mengalami gangguan mental dan jiwa (Zaini, 2017, p. 213).

3. Metode dan Bentuk *Sufi Healing*

Sufi healing sebagai sebuah ikhtiar *healing* (penyembuhan/ pengobatan) baik fisik, psikis maupun ruhani dalam Islam banyak dikembangkan dan dipraktikkan dalam tradisi sufi. Ada banyak teori terkait metode yang dipergunakan dalam *sufi healing*, di antaranya:

a. Hakim Mu'inuddin Chisyti menyebut 5 metode *sufi healing*, yaitu: 1) puasa; 2) sholat; 3) do'a; 4) membaca Al Qur'an; dan 5) dzikir.
b. Linda O'riordan menyebutkan 7 metode terkait *sufi healing*, yakni: 1) konsentrasi dan meditasi; 2) do'a; 3) dzikir; 4) kesadaran dan keawasan; 5) keseimbangan resonansi magnetik; 6) visualisasi; 7) eksresi diri kreatif.
c. Amin Syukur menyebutkan ragam metode sebagai berikut: 1) dzikir; 2) do'a; 3) sholat; 4) membaca shalawat; dan 5) mendengarkan musik.

Dari sejumlah tawaran metodologis terkait *sufi healing* sebagaimana dikemukakan di atas, ada sejumlah bagian dari bentuk *sufi healing* yang umum dipraktikkan di komunitas muslim, baik oleh kalangan tarekat tertentu ataupun bukan. Berikut penjelasan terkait beberapa bagian dari bentuk healing yang sebagiannya juga dikembangkan dalam tradisi penyembuhan ala sufi (*sufi healing*):

a. *Healing* Melalui Dzikir

Hubungan yang sangat erat antara para sufi dan Allah terkandung pada firman Allah: "*karena itu ingatlah engkau kepada-Ku, niscaya aku akan ingat pula kepadamu*" (Q.S. 2: 152). Proses mengingat Tuhan ini dalam tradisi sufi disebut dengan dzikir. Selama proses dzikir ada sejumlah bacaan yang mencakup doa, mengucapkan *asmâ al-husnâ*, membaca al-Qur'an, *tasbîh, tahmîd, takbîr, tahlîl, istighfâr,* dan *hawqalah*. Dzikir bisa dilakukan sendirian, namun umumnya para sufi dalam praktik dzikir melakukannya secara berjamaah dengan cara duduk membentuk lingkaran dzikir (Moinuddin, 2019, p. 262). Dzikir sendiri dibagi menjadi dua yaitu: zikir hati, ialah menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah swt di dalam diri dan jiwanya sendiri sehingga mendarah daging. Kemudian zikir lisan, ialah menyebut nama Allah swt berulang kali, sifat-sifat-Nya atau pujian-pujian kepada-Nya. Kunci keberhasilan dari terapi zikir yaitu: perasaan yang ikhlas kepada Allah, memiliki keyakinan bahwa tidak ada satupun ciptaan Allah swt di dunia ini yang boleh mengalahkan Allah yang menciptakannya. Dan memiliki keyainan bahwa manusia ciptaan Allah swt yang mulia (Haryanto, 2014, p. 351-352).

Dzikir sendiri menurut al-Qur'an dapat dijadikan sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan, karena dengan berzikir kepada Allah hati kan menjadi tentram, tidak selalu cemas dalam menghadapi segala permasalahan. Sehingga seseorang akan mampu menerima kenyataan yang ada dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani. Ada banyak penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan pendekatan eksperimen-kualitatif bahwa terdapat penurunan tingkat stres setelah mengikuti dan rajin mengamalkan dzikir (Riyadi, 2013, p. 50).

b. *Healing* Melalui Ruqyah

Ruqyah adalah metode penyembuhan dengan cara membacakan sesuatu pada orang yang sakit akibat dari 'ain, sengatan hewan, sihir, rasa sakit, gila, kerasukan dan gangguan jin. Dalam bukunya *Ruqyah Jin, Sihir, dan Terapinya*, Syaikh Wahid Abdussalam Bali (2018) banyak mengeksplorasi berbagai bacaan sebagai upaya melindungan manusia dari gangguan dan dan setan. Ruqyah sendiri adalah doa dan bacaan-bacaan yang mengandung permintaan tolong dan perlindungan kepada Allah Swt untuk mencegah dan mengobati bala dan penyakit.

Ibnu Qayyim al Jauziyyah dalam *At Thibbun Nabawi*, yang edisi Indonesianya berjudul *Metode Pengobatan Nabi* (2019) ketika membahas tentang ruqyah ilahiyyah mengutip hadis sahih Muslim yang diriwayatkan oleh Abu Sa'id al Khudry menceritakan tentang malaikat Jibril yang melakukan ruqyah kepada baginda Nabi dengan menyatakan: Dengan Asma Allah aku meruqyahmu dari segala penyakit yang mengganggumu dan dari kejahatan setiap jiwa atau 'ain yang dengki. Semoga Allah memberimu kesembuhan. Dengan asma Allah aku meruqyahmu.

Secara umum metode yang biasa digunakan dalam melakukan terapi ruqyah adalah sebagai berikut:

1) Bacaan, yaitu membacakan ayat-ayat al-Qur'an atau doa-doa dari Rasulullah. Bacaan ini semaksimal mungkin diperdengar (didekatkan pada telinga) pasien. Bacaan ini dapat berfungsi sebagai deteksi segala macam gangguan. Juga berfungsi untuk penyembuh berbagai macam keluhan. Misalnya, jika selalu ragu-ragu, bisa dibacakan surah An-Nâs secara berulang-ulang atau jika selalu merasa sedih atau putus asa, dibacakan surah Al-Insyirah dan lain-lainnya.
2) Minum dan mandi air ruqyah. Teknik dapat menggugurkan berbagai belenggu jin, terutama pada kasus sihir.
3) Pijatan, misalnya pijatan pada titik ibu jari kaki kiri bagian bawah dalam dapat dipakai untuk mengatasi suka melamun, stres dan sulit konsentrasi.

4) Bentakan, teknik ini diperlukan pada pasien yang menggerakkan anggota tubuh tanpa kendali atau teriak-teriak. Atau bisa juga diperuntukkan kepada pasien yang dirasuki jin yang banyak omong kosong.
5) Pukulan, teknik ini berguna untuk menghancurkan ikatan sihir dan juga bisa digunakan untuk membantu muntah pasien.
6) Syahadat, termasuk dipakai untuk membimbing jin yang hendak taubat. Hal ini ditandai dengan pasien yang sejak awal menangis terus.
7) Tatapan mata, hal ini dilakukan dengan cara terapis meminta pasien menatap mata terapis tanpa kedip semampunya dengan tujuan untuk mengeluarkan jin yang masuk lewat tatapan mata.

Sebelum melakukan pengobatan ruqyah perlu diawali dengan tahapan persiapan, yaitu: menyampaikan akidah yang benar pada pasien agar mereka terbebas dari segala bentuk kesyirikan dan pengharapan pada selain Allah. Dengan begini, maka pasien akan sepenuhnya menggantungkan diri kepada Allah, sehingga dengan ridha Allah dan kehendak-Nya penyakit pasien akan diangkat. Kemudian menanyakan keluhan-keluhan yang dirasakan pasien tentang penyakitnya secara mendalam sehingga dapat ditentukan *treatment* yang sesuai terhadap penyakit tersebut. Terakhir yaitu menyita segala bentuk jimat, keris, cincin atau barang-barang perdukunan yang lain dari pasien. Karena biasanya penyakit dapat muncul dikarenakan gangguan jin penghuni benda kesyirikan tersebut. Setelah itu ruqyah dapat dilakukan dengan sebelumnya terapis dan pasien mengambil air wudhu (Fahrurrozi, 2019, p. 29-31).

Proses ruqyah dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu tahap praterapi, terapis secara mendalam menghimpun informasi berkenaan dengan keluhan yang dialami pasien. Tahap terapi juga terdapat pola improvisasi yaitu penggunaan media *mp3 player* dalam proses ruqyah dan terpusat pada pasien. Pola konvensional yaitu metode ruqyah klasikal dan berorientasi pada jin. Tahap pascaterapi terapis memberi air ruqyah sebagai pelindung eksternal, dan nasihat-nasihat sebagai pelindung internal (peningkatan amal ibadah).

c. *Healing* Melalui Do'a

Doa sebagai penyembuh dari rasa cemas bagi orang-orang dan ucapan-ucapan baik yang dilafazkannya menjadi auto sugesti bagi dirinya. Doa dapat menjadi bentuk permintaan untuk diri sendiri, permohonan untuk orang lain, pengakuan serta penyesalan atas kesalahan serta meminta pengampunan, berseru dalam kondisi sesak dan memohon ampun, memberikan penghormatan dan tujuan, menginginkan kehadiran Tuhan serta menyampaikan rasa syukur kepada Allah.

Setelah shalat berjama'ah, setelah berzikir dan membaca wirid shalat, pada waktu tertentu seperti setelah shalat Isya atau setelah shalat Tahajjud, pasien diminta untuk merenungkan kesalahannya di masa lalu. Dengan menghadirkan prasangka baik kepada Allah, bahwa Ia adalah Zat yang Maha Pengampun, yang mendengar setiap pinta dan harap setiap manusia. Memohon ampun bagi kedua orang tua dan berjanji akan selalu membahagiakan orang tua dengan menjadi hamba yang taat. Kemudian memohon kesabaran dan kebaikan bagi diri sendiri, guru, serta keluarga besar agar kesembuhan yang dinanti segera tiba. Pasien yang menghayati dan tersentuh hatinya senantiasa akan meneteskan air mata dan menyesali atas segala perbuatannya. Terapis juga memotivasi pasien bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Pengampun, yang mengampuni dosa yang kecil juga dosa besar. Tujuan dari doa yaitu menyampaikan segala keluh kesah dan penyesalan kepada Allah, sehingga setelah itu hati seseorang menjadi lebih tenang, hal inilah tentu berhubungan dengan psikis dan batin seseorang (Rachmaningtyas dan Mubarak, 2014, p. 140).

d. *Healing* Melalui Shalat

Shalat merupakan kewajiban bagi seorang mukmin, shalat dengan ikhlas dan khusyuk akan membersihkan pelakunya serta mencegahnya dari perbuatan keji. Shalat dapat mendekatkan ruh manusia pada Tuhannya yang menjadikan hati menjadi tenang, tegar dan lapang, bahagia serta tentram. Hati yang demikian terhindar dari penyakit hati yang akan merusak jiwa seseorang, ia akan menjadi pribadi yang dapat meredam bahwa hawa nafsu, dirahmati Allah, senang membantu dan

tidak diliputi kegundahan. Shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau dan gundah dalam diri manusia, dengan mengerjakan shalat dengan khusyuk yaitu dengan niat menghadapkan dan berserah diri secara total kepada Allah Swt serta meninggalkan segala kesibukan maupun problematika kehidupan (Andriyani, 2013, p. 34).

e. *Healing* Melalui Pembacaan Ayat-Ayat Suci Al-Qur'an

Seorang manusia yang melakukan hal bertolak belakang dari fitrah dirinya dan cenderung melanggar ajaran agama misalkan saja ketidakjujuran, kesalahan, dan tindakan buruk, hal tersebut bisa mempengaruhi kerja otak dan sel-sel otak menjadi tegang dan lelah. Kondisi yang dimaksud ini membuat sel-sel mengalami beban yang sangat besar dalam jangka waktu lama kelelahan-kelelahan ini terakumulasi sehingga timbul kekacauan pada sistem kerja sel-sel yang mengakibatkan banyak penyakit psikis dan penyakit fisik. Oleh karena itu, untuk mengembalikan nutrisi-nutrisi sel itu membaca al-Qur'an mampu menjadi pembangkit bagi kesucian-kesucian yang bisa terbangun dalam diri setiap pribadi.

Pembacaan (*tilawah*) al-Qur'an merupakan kumpulan frekuensi suara yang sampai pada telinga kemudian diteruskan ke sel-sel otak dan memberi pengaruh di dalamnya melalui medan listrik yang dihasilkan di dalam sel. Sel-sel ini kemudian merespon medan listrik dan memodifikasi getarannya. Perubahan dari getaran ini adalah apa yang dirasakan dan dipahami setelah percobaan dan penguangan *tilawah*, sistem sel-sel otak sesuai fitrah Allah swt, tersusun secara seimbang, sistem *default* otak adalah kecenderungan untuk tidak melakukan kesalahan (Mas'udi, 2017, p. 144).

f. *Healing* Dengan Herbal

Alam ini merupakan apotik terlengkap untuk pencegahan dan mengatasi penyakit. Pengobatan yang memanfaatkan ramuan herbal tidak memerlukan biaya tinggi. Sekarang ini, banyak sekali ramuan-ramuan herbal yang beredar di pasaran. Dianjurkan kepada masyarakat dalam upaya mencegah dan mengobati penyakit agar segera kembali kepada ramuan alami yaitu alam flora yang tidak disentuh oleh mesin

akan tetapi disentuh oleh tangan manusia (Roza, 2014, p. 2). Tanaman herbal saat ini menjadi primadona masyarakat karena adanya gejala *back to nature*. Kandungan senyawa Antioksi dalam beberapa herbal dapat digunakan untuk menangkal radikal bebas yang berefek buruk bagi kesehatan (Martino dkk, 2018, p. 87-88).

g. *Healing* Dengan Bekam (Hijamah)

Bekam atau yang Bahasa Arabnya *Hijâmah*. Yang dimaksud dengan *hijâmah* adalah menyedot sejumlah darah dari tempat tertentu (dengan tujuan mengobati satu organ tubuh atau penyakit tertentu). Alat untuk membekam berupa gelas untuk menampung darah yang dikeluarkan dari kulit atau gelas untuk mengumpulkan darah. Kulit adalah organ yang terbesar dalam tubuh manusia, karena itu banyak racun yang berkumpul di sana. Dengan berbekam dapat membersihkan darah yang mengalir dalam tubuh manusia. Berbekam sangat bermanfaat untuk melegakan atau menghapus kesakitan memulihkan fungsi tubuh serta memberi banyak harapan pada penderita untuk terus berikhtiar mendapat kesembuhan (Fauzan, 2017, p. 4-5).

Bekam merupakan salah satu metode pengobatan yang belakangan mulai digemari masyarakat. Banyak hadits yang menyebutkan keutamaan bekam sebagai salah satu metode pengobatan atau terapi. Nabi *salallahu 'alaihiwassalam* juga membolehkan perkara bekam, sebagaimana hadits yang artinya: "terapi pengobatan itu ada tiga cara, yaitu: berbekam, minum madu dan kay (menempelkan besi panas pada daerah yang terluka), sedangkan aku melarang umatku berobat dengan kay". Demikian bekam menjadi terapi untuk penyembuhan fisik.

4. Catatan Penutup: *Position Sufi Healing*

Selain bentuk *healing* sebagaimana dikemukakan di atas, dalam praktiknya pada *sufi healing* jauh lebih kaya lagi, misalnya *healing* melalui makanan, yang hal ini bagi seorang sufi sangat diperhatikan sebagai kriteria penting pada fase awal dalam perjalanan spiritual seorang *salik*. Ternyata penelitian mutakhir membuktikan bahwa makanan juga berdampak kepada *healing*, dan tradisi sufi dalam hal makanan selaras dengan semangat penyembuhan tersebut. Pilihan

bahwa makanan harus halal dan baik, cara memasak, bacaan dan doa ketika makan adalah bagian dari tradisi sufi yang sangat erat dengan *sufi healing*.

Doktrin sufi lainnya bahwa harus sedikit makan, sedikit istirahat, dan sedikit tidur ternyata juga memiliki pengaruh terhadap penyembuhan. Belum lagi tradisi puasa yang lazim dilakukan oleh mereka yang menempuh jalur *suluk*, dipandang berkontribusi penting dalam proses penyembuhan seseorang. Meski bagi seorang sufi orientasi *suluk* yang mereka praktikkan bukan ditujukan kepada aspek *healing* secara spesifik, tetapi lebih diarahkan kepada *taqarrub* kepada Allah SWT, yang merupakan tujuan utama seorang sufi, tetapi oleh para pengkaji sufi dipandang efektif sebagai media penyembuhan.

Dalam tasawuf juga dikenal istilah *takhalli, tahalli*, dan *tajalli*. *Takhalli* merupakan pengosongan diri dari aspek-aspek negatif pada diri, *tahalli* merupakan pengisian aspek-aspek positif pada diri, dan *tajalli*, yaitu memanifestasikan diri dengan spirit ketuhanan. Prinisp-prinsip penting dalam tasawuf ini juga dipandang memiliki relevansi penting dalam proses *healing*.

Selain itu, dalam tasawuf ada juga istilah *maqamat* dan *ahwal*. *Maqamat* merupakan stasiun atau posisi dalam tahapan perjalanan spiritual seorang sufi (*salik*), sedangkan ahwal adalah kondisi yang dialami oleh seorang sufi (*salik*), dalam menempuh *maqamat* suluknya. Pada *maqamat* ada sejumlah konsep kunci penting yang dipandang berkorelasi dengan *sufi healing*, misalnya sikap ridha dan tawakkal.

Konsep ini menjadikan pelakunya tidak mengalami *stress* ketika ditimpa suatu permasalahan, karena dipandangnya sudah menjadi ketentuan dari Allah Swt, sehingga ia menerima dengan kerelaan (ridha) atas hal tersebut. Ini bisa menjadi *self healing* bagi mereka yang sedang dalam keadaan sakit. Meski secara fisik ada suatu masalah, tetapi psikisnya menjadi tenang, sehingga proses penyembuhannya menjadi lebih cepat.

Hadirnya wabah Covid-19 sebagaimana dikemukakan pada bagian awal dari tulisan ini disebutkan tidak hanya memiliki pengaruh kepada aspek fisik, tetapi juga psikis. Nah, *sufi healing* dengan dengan sejumlah

praktik dan falsafah hidup yang dijalankan diyakini berdampak besar kepada upaya penyembuhan bagi mereka yang terpapar dan sekaligus membentuk imunitas bagi mereka yang belum terjangkiti.

Cara pandang kaum sufi terhadap konsep sehat dan sakit juga memberikan pengaruh kuat terhadap sikap hidup seseorang apabila itu diikuti. Sehat dan sakit bagi seorang sufi adalah realitas kehidupan yang masing-masing memiliki nilai positif yang harus disyukuri dan disikapi dengan arif. Pandangan ini juga selaras dengan sabda baginda Nabi bahwa bagi seorang yang beriman segala sesuatu akan dipandang baik baginya, karena dengannya ia bisa bersyukur atau bisa juga bersabar, dan kedua hal ini merupakan bagian dari *maqamat* (*station*) yang harus dilewati oleh seorang *salik*. *Wallahu'alam bi al shawab*.

Referensi

Abidin, Muhammad Zainal, "Gagasan Tasawuf Kontekstual Kh Hamdani Bakran Adz Dzakiey Al Banjari," *Al-Banjari; Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Keislaman* 8, no. 2 (2009).

Alrawi, Sara N. dkk., "Traditional Arabic & Islamic Medicine: Validation and Empirical Assessment of a Conceptual Model in Qatar," *BMC Complementary and Alternative Medicine* 17, no. 1 (14 Maret 2017): 157, https://doi.org/10.1186/s12906-017-1639-x.

Andriyani, Juli "Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup usia Lanjut", *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 19, No. 28, Juli-Desember 2013.

Arifin, Zainul dan Zulkhair, "Gangguan Kesurupan dan Terapi Ruqyah (Penelitian Multi Kasus di Pengobatan Alternatif Terapi Ruqyah Al-Munawwaroh dan Terapi Ruqyah Darul Mu'allijin di Kota Malang)", Jurnal Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, tt.

Bali, Syaikh Wahid Abdussalam, Ruqyah Jin, Sihir & Terapinya (Jakarta: Ummul Qura, 2018).

Deuraseh, Nurdeen, *Health and Medicine in the Islamic Tradition Based on the Book of Medicine (Kitab al-Tibb) of Sahih al- Bukhari* (International Society for the History of Islamic Medicine, 2006).

Fahrurrozi, "Model Psikoterapi Di Kalangan Muslim Banten (Analisa Kualitatif Deskriptif terhadap Terapi Kejiwaan Para Praktisi Di Kota Serang)", *Jurnal Al-Qalam*, Vol. 36, No. 1, Januari-Juni 2019.

Farmawati, Cintami, "Sufistic Therapy With Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Method For Healing The Behavior of Drugs Addict," diakses 28 Juni 2020, https://core.ac.uk/reader/267894810.

Fauzan, "Dualisme Hadis tentang Bekam", *Jurnal Al-Dzikra*, Vol. XI, No. 1, Januari-Juni 2017.

Haryanto, Rudy, "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam", *Jurnal Al-Ihkam*, Vol. 9 No. 2 Desember 2014.

Jauziyyah, Ibnu Qayyim al, *At Thibbun Nabawi: Metode Pengobatan Nabi* (Jakarta: Griya Ilmu, 2019).

Martino, Yoyon Arif, dkk, "Model Pemberdayaan Santri Ponpes Al-Hidayah Batu Malang sebagai Kader Kesehatan Berbasis Terapi Herbal", *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No. 2 September 2018.

Mas'udi, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spritualitas Al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan), *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 8, No. 1, Juni 2017.

Moinuddin, Abu Abdullah Ghulam, *Penyembuhan Cara Sufi* (Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 1999).

Mustamir, *Hidup Sehat & Herbal ala Resep Sufi* (Yogyakarta: DIVA Press, 2008).

Najjar, 'Amir, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawwuf: Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, trans. oleh Hasan Abrori (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001).

O'Riordan, Linda, *The Art of Sufi Healing* (Riverside, CA: M.T.O. Shahmaghsoudi Publications, 1999).

Rachmaningtyas, Fratiwi dan Mubarak, "Psikoterapi Islam pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba Di Pondok Inabah Banjarmasin", *Jurnal Studi Insania*, Vol. 2, No. 2, Oktober 2014.

Rahmadi, Agus, *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi* (Jakarta: Wahyu Qalbu, 2019).

Rahman, Fazlur, *Health and Medicine in the Islamic Tradition: Change and Identity* (Chicago, IL: ABC International Group, 1998).

Razak, Ahmad, Mustafa Kamal Mokhtar, dkk, "Terapi Spritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi", *Jurnal Dakwah Tabligh*, Vol. 14, No. 1, Juni 2013.

Riyadi, Agus, "Zikir dalam Al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)" *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 4, No. 1, Juni 2013.

Roza, Ellya "Ramuan Herbal Non Instan Non Instan dalam Naskah Kitab Tib sebagai Alternatif Pengobatan", *Jurnal Sosial Budaya: Media Komunikasi Ilmu-ilmu Sosial dan Budaya*, Vol. 11, No. 1 Januari-Juni 2014.

Saniotis, Arthur, "Islamic Medicine and Evolutionary Medicine: A Comparative Analysis," *The Journal of IMA* 44, no. 1 (29 Juni 2012), https://doi.org/10.5915/44-1-8780.

Suyūṭī, *As-Suyuti's Medicine of the Prophet, May Allah Bless Him and Grant Him Peace* (London: Ta-Ha, 1999).

_____, *Pengobatan Cara Nabi SAW*, trans. oleh Luqman Hakim dan Ahsin Mohammad (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997).

Syed, Ibrahim B "Spiritual Medicine in the History of Islamic Medicine," *JISHIM* 12, no. 4 (2003): 5.

Syukur, Muhammad Amin, "*Sufi healing*: Terapi Dalam Literatur Tasawuf," *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 20, no. 2 (15 Desember 2012): 391–412, https://doi.org/10.21580/ws.20.2.205.

Van Dalen, Elaine. "The Rhetorical Strategies in the Arabic Commentaries on the Hippocratic AphorismsAn Exploration of Metadiscourse in Medieval Medical Arabic (Manchester eScholar - The University of Manchester)," t.t., https://www.escholar.manchester.ac.uk/uk-ac-man-scw:307563.

Zaini, Ahmad, Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental Dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 8, No. 1, Juni 2017.

ISLAMIC RELIGIOUS COPING: SOLUSI KESEHATAN MENTAL DALAM MELEWATI MASA PANDEMI

Anida Magfirah
Prodi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin
anidamagfirah09@gmail.com

1. Mendefinisikan *Religious Coping*

Banyak orang mengalami musibah dan kesusahan lalu berpendapat bahwa kekuatan spiritual atau kerohanian dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme bagi pelakunya. Hal ini tidak dapat dipungkiri karena sisi religius memiliki andil penting dalam kehidupan bagi kebanyakan orang. Bahkan banyak individu yang menyebutkan bahwa sisi rohani adalah bukti kehidupan yang dimiliki, solusi untuk rasa bingung, kesusahan, dan ketidaktenangan dalam hati.

Menurut Pargament (2007) religi dapat menjadi bagian sentral dari konstruksi *coping*. Sebagai bagian proses *coping* transaksional, religi mempunyai dua arah peran. Pertama, religi dapat menyumbang proses *coping* dan kegiatan *coping* dalam menghadapi peristiwa kehidupan. Kedua, religi dapat menjadi hasil *coping*, dibentuk oleh elemen-elemen lain yang berproses.

Pada dasarnya *religious coping* adalah sebuah ekspresi spiritualitas, hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa ada makna yang dapat ditemukan dalam hidup, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain (Pargament, Koenig dan Perez, 2000). Pargament, Feullie, dan Burdzy (2011) mendefinisikan *religious coping* sebagai suatu usaha yang dilakukan untuk memahami dan mengatasi tekanan hidup dengan cara yang suci (bersih).

Karekla dan Canstantinou (2010) mengatakan bahwa *religious coping* melibatkan proses kognitif dan perilaku yang muncul dari agama seseorang saat menghadapi situasi yang menekan. Cara kognitif dilakukan dengan melibatkan penilaian terhadap suatu kejadian

sebagai rencana dari Tuhan sedangkan komponen perilaku dilakukan dengan menggunakan praktik-praktik religius seperti beribadah, berdoa sebagai jalan keluar yang ditawarkan oleh agama.

Bentuk *religious coping* positif ini diasosiasikan dengan tingkat depresi yang rendah dan kualitas hidup yang lebih baik. Sedangkan *religious coping* negatif diasosiasikan dengan distres, fungsi kognitif yang buruk, tingkat depresi yang tinggi dan kualitas hidup yang buruk. Bentuk dari religious coping negatif meliputi penilaian negatif terhadap agamanya dan juga munculnya sikap pasif pada individu ketika menghadapi suatu masalah, yakni hanya menunggu solusi dari Tuhan tanpa aktif bertindak.

Pada umumnya, seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan pada situasi yang menekan (*stressor*) maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (*back to religion*). Artinya *coping* (penyelesaian masalah) yang dilakukan menggunakan pendekatan ketuhanan, hal ini dinamakan dengan *religious coping*.

Pargament, seorang pelopor *religious coping,* mengidentifikasi strategi *religious coping* menjadi 3 yaitu (Utami, 2012):

a. *Collaborative* yaitu strategi *coping* yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerja sama memecahkan masalah individu.
b. *Self-directing* yaitu artinya seorang individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah.
c. *Deffering* yaitu individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalahnya.

2. Makna *Islamic Religious Coping*

Koping religius-islami yang dimaksud merupakan bagian dari koping religius, khususnya yang bersumber dari ajaran Islam dalam menghadapi masalah kehidupan yang dilakukan dengan dzikir, sholat, puasa, sabar, dan syukur. Banyak sekali cara mengatasi masalah yang diajarkan dalam ajaran Islam yang bersumber dari al-Qur'an dan al-Hadis. Ada beberapa aspek penyelesaian masalah yang sering

dilakukan yang bersumber dari al-Qu'an dan al-Hadis (Syukur, 2003), yaitu sebagai berikut;

a. Dzikir, yang dapat diartikan mengingat Allah yang merupakan salah satu ajaran Islam, khususnya yang banyak digunakan kaum sufi, yakni manusia diharapkan selalu ingat kepada Allah dimanapun dan kapanpun. Beberapa bentuk dzikir misalnya memahasucikan Allah, memuji kemuliaan Allah, mengagungkan Allah, memohon perlindungan Allah, mencukupkan perkaranya kepada Allah, memasrahkan urusan kepada Allah dan memohon ampunan Allah.

b. Sholat, merupakan cara untuk mengatasi masalah yang dianjurkan oleh agama Islam. Allah swt berfirman dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 45 yang artinya: *"Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya hal yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk"*.

c. Puasa, menurut bahasa berarti menahan, sedangkan menurut istilah artinya menahan diri dari hal-hal yang dapat membatalkan puasa mulai terbit fajar hingga terbenam matahari. Kaum sufi, merujuk ke hakikat dan tujuan puasa, menambahkan kegiatan yang harus dibatasi selama melakukan puasa. Ini mencakup pembatasan atas seluruh anggota tubuh bahkan hati dan pikiran dari melakukan segala macam dosa. Betapapun, syiam atau shaum bagi manusia pada hakikatnya adalah menahan atau mengendalikan diri.

d. Sabar, yang bermakna mencegah, mengekang atau menahan, jadi sabar berarti menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan dari berkeluh kesah dan menahan anggota badan dari tindakan-tindakan jahiliyyah. Najati (2000) menjelaskan tentang sabar, yaitu sikap yang mampu menghadapi berbagai cobaan dalam situasi yang sulit. Orang yang sabar adalah orang yang mempunyai kesehatan mental sehingga mampu menanggung beban berat kehidupan, dan sabar menghadapi cobaan. Orang yang sabar sama sekali tidak melemah dan putus asa menghadapi semua problematika kehidupan, bahkan mereka adalah orang-orang yang memiliki kesehatan mental yang mapan.

e. Tawakkal, kata tawakkal dalam bahasa arab adalah turunan dari kata wakil. Wakil adalah dzat atau orang yang dijadikan pengganti untuk mengurusi satau menyelesaikan urusan yang mewakilkan, sehingga tawakkal bermakna menjadikan sesoerang sebagai wakilnya atau mempercayakan suatu urusan pada wakilnya. Tawakkal pada Allah sebagai wakil dalam menyelesaikan segala urusan (Basri, 2008).

3. Kondisi Kesehatan Mental di Masa Pandemi

Pandemi Covid-19 mengakibatkan perubahan pola kehidupan. Kebijakan yang diterapkan untuk memutus penyebaran virus membuat masyarakat beraktivitas tidak seperti biasanya, seperti mengurangi kontak fisik, tetap tinggal di rumah, atau mengurangi bertemu orang lain. Perubahan aktivitas tersebut memicu beberapa masalah pada ranah psikis atau mental yang menyerang masyarakat.

Semenjak ditemukannya virus mematikan yang menulari hampir seluruh belahan dunia di tahun ini, masyarakat dunia berbondong-bondong mulai menjadi "pakar kesehatan" bagi dirinya pribadi. Banyak dari masyarakat mulai berbenah diri dengan salah satunya mengkhawatirkan dan menjaga kondisi kesehatannya.

Faktanya akibat program "dirumahkan" banyak masyarakat mulai merasakan penat. Di tingkat kelompok yang lebih tua, kebijakan ini juga berdampak pada penurunan kognitif/demensia, menjadikan mereka lebih mudah cemas, marah, stres, dan gelisah. Kejadian ini juga tidak hanya menimpa masyarakat yang dirumahkan saja namun bagi masyarakat yang terpaksa beraktivitas di luar rumah juga mengalami ketidakstabilan kondisi mental.

Dikutip dari Republika.co.id berdasarkan penelitian Berman, Marc G, dkk berjudul *"The Meaning of "Cabin Fever" dalam The Journal of Social Psychology* ditemukan efek *physical distancing* dan di rumah aja membuat masyarakat terganggu terhadap dirinya sendiri. Potensi tanda dan gejala yang bisa timbul sebagai efek psikologis #DiRumahAja adalah sebagai berikut: gelisah berlebihan, berkurangnya motivasi, mudah menyerah dan tersinggung, sangat sulit untuk fokus, pola

tidur terganggu, sulit bangun tidur, kondisi fisik lemah lesu, menjadi tidak sabaran, dan jika berlangsung cukup lama bisa berakibat kondisi kesedihan dan sampai depresi.

Situasi Tanggap Darurat dalam penanggulangan wabah Covid-19 yang terjadi saat ini membuat pemerintah mengambil kebijakan untuk menerapkan *social* serta *physical distancing,* yang mana artinya yaitu membatasi interaksi antar manusia dengan manusia lain, seperti berdiam diri di rumah tidak melakukan aktivitas di luar rumah kecuali untuk urusan sangat penting yang ditujukan untuk mengurangi potensi penularan virus ini. Dengan pembatasan sosial dan fisik, semua aktivitas baik belajar, beribadah maupun bekerja dilakukan di dalam rumah. Kondisi ini dapat memicu kecemasan dan stres akibat perubahan kehidupan sehari-hari yang berubah secara cepat dan mendadak.

Dalam dunia kesehatan, kita mengenal kumpulan gejala di atas sebagai *cabin fever,* yang artinya sebuah gambaran emosi atau kesedihan yang muncul akibat terisolasi di dalam rumah atau lokasi tertentu, sehingga berakibat pada kondisi psikis seseorang. Sebab itu diperlukan langkah-langkah antisipasi yang tetap mengutamakan *physical distancing*, tapi aman juga secara kesehatan fisik terlebih kejiwaan.

Tentu saja hal ini tidak mudah bagi masyarakat Indonesia yang lebih bersifat kolektivisme dibanding dengan individualisme. Adanya anjuran resmi pemerintah baik secara langsung maupun tidak langsung tidak sepenuhnya bisa dipahami dan dipatuhi oleh masyarakat. Penularan virus ini bahkan lebih cepat melebihi perubahan perilaku yang diharapkan untuk menghindari penyebarannya. Dampak pandemi Covid-19 ini tidak hanya tingkat penularannya yang begitu cepat dan memakan lebih banyak korban melainkan menimbulkan dampak psikologis seperti timbulnya rasa cemas, kepanikan hingga keresahan, bahkan beberapa mengalami gejala psikosomatis sehingga mengganggu kesejahteraan psikososial.

Sebagai masyarakat yang agamis, banyak warga yang merasa cemas dan khawatir ketika terjadi pembatasan hingga pelarangan dalam melakukan aktivitas beribadah di masjid, baik dalam bentuk

sholat lima waktu berjamaah, sholat Jumat dan acara-acara pengajian. Bahkan berita terakhir dari Kedutaan Saudi mengumumkan bahwa tahun 2020 ini tidak diizinkan untuk menyelenggarakan ibadah haji dan umroh.

Informasi dan berita dari sosial media juga menambah kecemasan dan kekhawatiran akan masa isolasi di masyarakat yang akan semakin panjang masanya. Begitu juga banyaknya berita berseliweran yang kadang saling bertentangan sehingga membuat masyarakat bingung dan justu berubah apatis. Penyebab lain adalah karena berlebihan dalam mencari dan mendapat informasi, seperti berlebihan berpikir, berlebihan khawatir, berlebihan ketakutan dan bahkan berlebihan dalam membahas masalah corona.

Menurut dokter jantung Yahya (2020) yaitu salah seorang pemerhati wabah Covid-19 mengatakan bahwa virus Corona jenis baru ini menghantarkan manusia sejagad berhadapan dengan sang penyambar nyawa tak kasad mata. Kecemasan,kekhawatiran dan ketakutan akan kematian menghantui masyarakat akibat virus ini yang sampai sekarang belum ada obatnya. Kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan akan menimbulkan munculnya emosi negatif yang akan mempengaruhi aktivitas seseorang. Emosi negatif ini dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti lemas, kurang bergairah, pusing, rasa was-was, sakit perut, kejang otot, dan sebagainya. Salah satu cara untuk mengendalikan emosi negatif adalah dengan menggunakan koping religius (*religious coping*).

4. Sehat Mental Dengan *Islamic Religious Coping*

Mengatasi cemas tentu dapat juga dilakukan beberapa terapi psikologis sederhana, yang inti tujuannya adalah menstimulasi pikiran berpikir logis agar perasaan dan pikiran negatif dapat dihalau. Terapi yang cukup populer dan mudah dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu proses untuk melepaskan ketegangan yang ada secara sengaja atau disadari. Dengan melakukan relaksasi, maka diri tetap tenang dan dapat terkontrol meskipun sedang menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Relaksasi juga dapat menghindarkan

perasaan cemas, gelisah dan amarah yang dapat menjadi penghalang untuk berpikir jernih.

Ketika Allah Swt menurunkan musibah dalam bentuk penyakit pada manusia di dunia, Dia juga memberikan petunjuk cara menghadapi dan mengobatinya yang dijelaskan dalam kitab-Nya. Tulisan ini menjelaskan tentang nilai-nilai spiritual dan religiusitas melalui *islamic religious coping* yang tujuannya untuk memberikan solusi bernuansa keagamaan/Islam terhadap permasalahan gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19 yang melanda dunia.

Mosher dan Handal (Kasberger, 2002) menyatakan bahwa religiusitas yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya penyesuaian diri pada seorang remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh McMahon dan Biggs (2012) membuktikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi dan menggunakan *religious coping* dalam kehidupannya maka individu tersebut akan lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup. Karena kekuatan spiritual atau kerohanian dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme bagi pelakunya.

Dengan kemampuan koping religius yang baik seseorang cenderung dapat mengelola emosinya secara efektif dan akan memiliki daya tahan untuk mengurangi kecemasan dan stress. Nilai religiusitas sangatlah berperan penting dalam kehidupan manusia karena dapat membawa pemeluknya kearah kehidupan yang lebih baik dengan keyakinan yang kuat kepada Zat Yang Maha Esa dan senantiasa bersikap pasrah dan berserah diri yang akan memberikan optimisme sehingga muncul perasaan yang positif seperti, tenang, nyaman dan aman, rasa senang dan bahagia.

Memilih merenungi dan memikirkan masalah yang dialami, berdoa, dan shalat. Do'a diyakini lebih memberikan efek ketenangan sehingga setelah berdoa dan mengingat Allah akan dapat memutuskan perilaku tepat yang akan dilakukan dalam mengatasi masalah. Covid-19 menghantui manusia di berbagai belahan dunia. Puluhan ribu nyawa meninggal setelah terinfeksi virus tersebut. Hingga kini, belum ada negara yang berhasil menemukan antivirus untuk melawan Covid-19.

Namun, di tengah kondisi ini, seorang mukmin diajarkan untuk tidak berputus asa. Memaksimalkan ikhtiar dengan disertai tawakal adalah kunci datangnya pertolongan Allah Swt. Sebagai makhluk ciptaan Allah Swt, Tuhan yang maha kuasa maka menumbuhkan rasa sakinah dalam setiap diri merupakan terapi paling komprehensif. Sakinah artinya damai/tentram. Mengahadirkan rasa sakinah dalam diri berarti Diri merasa tenteram dan damai karena selalu dekat dengan Allah dan melepaskan ketergantungan pada makhluk. Seseorang yang telah hadir sakinah dalam dirinya maka akan lebih tenang dan terhindar dari rasa cemas. Hal ini dikarenakan dia telah menjadikan Allah tempat bergantung, tempat berharap, dan meminta.

Allah berfirman : *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"* (QS. Ar-Ra'd: 28)

Menurut M. Utsman Najati, wuhdu yang dikerjakan sesuai aturan sebelum Shalat membuat seorang mukmin merasa diri dan jiwanya menjadi bersih. Perasaan bersih tubuh dan jiwa ini mempersiapkan manusia untuk mengadakan hubungan rohaniah dengan Allah dan menghatarkannya pada keadaan tubuh dan jiwa yang tenang dalam Shalat. Sehingga setelah berkomunikasi dengan Allah lewat shalat pada akhirnya akan memperoleh ketentraman dan kedamaian karena merasa selalu dekat dengan sang Pencipta.

Tak ada hujan yang tak reda dan badaipun pasti berlalu *"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"* (Q.S: Asy Syarh: 6)

Pandemi Covid-19 ini merupakan cobaan yang penuh kesulitan, namun janji Allah kepada orang orang yang bersabar bahwa bersama kesulitan akan ada kemudahan. Allah akan memberi cobaan tidak akan melebihi kesanggupan manusia maka bersabarlah agar memperoleh kemuliaan dan kemenangan di dunia dan akhirat.

Pada akhirnya selaku makhluk yang memiliki segala keterbatasan, maka sudah selayaknyalah menyerakan diri secara penuh kepada sang Khalik. Lewat penyerahan diri secara total dan pengamalan berbagai perintah Khalik maka berbagai bencana dan musibah akan mampu dilalui dengan penuh harapan. Salah satunya Allah menyuruh shalat

dan sabar disaat musibah datang dengan tujuan hadirnya rasa sakinah pada setiap orang yang beriman. Sakinah merupakan rasa tenteram di dalan diri manusi karena merasa dekat dengan Allah Swt. Merasa Allah akan menolongnya, merasa Allah akan memberikan yang terbaik bagi hamba hambanya yang shaleh. Rasa ini lah yang akan mengubah emosi negatif berupa kecemasan menjadi emosi positif yang berupa harapan.

Referensi

Basri, M. (2008). *Indahnya tawakkal*. Solo: Indiva Media Kreasi.

Karekla, M., & Constantinou, M. (2010). Religious coping and cancer: Proposing an acceptance and commitment therapy approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Practice*. 17. 371–381.

Kasberger, E. R. (2002). *A correlation study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adult of divorced families*. Second Annual. Undergraduate Research Symposium CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College. Milwaukee, WI 53226. April 27 and 28.

McMahon, B. T., & Biggs, H. C. (2012). *Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety*. Vulnerable Groups & Inclusion. Diakses 2 Februari 2017, dari http://dx.doi.org/10.3402/vgi.v3i0.14918

Najati, M. U. (2000). *Psikologi dalam tinjauan hadis nabi*. Jakarta: Penerbit Mustaqiim.

Pargament, K. I., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions Journal*, 51(2), 51-76.

Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez L. M. (2000). The many method of religious coping: Development and initial validation of RCOPE. *Journal of Clinical PsychologyI,* 56(4), 519-543.

Syukur, A. (2003). *Tasawuf kontekstual: suatu problem manusia modern.* Mohammad Nur Ichwan & Muhammad Masrur (Editor). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius dan kebahagiaan subjektif. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Psikologi*, 39(1),46-66.

PENGALAMAN EMOSIONAL DAN MEKANISME COPING PADA PENYINTAS COVID-19

Aziza Fitriah
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

1. Pendahuluan

Awal tahun 2020 menjadi penyebaran virus Covid-19, bermula dari wilayah Wuhan di China, hingga tersebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia. WHO mengumumkan bahwa Covid-19 di bulan Maret 2020 sudah menyebar keseluruh dunia, sehingga menjadi kondisi pandemik global. Perkembangan penularan virus ini sangat cepat, kurang dari sebulan korban yang terpapar mencapai ribuan bahkan puluhan ribu. Berbagai upaya dilakukan untuk menahan laju penularan salah satunya dengan pembatasan aktivitas sosial dengan *physical distancing* dan karantina lokal atau PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar).

Akibat kondisi ini, berbagai sektor kehidupan menjadi terganggu, sektor ekonomi, pendidikan, terutama kesehatan. Banyaknya pasien yang tertular virus ini, membuat pelayanan kesehatan kewalahan bahkan hampir seluruh wilayah membatasi pelayanan kesehatan di luar kasus covid-19 ini. Seluruh tenaga kesehatan dan paramedis difokuskan untuk melayani pasien-pasien yang terinfeksi Covid-19.

Penyebaran Virus Covid-19 menyerang siapa saja, terutama pada individu usia-usia rentan, yaitu usia di atas 50 tahun. Namun selain itu, juga bagi orang yang memiliki penyakit penyerta seperti darah tinggi, diabetes, jantung, asma, atau penyakit-penyakit degenaratif lainnya membuat kondisi kerentanan semakin tinggi, bahkan sampai pada risiko kematian. Sebagaimana data yang disampaikan oleh tim Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 RI, kasus terkonfirmasi dari hasil tes swab positif hingga awal bulan Desember tercatat 575.796 orang dengan jumlah kematian 17.740 orang. Berdasarkan data dari laman www.covid19.go.id Tingkat prosentasi kematian akibat COVID-19 sebesar 4,1%. Data pasien yang mengalami kematian dilihat

berdasarkan kelompok usia, menunjukkan usia 45-60 tahun berada dalam kelompok rentan dengan prosentase kematian yang lebih tinggi dibandingkan golongan usia lainnya.

2. Apa Itu Covid-19?

Menurut WHO, Covid-19 atau *Corona Virus Deases 2019* adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Orang yang terinfeksi virus Corona atau Covid-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menyasar pada sistem organ pernapasan. Mayoritas kemunculan jenis kasus virus corona umumnya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu dan sakit tenggorokan. Selain itu virus ini juga bisa sampai pada tingkan menyebabkan infeksi pernapasan berat, pneumonia atau radang paru-paru, Middle-East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

Pada awalnya, virus ini disebut 2019-nCoV. Selanjutnya, para ahli dari Komite Internasional Taksonomi Virus (ICTV: International Committee on Virus Taxonomy) menyebutnya virus SARS-CoV-2 karena sangat mirip dengan penyebab wabah SARS (SARS-CoVs). Corona virus telah menjadi mikroorganisme parasite utama penyebab wabah pandemic Covid-19 ini. Menurut Cascella, 2020 Covid-19 merupakan kelompok family besar virus RNA untai tunggal (+ ssRNA) yang dapat diisolasi pada spesies hewan yang berbeda. Virus ini dapat menyerang spesies lain dan manusia, mulai dari flu biasa hingga yang lebih parah seperti MERS dan SARS, virus yang terakhir ini kemungkinan berasal dari kelelawar dan kemudian pindah ke inang mamalia lainnya, musang untuk SARS-CoV, dan unta dromedaris untuk MERS-CoV, sebelum pindah ke manusia (Cascella *et al*., 2020; Perlman & Netland, 2009).

Ketika seseorang terinveksi virus Covid-29 gejala awal yang dirasakan bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Covid-19. Secara umum, ada

3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: demam (suhu tubuh di atas 38 derajat celsius), batuk kering, sesak napas (Lilin, 2020).

Selain itu, beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu diare, sakit kepala, konjungtivitis, hilangnya kemampuan mengecap rasa atau mencium bau, ruam di kulit. Gejala-gejala Covid-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Sebagian pasien yang terinfeksi virus Corona bisa mengalami penurunan oksigen dalam aliran darah namun tanpa adanya gejala apapun, yang biasa disebut kondisi ini *happy hypoxia* (Nurjanah, 2020).

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia. Seseorang dapat tertular Covid-19 melalui berbagai cara, yaitu: tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) dari penderita Covid-19 melalui batuk atau bersin; Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita Covid-19; kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19.

3. Stigma Covid-19

Ketakutan masyarakat terhadap virus yang belum ada obatnya ini membuat persepsi negatif terhadap keberadaan virus ini serta kepada orang yang tertular ataupun diduga memiliki kontak dengan orang yang tertular Covid-19. Kondisi ini membuat berkembangnya stigma negatif di masyarakat yang berdampak pada dijauhinya setiap siapa pun yang diduga memiliki kontak dengan virus tersebut. Stigma merupakan pandangan negatif suatu kondisi, Covid-19 sebagai penyakit baru, selain bisa menular sangat cepat, belum ditemukan obatnya, dan berujung kematian. Hal ini memicu terjadinya stigma sosial. Dari perspektif kesehatan, stigma sosial adalah hubungan negatif antara seseorang, sekelompok orang yang berbagi karakteristik dan penyakit tertentu (WHO, 2020). Stigma ini mendorong menyembunyikan penyakit untuk menghindari diskriminasi, mencegah segera mencari perawatan kesehatan, dan mencegah mengadopsi perilaku sehat.

Kondisi ini mempengaruhi penanganan penyebaran penyakit masa pandemi Covid-19. "Perilaku masyarakat yang mengucilkan dan menjauhi pasien positif Covid-19 mungkin terjadi akibat ketakutan yang berlebihan" (Beritasatu.com,2020). Manusia cenderung takut pada sesuatu yang belum diketahui dan lebih mudah menghubungkan rasa takut pada "kelompok yang berbeda/lain" (KawalCOVID19.id. 2020), ini adalah fenomena yang terjadi di masyarakat kita.

Stigma sosial dalam konteks kesehatan adalah pengaitan negatif antara seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kesamaan ciri dan penyakit tertentu. Dalam suatu wabah, stigma sosial berarti orang-orang diberi label, distereotipkan, didiskriminasi, diperlakukan secara berbeda, dan/atau mengalami kehilangan status karena dianggap memiliki keterkaitan dengan suatu penyakit. Perlakuan semacam itu dapat berdampak negatif bagi mereka yang menderita penyakit ini, serta pemberi perawatan, keluarga, teman, dan komunitas mereka. Orang yang tidak mengidap penyakit tersebut tetapi memiliki karakteristik yang sama dengan kelompok ini mungkin juga mengalami stigma. Wabah Covid-19 saat ini telah memicu stigma sosial dan perilaku diskriminatif terhadap orang-orang dari latar belakang etnis tertentu serta siapa pun yang diduga pernah berkontak dengan virus tersebut. Tingkat stigma terkait Covid-19 didasarkan pada tiga faktor utama:

a. Covid-19 merupakan penyakit baru dan masih banyak yang belum diketahui;
b. Kita sering takut akan hal yang tidak diketahui; dan
c. Ketakutan mudah dikaitkan dengan 'orang lain'.

Stigma sosial dan diskriminasi sosial dapat dikaitkan dengan Covid-19, misalnya terhadap orang-orang yang pernah tertular, keluarganya dan tenaga kesehatan dan petugas garis depan lain yang pernah merawat. Harus diambil langkah-langkah untuk menghadapi stigma dan diskriminasi di setiap fase tanggap darurat Covid-19. Perhatian yang wajar harus diberikan untuk membantu integrasi orang-orang yang pernah terdampak Covid-19.

Stigma dapat merusak kohesi sosial dan mendorong terjadinya kemungkinan isolasi sosial terhadap kelompok, yang dapat

berkontribusi pada situasi yang justru lebih memungkinkan, bukan mencegah, penyebaran virus. Hal ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang lebih parah dan kesulitan mengendalikan wabah penyakit. Stigma dapat mendorong orang untuk menyembunyikan penyakitnya untuk menghindari diskriminasi, mencegah orang segera mencari perawatan kesehatan, dan mencegah mereka mengadopsi perilaku sehat.

4. Pengalaman Emosional Penyintas Covid-19

Sepanjang kondisi pandemik ini, kita banyak mendapat kabar tentang sanak saudara, family ataupun handai taulan yang tertular virus Covid-19 berakhir dengan kematian. Kondisi ini membawa pemahaman kita bahwa para pasien yang terinfeksi virus Covid-19 berakhir meninggal dunia, situasi ini membuat kehawatiran dan ketakutan terhadap virus ini meningkat. Rasa takut, kekhawatiran dan faktor penyebab tekanan yang terus ada di masyarakat selama wabah Covid-19 dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang di tengah masyarakat dan keluarga. Dampak yang terjadi diantaranya, melemahnya hubungan sosial, dinamika lokal dan ekonomi, Stigma terhadap pasien yang selamat sehingga ditolak masyarakat, kemungkinan timbulnya amarah dan permusuhan terhadap pemerintah dan tenaga garis depan, kemungkinan rasa ragu atas informasi dari pemerintah dan otoritas lain, kemungkinan kambuhnya gangguan kesehatan jiwa dan penyalahgunaan obat dan akibat-akibat negatif lain karena orang menghindari fasilitas kesehatan atau tidak dapat menjangkau tenaga kesehatan (IASC, 2020).

Menurut Jorman (dalam Sari & Hayati, 2015) ketika seseorang mengalami kesulitan dan permasalahan yang akan dihadapi, hal itu akan membuat 2 peningkatan stres dan emosi negatif seperti perasaan marah, sedih, cemas, dan takut yang menyebabkan semakin buruknya kondisi seseorang. Ketika fisik seseorang mengalami penurunan dikarenakan penyakit yang digolongan ke dalam penyakit serius, kondisi tersebut akan mengganggu dan memicu munculnya emosi dari individu. Selain itu ketika emosi yang dirasakan oleh individu tidak mampu dikontrol serta diekspresikan sebagaimana mestinya, emosi

tersebut dapat membuat kondisi fisiknya menjadi semakin buruk. (Gunawan, 2018)

Orang yang menderita suatu penyakit dengan kondisi parah ataupun berisiko kematian sebagian besar akan menunjukkan adanya gangguan psikologis di antaranya depresi. Suatu penyakit dan akibat yang diderita, baik akibat penyakit ataupun intervensi medis tertentu dapat menimbulkan perasaan negatif seperti kecemasan, depresi, emosi yang tidak stabil (marah, sedih), ataupun rasa tidak berdaya dan perasaan-perasaan negatif tertentu yang dialami terus-menerus ternyata dapat memperbesar kecenderungan seseorang terhadap suatu penyakit tertentu (Rifani, 2016).

Emosi negatif yang dirasakan berdampak pada penurunan imunitas tubuh yaitu terganggunya sistem kekebalan tubuh. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sukamto (2020) *Stressor* psikologis yang berkepanjangan atau kronis dipercaya dapat menekan sistem kekebalan spesifik tersebut. Keadaan fisik seperti usia dan penyakit juga meningkatkan kerentanan terhadap perubahan kekebalan tubuh selama stres, stres psikologis baik yang akut maupun yang berkepanjangan akan menurunkan daya tahan tubuh terhadap organisme pathogen.

Kehawatiran ini seringkali efeknya langsung terasa, terutama saat kita mendengar ada orang dekat kita terinfeksi Covid-19, terjadi respon pada tubuh, tiba-tiba merasa tidak enak badan, batuk, sakit tenggorokan, dan gejala lainnya yang menyerupai gejala infeksi Covid-19. Kondisi ini secara otomatif meningkatkan reaksi emosi takut, marah dan khawatir, saat dokter menginformasikan bahwa gejala yang mengarah pada gejala Covid-19, atau biasa disebut suspect Covid-19 maka rasa ini lebih intens berkali-kali lipat dirasakan jika diri sendiri atau orang terdekat dan keluarga terkonfirmasi Covid-19. Dalam kondisi tersebut menurut Kusumawijaya (dalam Rifani, 2016) ada tiga bentuk respon emosi yang secara umum mungkin muncul, yaitu penolakan, kecemasan, dan depresi.

Pada pasien Covid 19 tingkat depresi, kecemasan dan gejala PTSD lebih tinggi daripada pasien non-Covid-19. Ketakutan, rasa bersalah dan ketidakberdayaan juga dirasakan oleh pasien. Stigma dan

ketidakpastian perkembangan penyakit virus adalah dua kekhawatiran utama yang diungkapkan oleh pasien Covid-19 (Qian Guo, 2020). Hal ini sejalan dengan perasaan yang di alami oleh klien pandemi Covid-19 yang tinggal di rumah karantina karena mereka tidak tahu berapa lama akan berada di tempat tersebut, dan bagaimana kondisi kesehatan selanjutnya. (Nurjanah, 2020)

Salah satu pendekatan "klasik" yang membahas sikap dan perilaku manusia terhadap perubahan adalah Kuebler-Ross Model atau lebih dikenal sebagai "*five stage of grief*", sebagaimana gambar berikut ini : Elizabeth Kuebler-Ross mengatakan bahwa, "*when a person is faced with the reality of impending death or other extreme, awful fate, he or she will experience a series of emotional stages: denial, anger, bargaining,depression and acceptance*." (en.wikipedia.org. akses Des 2020)



Gambar 1. Grief Cycle Kubler Ross

Tahap pertama, menyangkal/*denial*. Pada saat menerima diagnosa pada pasien suspect Covid-19 adalah penolakan (*denial*), perasaan menyangkalan bahwa sakitnya hanya batuk atau alergi biasa bukan karena virus Covid-19, gejala-gejala yang dirasakan tubuh berusaha untuk diingkari dan merasa dirinya baik-baik saja, tidak ada yang perlu dikhawatirkan.

Tahap kedua, adalah *anger* (marah), saat dimana bukti-bukti pemeriksaan semakin kuat mengindikasikan infeksi virus Covid-19, muncul rasa marah, tidak terima, pikiran mengapa saya yang harus mengalami ini, dari sekian usaha agar terlindung dari virus wabah ini, merasa bahwa kondisi ini tidak adil. Reaksi emosi yang muncul adalah marah, kesal dengan diri sendiri dan lingkungan, termasuk rasa takut dari kematian yang merupakan risiko terburuk dari infeksi virus ini.

Tahap ketiga reaksi adalah depresi, karena marah seringkali tidak membuat situasi berubah menjadi lebih baik. Semakin strategis *bargaining position* dan semakin kuat *bargaining power* penggagas perubahan, maka semakin tidak berguna marah-marah. Pada tahap ini pasien Covid-19 mulai kehilangan minat dan semangat dalam menatap kehidupan, merasa tidak berdaya dan merasa berada dalam situasi jalan buntu tidak tahu harus ke mana.

Tahap keempat adalah *bargaining* atau tawar menawar, proses ini pasien Covid-19 dihadapkan pada situasi bahwa tidak ada jalan lain selain menjalani perawatan sesuai protokol Covid-19 baik itu program karantina di rumah sakit ataupun Isolasi mandiri di rumah. Mereka mulai bergerak untuk mencari alternatif-alternatif pengobatan ataupun perawatan terhadap kondisi positif Covid-19 mereka.

Tahap terakhir adalah *acceptance* atau menerima, pada tahap ini pasien Covid-19 mulai mau dan mampu menerima kondisi diri dengan segala proses dan tantangan yang akan dan yang harus dihadapi, termasuk stigma dari lingkungan sekitar. Namun begitu kondisi ini pasien biasanya sudah mampu merasa nyaman dengan dirinya, dan berfokus pada proses pemulihan diri dari kondisi virus Covid-19.

Meskipun reaksi psikologis terhadap diagnosis penyakit dan penanganan sangat beragam dan keadaan serta kemampuan masing-masing penderita tergantung pada banyak faktor, tetapi ada enam reaksi psikologis yang utama menurut Prokop (dalam Rifani, 2016) yaitu, kecemasan, depresi, perasaan kehilangan kontrol, gangguan kognitif (*impairment*), gangguan seksual serta penolakan terhadap kenyataan (*denial)*. Beberapa penderita bahkan terdorong untuk

melakukan bunuh diri karena takut akan menderita sakit ketika mengalami penyakit ini lebih lanjut.

5. *Coping Stress* Penyintas Covid-19

Kesusahan dan kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang mengancam dan tidak terduga seperti pandemi coronavirus. Kemungkinan reaksi yang berhubungan dengan stres sebagai respons terhadap pandemi coronavirus dapat mencakup perubahan konsentrasi, iritabilitas, kecemasan, insomnia, berkurangnya produktivitas, dan konflik antarpribadi, tetapi khususnya berlaku untuk kelompok yang langsung terkena dampak (misalnya tenaga profesional kesehatan). Selain ancaman oleh virus itu sendiri, tidak ada keraguan bahwa tindakan karantina, yang dilakukan di banyak negara, memiliki efek psikologis negatif, semakin meningkatkan gejala stres. Tingkat keparahan gejala sebagian tergantung pada durasi dan luas karantina, perasaan kesepian, ketakutan terinfeksi, informasi yang memadai, dan stigma, pada kelompok yang lebih rentan termasuk gangguan kejiwaan, petugas kesehatan, dan orang dengan status sosial ekonomi rendah (S. Brooks, Amlôt, Rubin, & Greenberg, 2020).

Stres memiliki efek pada respon imun dan kerentanan terhadap infeksi. Sel inang (*host*), T-limfosit dan makrofag merupakan sel-sel yang penting dalam pengaturan proses imun-inflamasi. Respon psikologis terhadap pemicu stres dapat mengubah sistem imun melalui sistem neural dan endokrin, respon akibat stres dihantarkan melalui tiga jalur yaitu ke aksis hyphotalamo- pituitary-adrenal (HPA) ke sistem saraf simpatik dan ke saraf sensonic peptidergic. (Larasati, 2016)

Kondisi stress sejatinya dialami dan dirasakan setiap orang, upaya untuk mengatasi stress disebut *coping*. Rutter & Lazarus menjelaskan bahwa *coping* adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara *demands* dan *resources* yang dinilai dalam suatu keadaan yang *stressful*. Lebih lanjut dijelaskan coping sebaga segala usaha untuk mengurangi stress, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal & internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang (Taylor, 2009).

Lazarus & Folkman (1986) mengidentifikasi 2 jenis *coping stress*, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Masing-masing jenis terdapat aspek-aspek perilaku, akan diuraikan di bawah ini:

a. *Emotional Focused Coping*. Melakukan kontrol terhadap respon emosional terhadap situasi penyebab stress, baik dalam pendekatan secara behavioral maupun kognitif. *Coping* ini digunakan saat Individu memiliki persepsi bahwa stressor yang ada tidak dapat diubah atau diatasi.
    1) *Self Control* - Bentuk penyelesaian masalah dengan cara mengendalikan diri, menahan diri, mengatur perasaan, selalu teliti dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan.
    2) *Seeking Social Support (For Emotional Reason)* - Cara yang dilakukan individu dalam menghadapi masalahnya dengan cara mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar, bisa berupa simpati dan perhatian.
    3) *Positif Reinterpretation* - Respon dari individu dengan cara merubah dan mengembangkan dalam kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (hikmah).
    4) *Acceptence* - Berserah diri menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalah.
    5) *Denial (Avoidance)*/Pengingkaran - Suatu cara individu dengan berusaha menyanggah dan mengingkari dan melupakan masalah-masalah yang ada pada dirinya.

b. *Problem Focused Coping*. Bertujuan untuk mengurangi dampak dari situasi stress atau memperbesar sumber daya dan usaha untuk menghadapi stress. *Coping* ini digunakan saat individu memiliki persepsi bahwa stressor yang ada dapat diubah.
    1) *Distancing* - Usaha untuk menghindar dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif dan seperti menganggap remeh/lelucon suatu masalah.

2) *Planful Problem Solving* - Perencanaan, individu membentuk suatu strategi dan perencanaan menghilangkan dan mengatasi stress, dengan melibatkan tindakan yang teliti, berhati-hati, bertahap dan analitis.
3) *Positive Reapraisal* - Usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan pengembangan diri dan strategi ini terkadang melibatkan hal-hal religi.
4) *Escape* - Usaha untuk menghilangkan stress dengan melarikan diri dari masalah dan beralih pada hal-hal lain, seperti merokok, narkoba, makan banyak dan lainnya.

Beberapa macam jenis *coping stress* yang dijelaskan Lazarus & Folman di atas, pengalaman yang dijalani oleh penyintas proses coping yang dijadikan strategi dalam menghadapi kondisi stressor saat berada dalam kondisi positif Covid-19, yang paling kuat dirasakan adalah *positive reinterpretation,* dimana pada proses emosi sudah menerima kondisi diri maka upaya mencoba memahami apa maksud atas kejadian yang dijalani ini, terutama untuk penguatan pengembangan diri, selain itu melihat sisi positif dari kejadian wabah virus Covid-19 ini. Situasi ini sangat berhubungan erat dengan relasi kepada Tuhan, sebagaimana pada jenis coping stress *positif reapraisal,* dimana pemaknaan positif ini selalu melibatkan hal-hal yang bersifat religus, rencana Allah dalam memberikan fasilitas pada hamba-Nya bagi yang siap untuk naik tingkat ke level lebih tinggi. Saat posisi diri dihadapkan pada kematian yang sangat dekat, usaha paling logis dalam membangun kekuatan mental pada situasi tersebut menggunakan referensi dari sang Maha Kehidupan Tuhan Yang Maha Esa yaitu Allah Swt. Situasi tekanan/ stress ini merupakan sarana latihan kesabaran, proses perjuangan untuk bersunggung-sungguh dalam berusaha untuk mencapai proses sehat kembali, ikhtiar adalah kewajiban setiap hamba dalam proses perjuangan dalam hidup, sedangkan untuk bagaimana hasilnya adalah hak prerogratif Allah sebagai Sang Maha pembuat rencana. Selain itu, pengalaman ini menjadi sarana/media penggugur dosa, serta proses evaluasi terhadap segala tujuan pencapaian hidup selama ini.

Coping yang terakhir adalah *seeking social support (for emotional reason)*, mencari informasi dari sumber-sumber terpercaya, dalam hal ini adalah rekan-rekan dan keluarga yang berhasil melewati perjuangan melawan virus ini, menjadi sumber informasi yang lebih dapat dijadikan pegangan, dari pada informasi-informasi yang tersebar di media sosial, selain validitas kebenarannya masih belum jelas, kebanyakan informasi juga akan membuat fokus menjadi kurang terarah dalam menyusun setiap langkah yang akan diambil. Selain itu, menerima semua bentuk perhatian yang diberikan lingkungan sebagai upaya dukungan dan *supporting system* untuk memperkuat mental, doa-doa yang dipanjatkan untuk kesembuhan dan pemulihan, benar-benar terasa sebagai energi positif berfungsi menjadi *booster* psikis dan kekuatan dalam menghadapi tantangan di fase pemulihan dari virus Covid-19. Perjalanan proses menghadapi tantangan ini banyak memberikan pencerahan bahkan perubahan perspektif terhadap kehidupan, reorientasi tujuan hidup dan tugas diri sebagai manusia di kehidupan.

Referensi

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet (London, England), 395(10227), 912-920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Cascella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S. C., & Di Napoli, R. (2020). Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, Copyright © 2020, Stat Pearls Publishing LLC.

Gunawan, Yeni. (2018). *Regulasi Emosi Menghadapi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Mayor*. Skripsi. Fak. Psikologi Univ Kristen Satya Wacana.

IASC MHPSS. (2020). Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Wabah Covid-19 Versi 1.0. ©IASC Reference Group MHPSS. Dilindungi hak cipta. Hubungi IASC MHPSS Reference Group (mhpss.refgroup@gmail.com)

Larasati, Ratih. (2016). Pengaruh Stress Pada Kesehatan Jaringan Periodontal. *Jurnal Skala Husada*. Vol.13 (1). 81-89

Lazarus, & Folkman, (1986). Ways of coping scales, appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and social psychology,* 50, 992-1003

Nurjanah, Siti. (2020). Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 Di Rumah Karantina. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol. 3 (3). 329-334 PPNI Jawa Tengah

Rifani, Rifki (2016) Dinamika Emosi Pada Orang dengan HIV AIDS (ODHA) (Studi Kasus di Kota Banjarmasin. Skripsi, Ushuluddin dan Humaniora.

Rosyanti, Lilin. & Indriono, Hadi. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien Covid-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*. Vol.12(1), 107-130. https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191

Sarafino, Edward. (1994). *Health Psychology: Biopsychososial Interaction 2nd edition*. Newyork: Jhon will & Sons mc.

Taylor, Shelley. (2009). *Health Psychology 7th edition*. Newyork: a division of the mc graw-hill companies.

Tim Satgas Covid-19. (2020) https://covid19.go.id

https://kawalCOVID19.id

https://covid19.who.int

PSIKOSPIRITUAL LANSIA DI MASA PANDEMI COVID -19

Syarifah Ivonesti
STAIN Bengkalis -Riau UPI YPTK Padang
ivonestis@yahoo.co.id

Rany Fitriany
STAIN Bengkalis -Riau[1,] UPI YPTK Padang
ranyfitriany@yahoo.com

Perubahan interaksi sosial yang terjadi selama masa pandemi Covid -19 yaitu pemberlakuan sekolah (*school form home*) dan bekerja (*work from home*) dan aktivitas sosial lainnya dilakukan di rumah. Begitu juga dalam melakukan ibadah dilakukan di rumah. Upaya ini dilakukan untuk mencegah meningkatkan jumlah kasus terpapar virus corona. Hal lain yang tidak kalah penting adalah meningkatkan kesehatan yaitu menjaga Kesehatan fisik, psikospiritual diri. Virus corona menyerang berbagai kelompok tingkatan usia. Salah satu kelompok rentan terpapar virus corona adalah lansia. Oleh karena itu, artikel ini akan mengulas tentang lansia di masa pandemi, ciri-ciri lansia, penyebab lansia rentan Covid-19, strategi meningkatkan kesehatan fisik, strategi meningkatkan kesehatan psikospiritual lansia.

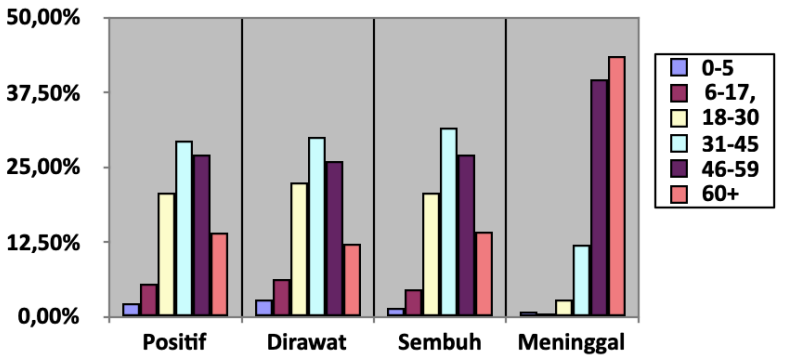
1. Lansia dan Covid-19

Peningkatan jumlah kasus terpaparnya positif virus corona hampir terjadi di seluruh dunia {https://id. wikipedia. org/wiki/Pandemi Covid-19, *online*, 24 September 2020}. Korban akibat terpapar virus corona dialami berbagai tingkatan kelompok usia terpapar virus corona. Tak terkecuali adalah kelompok lansia, WHO menyebutkan bahwa penduduk lanjut usia (lansia), yaitu penduduk usia 60 tahun ke atas merupakan kelompok penduduk yang lebih rentan terpapar virus yang menyerang saluran pernapasan ini. Selain itu, lansia yang tertular Covid-19 berisiko mengalami kondisi lebih parah saat terinfeksi.

Negara Eropa sekitar 95 persen kasus kematian didominasi oleh lansia (LIPI, *Online* 27 September 2020).

Sedangkan di negara Ialia terdapat 23% lansia menunjukkan risiko penularan dan angka kematian yang lebih tinggi dibandingkan dengan negara lain dengan angka penduduk lansia lebih rendah (Order dkk, 2020). Indonesia tingkat kematian akibat Covid-19 pada lansia menempati posisi teratas sebagaimana terdapat tabel.1 di bawah {LIPI, Online, 2020}.

Tabel 1. Kasus positif COVID-19 di Indonesia berdasarkan umur (per 6 Juni 2020)



Sumber: diolah dari covid19.go.id/peta-sebaran (2020)

Data di atas menunjukkan jumlah pasien positif kelompok lansia menempati posisi kempat dengan persentasi 14 persentase, sedangkan persentase yang sembuh lebih rendah dibandingkan kategori dewasa awal-akhir yaitu 14,30% dan persentase kematian 43,60 persentase dari total kematian 1.801 jiwa. Dari data menunjukkan meskipun jumlah total pasien lansia positif Covid-19 persentase lebih rendah dibandingkan dengan kategori umur warga lebih muda, tetapi dalam kasus kematian (*case fatality rates*) menunjukkan lansia adalah kategori umur berisiko tinggi (LIPI, *Online*, 27 September 2020).

Oleh karena itu, lansia merupakan kelompok yang paling rentan terpapar virus ini. Hal ini, juga berdasarkan data jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan persentase lansia mencapai 9,6% (25,66 juta jiwa). Lansia perempuan (10,10%) lebih banyak sekitar 1% dibandingkan dengan lansia laki-laki (9,10%) (BPJS, 2019).

WHO mengatakan lebih dari 95% kematian terjadi pada usia lebih dari 60 tahun atau lebih dari 50% pada berusia 80 tahun atau lebih. Sebanyak 8 dari 10 kematian terjadi pada individu dengan mempunyai satu komorbiditas, dengan penyakit kardiovaskular, hipertensi dan diabetes, tetapi juga dengan berbagai kondisi kronis lainnya (KPP2RI, 2020). Berbagai penyakit yang dialami oleh lansia ini memperparah terinfeksi Covid -19. Hal ini, didukung dengan data statistika yaitu satu dari empat lansia di Indonesia mengalami sakit dan angka kesakitan penduduk lansia sebesar 26-17 dari 100 lansia (BPS, 2019).

Oleh karena itu, perlu langkah-langkah mengurangi risiko terkena atau terpapar Covid-19. Berbagai upaya dilakukan pemerintah dalam pencegahan virus ini antara lain kebijakan untuk tetap di rumah, serta penerapan beberapa kebiasan baru di masyarakat. Hal lainnya, yang tidak kalah penting yang masih jarang diperhatikan adalah meningkatkan kesehatan psikospritual lansia. Kesehatan psikospiritual sangat mempengaruhi kesehatan fisik.

Penulis mengamati, perubahan situasi selama pandemi mengakibatkan lansia mengalami stres, kecemasan, panik, merasa tidak dapat leluasa keluar dari rumah untuk beraktivitas sosial, melakukan ibadah di rumah yang biasa sebelum pandemi dilakukan di mushola atau di masjid, akses kesulitan untuk bekerja, mulai mengalami kebosanan, merasa khwatir pergi ke dokter.

Berbagai sumber di atas menggambarkan kerentanan lansia terkonfirmasi positif corona. Oleh karena itu, sangat diperlukan langkah-langkah pencegahan dalam meningkatkan kesehatan lansia. Kesehatan menurut WHO yaitu kesehatan majemuk meliputi empat aspek *bio-psycho-social-spiritual* (APA, dalam Mujib, 2015).

Lebih lanjut, tulisan ini akan menguraikan apa itu lansia, penting memiliki kesehatan psikospiritual, penyebab lansia rentan.

2. Definisi Lansia dan Ciri-Ciri Lansia

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang yaitu suatu periode dimana seseorang telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu

yang penuh dengan manfaat. Bila seseorang yang sudah beranjak jauh dari periode hidupnya terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin (Hurlock, 1980)

Usia enam puluhan biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan usia lanjut. Akan tetapi orang sering menyadari bahwa usia kronologis merupakan kriteria yang kurang baik dalam menandai permulaaan usia lanjut karena terdapat perbedaan tententu diantara individu-individu dalam usia pada saat mana usia lanjut mereka mulai. Karena kondisi kehidupan dan perawatan yang lebih baik, kebanyakan pria dan wanita zaman sekarang tidak menunjukkan tanda-tanda ketuaan mental dan fisiknya sampai awal tujuhpuluhan. Karena alasan tersebut, ada kecenderungan yang meningkat untuk menggunakan usia enampuluh lima sebagai usia pensiun dalam berbagai urusan, sebagai tanda mulainya usia lanjut. Tahap terakhir dalam rentang kehidupan sering dibagi menjadi usia lanjut dini, yang berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh dan usia lanjut yang mulai pada usia tujuh puluh sampai akhir kehidupan seseorang. Orang pada usia enam puluhan biasanya digolongkan sebagai usia tua, yang berarti antara sedikit lebih tua atau setelah usia madya dan usia lanjut setelah mereka mencapai usia tujuh puluh, yang menurut standar beberapa kamus berarti makin lanjut usia seseorang dalam periode hidupnya dan telah kehilangan kejayaan masa mudanya (Hurlock, 1980).

Adapun ciri-ciri usia lanjut yaitu merupakan periode kemunduran, perbedaan individual pada efek menua, usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda, memiliki streotipe yang beragam, sikap sosial terhadap usia lanjut yang mempengaruhi lansia, merupakan kelompok minoritas yang terkucilkan, membutuhkan perubahan peran, memiliki penyesuaian yang buruk, memiliki keinginan ingin kembali muda.

3. Indikator Problem Psikospiritual Lansia

Psikologi berasal dari kata "*psyche*" yang berarti jiwa dan "*logos*" yang berarti ilmu, jiwa sering dihubungkan dengan masalah mistik

atau kebatinan dan kerohaniaan. Makna "*psyche*" adalah jiwa namun objek utama psikologi bukanlah jiwa, karena jiwa tidak dapat dipelajari secara ilmiah. Objek psikologi adalah tingkah laku manusia atau gejala kejiwaan.

Spiritual adalah potensi yang ada dalam diri manusia yang berhubungan dengan aspek ajaran agama dan keyakinannya. Pengertian luas mengenai spiritual mencakup pengetahuan, pemahaman dan pengalaman agama seseorang. Pengertian yang dijelaskan oleh BKKBN, spiritual adalah suatu keyakinan yang percaya kepada kekuatan yang maha kuasa (Tuhan) di atas segala kemampuan manusia.

Menurut Webster, spiritual berasal dari kata "*spiritus*" yang artinya nafas dan kata kerjanya "*spirare*" yang berarti untuk bernafas. Spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Menurut Hasan, spiritualitas merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang dalam pengertian yang lebih luas spirit dapat diartikan:

a. Kekuatan kosmis yang memberi kekuatan kepada manusia (Yunani kuno)
b. Mahluk immaterial seperti peri, hantu dan sebagainya.
c. Sifat kesadaran, kemauan, dan kepandaian dalam alam menyeluruh.
d. Jiwa luhur dalam alam yang bersifat mengetahui semuanya, mempunyai akhlak tinggi, menguasai keindahan, dan abadi.
e. Dalam agama mendekati kesadaran agama
f. Hal yang terkandung minuman keras dan menyebabkan mabuk.

Spiritual memiliki konsep yang lebih umum mengenai keyakinan seseorang. Keyakinan dan kepercayaan akan Tuhan bisaanya dikaitkan dengan istilah agama. Menurut Danah Zohar dan Ian Marshall, spiritual merupakan bagian dari kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional, mereka menyebutkan bahwa SQ (*Spiritual Quotion*) tidak ada hubungannya dengan agama. Meskipun seseorang dapat mengekspesikan SQ melalui agama.

Menurut Hurlock,1980 beberapa masalah psikologi lansia antara lain:

a. Kesepian (*loneliness*), yang dialami oleh lansia pada saat meninggalnya pasangan hidup, terutama bila dirinya saat itu mengalami penurunan status kesehatan seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama gangguan pendengaran harus dibedakan antara kesepian dengan hidup sendiri. Banyak lansia hidup sendiri tidak mengalami kesepian karena aktivitas sosialnya tinggi, lansia yang hidup dilingkungan yang beraggota keluarga yang cukup banyak tetapi mengalami kesepian. Kondisi pandemik membatasi lansia dalam beraktivitas dan bergerak hal ini mempengaruhi kondisi psikologis lansia.

b. Duka cita (*bereavement*), dimana pada periode duka cita ini merupakan periode yang sangat rawan bagi lansia. Meninggalnya pasangan hidup, temen dekat, atau bahkan hewan kesayangan bisa meruntuhkan ketahanan kejiwaan yang sudah rapuh dari seorang lansia, yang selanjutnya memicu terjadinya gangguan fisik dan kesehatannya. Adanya perasaan kosong kemudian diikuti dengan ingin menangis dan kemudian suatu periode depresi. Depresi akibat duka cita biasanya bersifat *self limiting*.

c. Depresi, pada lansia stres lingkungan sering menimbulkan depresi dan kemampuan beradaptasi sudah menurun.

d. Gangguan cemas, terbagi dalam beberapa golongan yaitu fobia, gangguan panik, gangguan cemas umum, gangguan stress setelah trauma dan gangguan obsesif-kompulsif. Pada lansia gangguan cemas merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan bisaanya berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat atau gejala penghentian mendadak suatu obat.

e. Psikosis pada lansia, dimana terbagi dalam bentuk psikosis bisa terjadi pada lansia, baik sebagai kelanjutan keadaan dari dewasa muda atau yang timbul pada lansia.

f. *Parafrenia*, merupakan suatu bentuk skizofrenia lanjut yang sering terdapat pada lansia yang ditandai dengan waham (curiga) yang sering lansia merasa tetangganya mencuri barang-barangnya atau tetangga berniat membunuhnya. Parfrenia biasanya terjadi pada

lansia yang terisolasi atau diisolasi atau menarik diri dari kegiatan sosial.

g. *Sindroma diagnose*, merupakan suatu keadaan dimana lansia menunjukkan penampilan perilaku yang sangat mengganggu.

Berikut indikator gangguan psikologis menurut BKKBN (Fitriani, 2014) sebagai berikut:

a. Kecemasan dan ketakutan.

Perasaan ketidakpastian dalam menghadapi masa depan yang berubah jauh dari pola hidup biasanya, banyak dialami oleh lansia. Hal itu muncul karena berbagai hal seperti daya tahan tubuh dan fungsi organ tubuh yang menurun, kesibukan kerja dan posisi jabatan yang hilang, kehidupan rumah tangga yang kurang harmonis dan sebagainya ikut mempengaruhi kepribadian seseorang yang memasuki usia lansia. Kondisi yang dialami oleh lansia didukung dengan selama pandemi yang mengharuskan lansia untuk di rumah saja sehingga membuat lansia dan dianggab kelompok yang rentan sehingga dijauhi membuat lansia merasa dikucilkan dan tidak dihargai.

b. Mudah tersinggung dan cenderung emosional.

Pertambahan umur dan perubahan fisik jasmani, langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi kemantapan emosional dan ketabahan spiritual seseorang. Penulis mengamati lansia selama masa pandemik terlihat tersinggung dan tidak suka dilarang–larang melakukan aktivitas di luar rumah oleh keluarga.

c. Banyak bercerita, berkata dan kurang mau mendengar.

Salah satu sikap dan perilaku lansia umumnya suka bercerita panjang dan berulang tentang kondisi masa lalu yang sukses (nostalgia).

Menurut Hamid (dalam Fitriani, 2014) merumuskan indikator masalah spiritual memiliki empat karakteristik antara lain:

a. Hubungan dengan diri sendiri (kekuatan dalam atau *self-reliance*) meliputi pengetahuan diri (siapa dirinya, apa yang dapat dilakukannya) dan sikap percaya pada diri sendiri, percaya

pada kehidupan/masa depan, ketenangan pikiran, harmoni atau keselarasan dengan diri sendiri.

b. Hubungan dengan alam (harmoni) meliputi: mengetahui tentang tanaman, pohon, margasatwa, iklim dan berkomunikasi dengan alam (bertanam, berjalan kaki), mengabadikan dan melindungi alam.

c. Hubungan dengan orang lain (harmonis atau suportif) meliputi: berbagi waktu, pengetahuan dan sumber secara timbal balik, mengasuh anak, orang tua dan orang sakit, serta meyakini kehidupan dan kematian (mengunjungi, melayat, dan lain-lain), dikatakan tidak harmonis apabila konflik dengan orang lain, resolusi yang menimbulkan ketidakharmonisan dan friksi.

d. Hubungan dengan ketuhanan meliputi: sembahyang atau berdoa atau meditasi, perlengkapan keagamaan dan lain-lain.

4. Strategi Meningkatkan Kesehatan Psikospritual

Adapun strategi yang dapat dilakukan dalam meningkatkan psikospiritual lansia:

a. Dukungan keluarga

Menurut Caplan (Friedman, 2010) menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki 4 jenis yaitu dukungan informasional, dukungan instrumental, dukungan penilaian keluarga dan dukungan emosional keluarga. Dukungan keluarga berupa pemberian informasional kepada lansia sangat membatu kesehatan mental lansia. Dukungan informasional yang baik dapat diberikan oleh keluarga dalam bentuk pemberian informasi yang dapat membantu lansia dalam menghadapi masalah yang dialaminya yaitu berupa pemberian saran, nasehat dan sugesti agar dapat meningkatkan kesehatan jiwa lansia (Friedman, 2010). Dukungan informasional yang baik dapat diberikan keluarga terdekat terhadap lansia. Hal ini, dapat dilakukan dalam mencarikan solusi mengenai masalah – masalah yang di alami oleh lansia. Lansia yang mengalami penurunan kognitif atau demensia bisa semakin merasa resah, marah, tertekan, gelisah, tertutup, terlalu

curiga selama wabah atau berada di karantina. Memberikan informasi akurat yang mudah dipahami dan fakta tentang wabah covid, perkembangan, pengobatan dan strategi efektif mencegah Covid–19 juga perlu dilakukan. Dukungan berikutnya yang dapat diberikan adalah dukungan instrumental. Dukungan instrumental yang baik dapat diberikan keluarga dalam bentuk materi (uang), barang atau pelayanan sehingga lansia merasa dibantu secara nyata untuk memenuhi kebutuhannya (Friedman, 2010). Selama situasi pandemi dukungan yang dapat diberikan keluarga terhadap lansia adalah dengan memberikan perhatian, *support* dan merawat dan memberikan dukungan berupa fasilitas perawatan lansia yang sedang mengalami sakit, hal ini bisa juga dengan mendampingi ketika melakukan kontrol ke dokter atau rumah sakit. Bentuk dukungan selanjutnya yang dapat diberikan keluarga adalah memberikan dukungan emosional dengan bertindak sebagai sebuah tempat yang aman dan damai untuk istirahat atau pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosional pasien (Friedman, 2010). Dukungan emosional yang baik dapat diberikan oleh keluarga selama masa pandemi yaitu memberikan rasa ketenangan dan kenyaman lansia yaitu dalam bentuk perhatian mau mendengarkan keluhannya dengan penuh perhatian, bersimpati, empati dan mencarikan solusi terhadap persoalan yang dihadapi oleh lansia.

b. Berzikir

Psikospiritual berhubungan dengan kejiawaan. Jiwa yang sehat umumnya bersumber dari akhlak terpuji, sebaliknya jiwa yang sakit bersumber dari akhlak tercela. Selanjutnya akhlak terpuji merupakan sifat dan amal utama para rasul dan al shiddiqin (Ratnasari, 2017). Al-Quran telah memberikan petunjuk bahwa untuk membangkitkan aktivitas diri hanyalah dengan dzikir, Makna teks dari kata dzikir menurut kamus adalah menyebut, mengucapkan. *Adz-dzukuroh*, kemasyhuran, kehormatan; *adz-dzikro*, peringatan; *adz-dzakaru*, laki-laki atau jantan, alat vital laki-laki; *mudzakar*, berjenis laki-laki; *mudzakarah*, mempelajari atau studi pembicaraan (Al- Munawir, dalam Ratnasari, 2017).

Dzikir adalah mengingat nikmat-nikmat Tuhan, berdzikir meliputi pengertian menyebut lafal-lafal dzikir dan mengingat Allah dalam setiap waktu, takut dan berharap hanya kepada-Nya, merasa yakin bahwa diri manusia selalu berada di bawah kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya (Ash-Shiddieq, 2001). Pendapat lainnya Davis, dkk (dalam Febrinaniko, 2019) dzikir merupakan pelafalan berulang kata-kata yang diyakini akan berefek pada tubuh dibandingkan kata-kata yang tidak ada artinya. Jadi, dzikir adalah mengingat nikmat-nikmat Allah, dengan menyebut lafal-lafal dzikir secara berulang, mengingat Allah dalam setiap waktu, takut dan berharap hanya kepada-Nya, merasa yakin bahwa diri dalam segala hal selalu berada di bawah kehendak Allah. Dzikir memiliki berbagai macam manfaat antara lain saat seorang muslim membiasakan dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram dan bahagia (Najati, 2005). Pendapat lainnya melalui berzikir umat Islam percaya bahwa penyebutan Allah secara berulang (dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit (Subandi, 2009). Selain itu secara fisik dzikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis (Saleh, 2010). Oleh karena itu, mengingat banyak manfaat dari aktivitas berzikir, lansia dapat menjalankan atau merutinkan melaksanakan dzikir dalam kehidupan sehari-hari. Selama masa pandemi aktivitas ibadah yang dilakukan di rumah dapat melaksanakan zikir sebagai rutinitas keseharian. Melalui berdzikir lansia akan merasa dekat dengan Allah, merasa aman dan tentram dan bahagia serta dapat menyembuhkan berbagai penyakit berupa kecemasan, seseorang yang berzikir akan merasa tenang. Terapi dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama dan keangungan Allah Swt secara berulang yang disertai kesadaran akan Allah Swt dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis (Widyastuti, 2009). Pada aspek kognitif bacaan dzikir memberikan pemahaman yang

positif (Anward, 2002). Sedangkan aspek afektif, pemahaman positif yang timbul karena dzikir, menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi. Selain itu, dzikir disebut sebagai teknik relaksasi islam sehingga membuat perasaan yang tegang menjadi tenang (Mardiyona & Songwathana, 2009). Adapun aspek spiritual, dzikir menumbuhkan kesadaran untuk berpasrah kepada Allah Swt (Subandi, 2009). Lansia yang merutinkan berdzikir akan mempengaruhi kognitif yaitu menjadi berpikir positif sehingga memiliki pemahaman positif terkait kondisi selama pandemik, lansia akan berpikiran positif atau berprasangka positif mengenai terjadinya wabah ini. Berprasangka positif berpengaruh terhadap aspek afektif yang memunculkan rasa optimis bahawa situasi pandemic ini akan segera berakhir.

Berdasarkan pengamatan penulis lansia rentan mengalami kecemasan yang merupakan salah satu bentuk masalah psikologis yang dialami oleh lansia. Berdasarkan pengamatan penulis, lansia mengalami kecemasan pikiran yaitu lansia menganggap dirinya tidak mampu mengatasi ancaman, kecemasan akan kematian dan menganggap tidak ada yang dapat menolong dirinya, akan memikirkan sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir tentang sesuatu, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, bengitu juga dengan kecemasaan dalam bentuk perasaan yaitu adanya perasaan gugup, mudah tersinggung, gelisah dan panik yang muncul selama pandemi.

Dzikir memiliki esensi-esensi psikologis antara lain:

1) Dzikir merupakan media relaksasi

   Fokus relaksasi di dalam dzikir tidak pada pengendoran otot namun pada frase tertentu yang diucapkan secara berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transedensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan. Pengucapan lafadz disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat Nya yang akan

menimbulkan rasa tenang dan aman (Purwanto dalam Niko, 2006).

Lansia dapat melakukan dzikir dengan mengucapkan lafadz dzikir disertai keyakinan akan kasih sayang Tuhan hal ini akan membuat lansia menjadi tenang dan merasa aman.

2) Dzikir merupakan media katarsis.

Dzikir akan selalu berhubungan dengan do'a dan memiliki ikatan yang kuat terlebih jika dikaitkan sebagai pengobat hati, maka dzikir lebih utama disampaikan dalam do'a yang tulus (Haq, 2010).

3) Dzikir merupakan media pengharapan terhadap tuhan (*expectation*). Dzikir akan menimbulkan perasaan optimis pada Allah Swt akan senantiasa membantu dirinya dalam menghadapi segala musibah menimpa. Dzikir sebagai media katarsis sehingga lansia akan merasa optimis dan yakin mampu dan Allah akan memberikan hikmah yang baik dalam menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi. Hal ini akan menyebabkan hati menjadi lebih tenang dan nyaman.

4) Dzikir sebagai media untuk pasrah pada Allah Swt. Berdzikir merupakan media untuk pasrah pada Allah Swt, dan memuat seseorang terus ingat kepada sang Khalik. Mereka akan senantiasa bahagia dan ridha terhadap apa yang diberikan oleh Allah kepadanya (Haq, 2011). Lansia yang merutinkan melaksakan dzikir akan menjadi lapang dada, yakin akan adanya pertolongan allahak dan akan merasa Bahagia.

c. Berdoa

Doa adalah sikap yang terbuka saat berdiam diri dalam rasa syukur kepada Tuhan sebagai salah satu bentuk percakapan yang penuh kasih kepada Tuhan. Januardi (2014) menyatakan bahwa doa banyak memberika efek bagi setiap individu yang melaksanakan doa berupa respon efektif positif bagi individu. Berdasarkan hasil penelitian Dominggo (2019) yaitu terapi *self healing* metode doa menurunkan skor kecemasan lansia di panti Jompo Graha Kasih Bapa Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu

Raya. Hasil penelitian di atas menggambarkan bahwa lansia yang merutinkan melakukan doa dapat membantu dalam penanganan kecemasan. Doa membuat kondisi tubuh lansia akan merasa rileks. Kecemasan merupakan masalah yang paling umum dialami pada lansia. Kecemasan dapat berdampak buruk bagi lansia, seperti penurunan fisik, kepuasan hidup yang buruk, biaya medis yang tinggi.

d. Sholat

Sholat secara bahasa: do'a. Secara istilah syar'i: ialah peribadahan yang melibatkan ucapan dan perbuatan tertentu yang dibuka dengan takbir dan ditutup dengan salam. Sholat adalah rukun islam kedua, dan hal yang terpenting setelah dua kalimat syahadat, Ia adalah tiang agama, Alloh telah mewajibkan kepada Nabi-Nya –*shollaAllohu 'alaihi wa sallam*- di atas langit ketujuh pada malam mi'raj. Siapa yang meninggalkannya maka kafir, keluar dari agama.

Referensi

Adi, H.N. 2007. Perubahan Fungsi Fisik dan dukungan keluarga dengan respon psikolsosial pada lansia dikelurahan kembangarum semarang. *Jurnal keperawatan* vol.1 no.1

Andward, H. H. 2002. Dzikrullah: Suatu Trancendental Being dan Terapi. Jurnal Indegeneous, 6 (2), 110-121. Doi: 10.23917/indigenous. v0i0.4625

Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2001). Al-Islam Jilid 1. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra

BPS. 2019. Statistik Pendudukan Lanjut Usia 2019. Jakarta : Badan Pusat Statistik

Dominggo, J & Parjo & Herman, 2019. Pengaruh Terapi Self Healing Metode Doa Terhadap Skor Kecemasan Lansia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, Jurnal Proners Vol 04, No. 01 1-11 https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/ article/view/34461

Dortje, V, Andi, K.B, Kallo, V. 2019. Gambaran tingkat stres pada lansia. E-*journal* Keperawatan (e-kp) volume 7 nomor 2.

Fitriani, 2016. Problem Spiritual Lansia dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal), *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36, No. 1.DOI: http://dx.doi.org/10.21580/jid.36.1.1626

Haq. (2011). Kebahagiaan dengan Dzikir dan Shalat malam. Bantul: Kreasi Wacana Offset

Hikmatillah. (2005). Peran Psikoterapi Islam dalam Membangun Mentalitas Masyarakat Modren. *Jurnal Psikologi Islami, Vol II, 39-52*

Hurlock, Elizabeth. 1980. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Erlangga. Jakarta

Ibrahim, hs. 2012. Kesehatan fisik pada lansia yang merokok di gampong piyeung mon ara aceh besar. Idea nursing Journal. Vol. III No. 3. ISSN: 2087-2879

Inter – Agency Standing Committee (IASC), 2020. Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid- 19 Verso 1.0.

Ivonesti, S dkk, 2020. Lansia di tengah Pandemi : Strategi Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Psikospiritual Lansia di Era New Normal. *Laporan KKN Daring Kelompok 30 STAIN Bengkalis*

Jalaluddin, 2009. Psikologi Agama (Edisi Revisi), Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Junaidi, Said, 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol 1. Edisi 1. ISSN: 2088-6802

Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anaka Republik Indonesia (Kemenppa). 2020. Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berpsektif Gender Pada Masa Covid, Jakarta.

Kurnianto, D.P, 2015. Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jurnal Olah raga prestasi*. Volumen 11, nomor 2.

Mardiyono & Songwathana, P. (2009). Islamic Relaxation Outcome: A Literature Riview. *The Malaysian Journal of Nursing. 1 (1) 25-30*

Mujib, A, 2015. Implementasi Psikospiritual Dalam Pendidikan Islam, *Jurnal* MADANI, Vol 19, No, 2 195-100

Najati, M. U, 2005. *Al-Qur'an dan Psikologi (Terjemahan)*. Jakarta: Aras Pustaka

Nevid dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Niko, P, F, 2019. Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menuerunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil, *Jurnal ISLAMIKA*, Vol. 01 No. 01 24-33

Onder, Graziano, Giovanni Rezza, Silvio Brusaferro. 2020. " Case- Fatality Rate and Characteristics of Patient Dying ini Relation to COVID – 19 in Italy " *Journal of the American Medical Association (JAMA),* Vol. 323. No.I8 Doi : 10.001/jama.2020.4693

Quratul, A, M & Anna, S, M. 2013. Hubungan antara pola konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan kejadian osteoporosis pada

lansia di panti werdha bogor. *Jurnal gizi dan pangan,* Vol 8, no 2, *issn 1978 – 1059*

Rantsari, N, Y, 2017. Terapi Psikospiritual Lnasia dengan Stroke *Jurnal keperwatan GSH*, Vol 6, No 1, 1-9

Saleh, A. Y, 2010. Berdzikir untuk Kesehatan Syaraf. Jakarta: Penerbit Zaman

Subandi, M. A, 2009. Psikologi Dzikir. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Suzan, R.U, Rusilianti, Devi, G.A, 2014. Perilaku Hidup sehat dan status kesehatan fisik lansia. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan* Vol.01 No.02 E-ISSN: 2597-4521. DOI: doi.org/10.21009/JKKP.012.02.

Uyun Q., Kurniawan, I,N., & Jaufalaily, N. 2019. Repentance and seeking forgiveness: the effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. Mental Health, Religion, & Culture 22(2), 185-194. Doi: 10.1080/13674676.2018.151459

Widyastuti, T & Moh. A H, Salam L, 2019. Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia, Jurnal Gadjah Mada *Journal of Professional Psychology* Vol 5, No 2, https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp DOI: 10.22146/gamajpp.13543

Pandemi Covid-19 (https://id.swikipedia.org/wiki/Pandemi_ Covid-19 *diunduh* 24 September 2020

Pusat Penelitian Kependidikan Lansia di dalam situasi pandemik Lansia dalam Situasi Pandemi Covid 19, Online *diunduh* 24 September 2020 https:// kependudukan. lipi. go. id/id/ berita/53-mencatatcovid19/847-lansia-dalam-situasi-pandemi-covid-19

Pusat Penelitian Kependidikan Lansia di dalam situasi pandemic Penuaan Penduduk dan Resiliensi Lansia di Kala Pandemi Covid–19 Online, di unduh 24 September 2020 https:// kependudukan.l ipi. go.id/id/berita/53-mencatatcovid19/1028-penuaan-penduduk-dan-resiliensi-lansia-di-kala-pandemi-covid-19,

Pusat Penelitian Kependidikan Lansia di dalam situasi pandemi Lansia, Pandemi dan New Normal, Online, di unduh 27 September 2020 https://kependudukan.lipi.go.id/id/berita/53-mencatatcovid19/847-lansia-dalam-situasi-pandemi-covid-19,

MENGATASI PERASAAN TAKUT MATI PADA KLIEN TERDAMPAK COVID-19 DENGAN LAFADZ *HASBUNALLAH WA NIKMAL WAKIL* (Berdasar Tafsir Tematik QS. Ali-Imran:169-175)

Ahmad Yasser Mansyur
Pusat Studi Psikologi Islam (PSPI)
Fakultas Psikologi UNM Makassar
ahmadyasser_masyur@yahoo.com

Sitti Syawaliyah Gismin
Fakultas Psikolog UNIBOS Makassar

1. Perasaan Takut Mati

Bismillahirrahmanirrahim. Berawal dari Firman Allah Swt dalam Al-Qur`an surah Al-Baqarah:155 berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ (١٥٥)

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Ujian melalui musibah menjadi satu ketetapan Allah Swt bagi manusia. Beragam bentuk musibah menimpa manusia, khususnya orang yang beriman bertujuan untuk menguji keimanan, kesabaran, dan kembali pada kehidupan sesuia syariat Islam.

Virus Corona atau Covid-19 yang merebak di awal tahun 2020 di berbagai negara itu hingga kini berdampak luas dalam kehidupan masyarakat. Dampak itu tidak lepas dan sangat dirasakan oleh masyarakat Indonesia. Hal itu tampak dalam kehidupan sosial, bidang politik, ekonomi, pendidikan, transportasi, dan pada sisi kesehatan (kematian), serta secara psikologis berdampak dalam kesehatan mental individu dan masyarakat. Dampak psikologis masyarakat yang ditumbulkan itu menjadi perhatian penting pemerintah, dinas kesehatan, lembaga sosial, relawaan dan kalangan profesional di

bidang kesehatan jiwa di Indonesia. Dampak wabah Covid-19 tidak saja dirasakan dari sisi kesehatan atau tingkat kematian, namun juga terhadap psikologis warga di mana saja. Beberapa dampak psikologis itu, sepertia adanya fenomena *panic buying*, dimana terjadi gangguan mental yang dirasakan masyarakat, seperti cemas, takut mati, stres, depresi, jenuh, bosan, serta putus asa. Menurut Pasiak (manadopst, 11 Juni 2020) dampak psikologi yang ditimbulkan itu lebih berbahaya.

Kenapa takut terpapar? Kenapa mencemaskan diri dan keluarga mengalami/terkena virus Corona? Jawabannya adalah karena takut akan kematian. Perasaan takut mati inilah yang menjadi penyebab utama munculnya problem psiko-fisik seseorang dalam situasi seperti ini. Perasaan takut adalah bagian dari emosi dasar manusia. Takut merupakan bentuk daya adaptasi, antisipasi dan tanggapan (respon) emosi terhadap adanya ancaman atau sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, marabahaya dan bahkan kematian. Dari mana perasaan takut itu muncul? Berdasar konsep bio-psikologi, rasa takut itu berada pada sistem syaraf yang terdapat dalam otak bagian pusat emosi (amigdala).

Selain itu, dalam konsep psikologi Islam, perasaan takut mati itu bersumber dari hati yang dipengaruhi oleh syetan. Sebagimana itu terdapat dalam QS.Ayat 175.

نَّمَا ذَٰلِكُمُ ٱلشَّيۡطَٰنُ يُخَوِّفُ أَوۡلِيَآءَهُۥ فَلَا تَخَافُوهُمۡ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ (١٧٥)

*175). Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syetan yang menakut-nakuti (kalian) dengan kawan-kawannya. Karena itu, janganlah kalian takut kepada mereka; tetapi takutlah kepada-Ku, jika kalian benar-benar orang yang beriman.

Berdasarkan dinamika dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat, khususnya perasaan takut akan kematian dalam situasi pandemi Covid-19 itu, maka tim peneliti tertarik melakukan kegiatan menyusun model intervensi psikologis dengan pendekatan psikologi Islam. Fenomena dan permasalahan tersebut merupakan motivasi bagi kami untuk berupaya membantu masyarakat mengatasi problem yang dihadapinya. Selama ini penanganan problem dilakukan dengan pendektan psikologi konvensional. Usaha bantuan yang akan dilakukan

dengan melakukan penerapan berdasar psikoterapi islam.

Mengingat pentingnya masalah ini, maka dipandang perlu untuk segera melakukan langkah strategis dan efektif untuk menangani dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat. Melalui naskah ini kami mencoba memberikan solusi atas problem psikologis (ketakutan akan kematian) yang dialami masyarakat melalui model psikoterapi islam dengan penerapan teknik lafaldz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ dalam QS. Ali-Imran: 173.

Konsep dasar psikoterapi tersebut dikembangkan dari tafsir tematik yang penulis lakukan pada QS. Ali-Imran:169-175. Menurut penulis, perlu dibangun konsep dasar penanganan perasaan takut mati itu melalui psikoterapi berbasis intrisnik dari nilai ruhaniah. Sumber psikoterapi itu diambil dari menelaah ayat-ayat Al-Qur`an yang memuat model psikoterapi dengan pendekaatan tafsir maudhu`i (tematik). Dalam tafsir At-Tanwir (2016) dinyatakan bahwa tafsir tematik memperhatikan konteks. Penafsiran memperhatikan konteks, baik konteks tekstual, konteks historis dan konteks sosiologis. Karena itu ada pertimbangan *munasabah*, *asbab an-nuzul,* dan relevansi dengan masa kini.

Mengacu dasar tersebut, diperlukan kegiatan: 1) Menafsirkan secara tematik ayat pilihan yang berkaitan dengan konsep psikoterapi islam untuk menangani perasaan takut mati. 2) Melakukan penyusunan model psikoterapi islam dengan teknik lafaldz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ sebagai alternatif utama dalam prevensi dan 3) mengatasi dampak psikologis Covid-19 yang dialami oleh masyarakat.

Penyajian naskah ini menggunakan pendekatan kajian pustaka dan penelitian terapan. Kegiatan pengembangan didasarkan pada alur dan tahapan yang dipakai dalam pengembangan teknologi pelatihan dikombinasikan dengan beberapa pendekatan dan jenis penelitian serta evaluasi psikologis terhadap klien yang diberikan perlakuan.

2. Tafsir Tematik Q.S. Ali-Imran [3]: 169-175

Penyajian tulisan ini menggunakan pendekatan kajian pustaka dengan metode tafsir tematik. Sumber psikoterapi Islam untuk

menangani perasaan takut mati diambil dari menelaah ayat-ayat Al-Qur`an dengan pendekatan tafsir *maudhu`i* (tematik). Adapun ayat yang ditafsirkan dengan pendekatan tematik itu adalah Q.S. Ali-Imran [3]: 169-175 berikut:

وَلَا تَحْسَبَنَّ ٱلَّذِينَ قُتِلُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ أَمْوَٰتًۢا ۚ بَلْ أَحْيَآءٌ عِندَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ (١٦٩) فَرِحِينَ بِمَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِٱلَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا۟ بِهِم مِّنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (١٧٠) يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ ٱلْمُؤْمِنِينَ (١٧١) ٱلَّذِينَ ٱسْتَجَابُوا۟ لِلَّهِ وَٱلرَّسُولِ مِنۢ بَعْدِ مَآ أَصَابَهُمُ ٱلْقَرْحُ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا۟ مِنْهُمْ وَٱتَّقَوْا۟ أَجْرٌ عَظِيمٌ (١٧٢) ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدْ جَمَعُوا۟ لَكُمْ فَٱخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَٰنًا وَقَالُوا۟ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ (١٧٣) فَٱنقَلَبُوا۟ بِنِعْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوٓءٌ وَٱتَّبَعُوا۟ رِضْوَٰنَ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ (١٧٤) إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ ٱلشَّيْطَٰنُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُۥ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ (١٧٥)

169. Janganlah kalian mengira bahwa orang-orang yang gugur di jalan Allah itu mati; bahkan mereka itu hidup di sisi Tuhannya dengan mendapat rezeki,

170. Mereka dalam keadaan gembira disebabkan karunia Allah yang diberikan-Nya kepada mereka, dan mereka bergirang hati terhadap orang-orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

171. Mereka bergirang hati dengan nikmat dan karunia yang besar dari Allah, dan bahwa Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang beriman.

172. (Yaitu) orang-orang yang menaati perintah Allah dan Rasul-Nya sesudah mereka mendapat luka (dalam peperangan Uhud). Bagi orang-orang yang berbuat kebaikan di antara mereka dan yang bertakwa ada pahala yang besar.

173. (Yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang kepada mereka ada orang-orang yang mengatakan, «Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kalian. Karena itu, takutlah kepada mereka,» maka perkataan itu menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, «Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung.»

174. Maka mereka kembali dengan nikmat dan karunia (yang besar) dari Allah, mereka tidak mendapat bencana apa-apa, mereka mengikuti keridaan Allah. Dan Allah mempunyai karunia yang besar.

175. Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syetan yang menakut-nakuti (kalian) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy). Karena itu, janganlah kalian takut kepada mereka; tetapi takutlah kepada-Ku, jika kalian benar-benar orang yang beriman.

Menurut Shihab (2005), antara teks suatu ayat dengan konteks penerapannya dalam satu lingkungan sosial merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Penerapan teks-teks ayat pada situasi dan kondisi sangat penting untuk membantu memecahkan pesrsoalan-persoalan kemanusian modern. Dalam tafsir At-Tanwir (2016) dinyatakan bahwa tafsir tematik memperhatikan konteks, baik konteks tekstual, konteks historis dan konteks sosiologis. Karena itu ada pertimbangan *munasabah*, *asbab an-nuzul,* dan relevansi dengan masa kini.

Ketentuan penulisan tafsir dalam penelitian ini menggunakan panduan dan kaedah yang digunakan dalam buku Tafsir At-Tanwir. Tafsir At-Tanwir yang diterbitkan oleh Majelis Tarjih dan Tajdid Pimpinan Pusat Muhammadiyah yang menggunakan tiga pendekatan, yaitu bayani, burhani dan irfani. Artinya bahan-bahan yang digunakan dalam menganalisis berasal dari bahan-bahan bayani (seperti ayat, hadits, kaidah fiqhiyah, qaul ulama), bahan-bahan burhani (seperti: teori-teori ilmu yang relevan, data-data lapangan, dan pengalaman empiris) dan bahan-bahan irfani (seperti kejernihan hati, kedalaman batin, dan sensitivitas nurani para mufassir) (MTT PP Muhammadiyah, 2016).

Telah dilakukan tafsir tematik pada al-Qur`an surah Ali-Imran ayat 169 sampai 175 yang berkaitan dengan konsep psikoterapi islam untuk menangani perasaan takut mati. (Hasil detail dari tafsir tersebut tidak semuanya dipaparkan di sini. Hasil tafsir tersebut berada pada naskah lainnya). Adapun isi tafsir dari ayat 169 sampai 175 berkenaan dengan motivasi intrinsik ilahiyah yang mendorong para pejuang Islam sehigga tidak takut mati syahid di tengah medan perang. Mati di jalan Allah adalah cita-cita tertinggi seorang mukmin dalam kehidupan. Kisah syahidnya 70 mukminin termasuk sahabat Hamzah

r.a. dan beberapa sahabat lainya yang mendapat luka dalam perang Uhud menjadi pelajaran penting bagi pribadi mukmin bermental pemenang agar senantiasa bertawakkal pada Allah Swt. Tidak dapat dibayangkan karunia apa lagi yang lebih tinggi dari mati syahid. Walau setan berusaha menggoda dan menakut-nakuti tentang kematian dan daya tarik dunia, namun mental pemenang tidak gentar menghadapi kematian.

Inti dari tafsir tersebut terletak pada psikodinamika tawakkal yang terdapat dalam kalimat: حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيل Inilah disebut dengan motivasi intrinsik ilahiyah. Keyakinan itu menjadi psikoterapi, outosugesti dan motivasi yang akan mendorong, mengarahkan dan mempertahankan perilaku mukmin menuju ridho-Nya. Kemudian ikhtiar itu diikuti dengan sikap menyerahkan urusan (masalah) kepada Allah dan menyandarkan hati hanya kepada-Nya. Dengan proses itu Allah akan memberikan kepada kaum mukminin berupa enam perkara; 1) mendapat rezeki (dunia akhirat), 2) Mendapat kenikmatan dan kebahagiaan piskologis berupa rasa gembira, tidak khawatir dan tidak bersedih hati, 3) Mendapat karunia dan pahala, 4) Dihindarkan dari keburukan (bencana), 5) Mengikuti keridhoan Allah, mereka ridho kepada Allah dan Allahpun ridho kepada mereka, dan 6) terhindar dari ketakutan terhadap kematian.

Berdasar tafsir tersebut, maka dibuat model psikoterapi islam dengan teknik lafaldz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ sebagai alternatif utama dalam prevensi dan mengatasi dampak psikologis Covid-19 yang dialami oleh masyaarakat dibuat secara integratif dalam satu sistem. Sebelelum mengurai model psikoterapi Islam tersebut perlu dijelaskan dahulu beberapa pengantar berikut:

a. Memahahi Lafadz Hasbunallah

Lafalz حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ mempunyai arti: "*Cukuplah Allah menjadi Penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung*." Kalimat ini adalah kalimat yang agung, mengandung makna yang dalam dan efek psikologis yang sangat kuat bagi kaum mukminin. Kalimat itu mengandung nilai psikoterapi Islam yang sangat bermanfaat mengatasi problem psikologis manusia, bahkan dala situasi sulit sekalipun.

حَسْبُنَا اللَّهُ Berarti "*Cukuplah Allah menjadi penolong kami*" ini bermakna Allah Swt sebagai Tuhan telah diangap cukup sebagai penolong manusia. Bagi seorang mukmin, makhluq lain tidak dapat dijadikan harapan sandaran pertolongan. Nabi Muhammad Saw dan para sahabat juga senantiassa menjadikan kalimat tersebut sebagai prinsip dasar iman dalam menegakkan agama Islam. Sebagaimana firman Allah Swt: Hai Nabi, cukuplah Allah (menjadi Pelindung) bagimu dan bagi orang-orang mukmin yang mengikutimu (Q.S al-Anfaal [8]: 64).

نِعْمَ الْوَكِيلُ berarti *Allah adalah sebaik-baik pelindung*. *Al-Wakiil* merupakan salah satu dari 99 nama-nama baik dari Allah Swt (asmaul husna). *Al-Wakiil* bermakna Yang mengurus seluruh alam, dalam penciptaan, pengaturan, pemeliharaan, pemberian petunjuk dan taqdirnya. Allah Swt berfirman: *Allah menciptakan segala sesuatu dan Dia memelihara segala sesuatu* (Q.S. Az-Zumar [39];62). Jika نِعْمَ الْوَكِيلُ atau *al-wakiil* dijadikan konsep hidup maka akan mejadikan seorang mukmin memiliki perilaku tawakkal. Dengan menjadikan *Allah adalah sebaik-baik pelindung* maka sebenarnya seorang mukmin telah bertakkal sepenuhnya pada Allah Swt. Hal inilah yang menjadi sebab utama turunnya perlolongan Allah Swt. Sebaimana dalam FirmanNya: *...Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar, dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya*. (Q.S. At-Thalaq [65]: 2-3).

Dengan sikap hidup seperti itu, Allah Swt menghilangkan ketakutan dari seorang yang sedang takut, Dia melindungi orang yang meminta perlindungan, Dialah sebaik-baik pelindung dan sebaik-baik penolong. Barangsiapa yang meminta pertolonganNya, bertawakal kepadaNya, serta menyerahkan segala urusannya kepadaNya, maka Allah akan melindunginya dengan penjagaan-Nya dan naungan-Nya. Barangsiapa yang takut kepada-Nya dan bertakwal kepada-Nya maka Allah akan menjadikannya aman dari segala yang ia takutkan dan khawatirkan. Serta Allah akan mendatangkan baginya seluruh kemanfaatan dan rassa tenteram yang ia butuhkan.

b. Kekuatan Itu Pada Keyakinan

Perkataan حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ merupakan tempat bertumpu seorang muslim tatkala terhimpit dengan masalah berat. Tatkala seorang mukmin mengucapkan perkataan ini dengan keyakinan yang kuat, maka sesungguhnya ia meyakini bahwasanya "Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dari Allah". Kalimat ini adalah adalah doa menguatkan hati, tidak terpengaruh oleh dugaan-dugaan serta tidak terpengaruh oleh kelemahan dan ketakutan, karena mereka mengetahui bahwasanya Allah telah menjamin orang yang beriman kepadanya dengan jaminan penjagaan yang sempurna. Maka ia yakin kepada Allah, tenang percaya dengan janji Allah, maka sirnalah kesedihannya, hilanglah kegelisahannya, kesulitan pun berganti menjadi kemudahan, kesedihan menjadi kegembiraan, dan ketakutan menjadi ketenteraman.

Keyakinan sebagai dasar kalimat itu yang dapat mengantarkan pada jaminan Allah Swt. Dalam ayat 174 berisi jaminan bagi mukmin, Allah Swt berfirman: "*Maka mereka kembali dengan nikmat dan karunia (yang besar) dari Allah, mereka tidak mendapat bencana apa-apa, mereka mengikuti keridaan Allah. Dan Allah mempunyai karunia yang besar'.*

Seorang mukmin yang senantiasa dalam hidupnya mentaati dan menerima seruan Allah dengan keyakinan penuh, serta ketika kaum mukminin menanamkan dalam diri bahwa Allah sebagai penolong dan senantiasa bertawakal kepada Allah, maka Allah memberikan kecukupan kebutuhan dan mengeluarkan dari semua masalah yang menyusahkan mereka. Yakinlah: *dengan nikmat dan karunia (yang besar) dari Allah, mereka tidak mendapat bencana apa-apa.*

Keyakinan pertolongan Allah Swt atas situasi darurat saat ini dapat lihat dalam hadist yang diriwayatkan Imam Bukhari mengatakan: telah menceritakan kepada kami Ahmad ibnu Yunus; aku melihatnya berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Bakar, dari Abu Husain, dari Abud Dluha, dari Ibnu Abbas sehubungan dengan firman-Nya: *Cukuplah Allah menjadi Penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung* (Q.S. Ali-Imran [3]: 173) adalah ucapan nabi Ibrahim as. ketika dilemparkan ke api. Juga Nabi Muhammad Saw mengucapkannya ketika orang-orang

kafir berkata: seungguhnya manusia (kaum musyrik) telah menghimpun pasukannya untuk menyerang kalian, karena itu takutlah kalian kepada mereka. Maka perkataan itu menambah keimanan Nabi Saw. dan para sahabatnya dan menjawab: *Cukuplah Allah menjadi Penolong kami, dan Allah sebaik-baik Pelindung* (HR Bukhari nomor 4197).

3. Atasi Takut Mati dengan Teknik Lafadz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ

Sebelumnya dalam ayat 173 memuat materi tentang motivasi intrinsik ilahiyah orang mukmin tidak takut mati. Sebaliknya dalam ayat 175, syetan *berupaya* membuat propaganda yang menimbulkan ketakutan dan kebimbangan dalam kehidupan. Psikodinamika berawal dari qalbu menerima pengaruh propaganda (bisikan) jahat dari syetan dan adanya faktor material dunia. Dari pengaruh itu, qalbu sebagai pusat keimanan mengalami penurunan kesadaran ilahiyah (imunitas imaniah) sehingga fungsi psikis (kognitif, afektif, dan psikomotor) tidak dapat dikontrol. Dari sini muncul persepsi berlebihan, ketakutan yang tidak beralasan, stress, cemas, kebimbangan dan tidak mengetahui apa yang akan dilakukan. Qalbu sebagai pusat kesadaran terdapat dalam hadist: *Sesungguhnya dalam tubuh manusia terdapat segumpal darah, apabila baik maka baiklah seluruh tubuh manusia, apabila rusak maka rusaklah seluruh tubuh manusia, ketahuilah bahwa itulah hati* (HR. Darimi no. 2419 dan Muslim no. 2996).

Psikodinamika menurunnya imunitas imaniyah itu dapat menjadi ancaman dan kelemahan fisik, psikis dan bahkan spiritual kaum muslimin saat ini. Untuk meningkatkan daya imunitas imaniyah sehingga rasa takut dapat dihilngkan itu dilakukan dengan cara:

a. Tahap Penerimaan. Semua menerima situasi, kondisi dan tugas yang diemban dengan hati penuh ridho. Dijelaskan sebelumnya dalam ayat 174, bahwa orang muslim yang berupaya mendapat keridhaan-Nya tidak takut pada risiko apa pun dan tidak takut kepada siapa pun.
b. Tahap Ikhtiar. Dalam tahap sakit sangat dibutuhkan prinsip istiqomah di atas jihad (ikhtiar) dan kesabaran. Q.S. Ali-Imran [3]: 142: "*Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga,*

padahal belum nyata bagi Allah orang-orang yang berjihad diantaramu dan belum nyata orang-orang yang sabar."

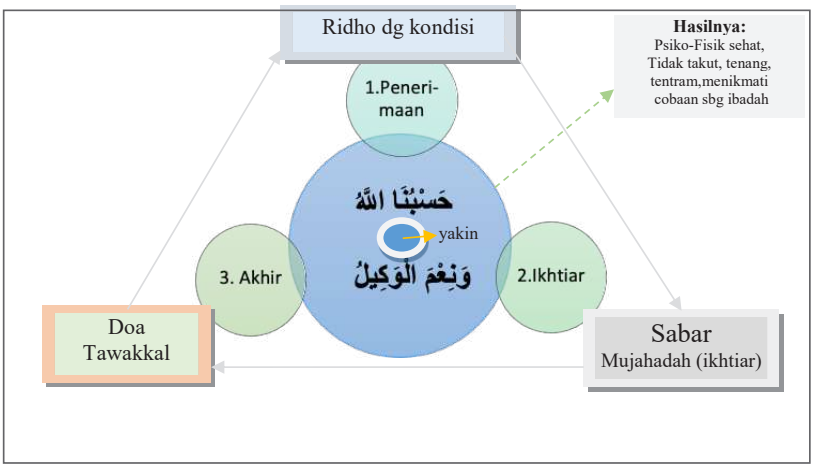
c. Pada tahap ini pulalah lafadz حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ diucapkan dan diyakni dalam hati: *Cukuplah Allah menjadi Penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung*." Ucapan itu dapat dilakukan pada posisi berdiri (bekerja), duduk dan atau berbaring (ketika hendak istirahat). Beragam permasalahan hingga problem yang sangat berat dapat diatasi dengan terapi menggunakan kalimat tersebut. Kalimat itu mengandung makna tempat perlindungan seorang hamba tatkala dalam kondisi krisis dan dalam kondisi yang sangat genting. Dalam aplikasi psikologi islam (Bastaman, 2001), kalimat ini dijadikan sebagai terapi doa dan dapat pula dijadikan terapi zikir dalam mengingat Allah Swt.

d. TahapTawakkal. Pada proses akhir, seorang mukmin memohon-berdoa perlindungan pada Allah Swt dan Tawakkal. Sebagaimana yang disebutkan dalam ayat: 1) *Bukankah Allah cukup untuk melindungi hamba-hamba-Nya. Dan mereka menakuti kalian dengan (sesembahan-sesembahan) selain Allah?* (Q.S. az-Zumar [39]: 36). 2). *Katakanlah, "Cukuplah Allah bagiku." Kepada-Nyalah bertawakal orang-orang yang berserah diri* (Q.S. az-Zumar [39]:38). Tahap akhir ini sangat penting, inilah penentuan taqdir atas ikhtiar seorang mukmin. Apakah sehat pulih kembali? ataukah sebaliknya mengalami kematian, semua itu merupakan taqdir Allah yang terbaik yang harus diimani. Hasil dari ikhtiar secara psiko-fisik akan mengalami kesehatan mental, tidak mengalami psikosomatis, takut, stress dan cemas, dalam hati terasa tenang-tenteram dan terbangun pola prinsip hidup bahwa cobaan sebagai ibadah. Tugas seorang mukmin adalah berusaha dan bertawakkal. Allah Swt telah menilai proses yang dilakukan oleh seorang mukmin, hasilnya Allah Swt yang menentukan, termasuk kematian. Yakinlah bahwa kematian itu sudah ditentukan oleh Allah. "Katakanlah: *"Aku tidak berkuasa mendatangkan kemudharatan dan tidak (pula) kemanfaatan kepada diriku, melainkan apa yang dikehendaki Allah." Tiap-tiap umat mempunyai ajal. Apabila telah datang ajal mereka,*

maka mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaatpun dan tidak (pula) mendahulukan(nya)." (QS.Yunus [10]:49).

Perlu diketahui, adanya kematian pada seorang mukmin karena wabah penyakit seperti virus corona adalah mati syahid. Hal ini yang menjadi kabar gembira bagi keluarga muslim yang mengalami kedukaan. Sebagaimana dalam QS. Ali-Imran: 169, 170 dan 171. Dimana ayat 170 secara khusus menjelaskan bahwa syahidnya seorang mukmin itu sebenarnya merasakan kegembiraan: *"Mereka dalam keadaan gembira disebabkan karunia Allah yang diberikan-Nya kepada mereka, dan mereka bergirang hati terhadap orang-orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati."*

Gambar 2 di bawah ini merupakan model terapi terapi imunitas imaniyah untuk menghadapi ketakutan dan dalam situasi sulit yang mengancam jiwa. Inti terapi itu terletak pada kalimat حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ yang dapat menjadikan diri tidak takut pada siapa pun kecuali kepada Allah Swt. Allah Swt berfirman: فَلا تَخافُوهُمْ وَخافُونِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ *Karena itu janganlah kalian takut kepada mereka; tetapi takutlah kepada-Ku, jika kalian benar-benar orang yang beriman*. Jika seorang muslim benar-benar menerima (*ridho*) atas ketetapan-Nya, sabar dalam berjuang dan senantiasa bertawakkal kepada Allah Swt maka akan terhindar dari rasa takut dan problem psiko-fisik lainnya.



Gambar 2. Terapi imunitas imaniyah menghadapi ketakutan kematian

4. Terapan Melalui Psikoterapi Islam

Teknik lafaldz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ sebagai alternatif utama dalam prevensi dan mengatasi dampak psikologis Covid-19 yang dialami oleh masyarakat kini merupakan model psikoterapi islam. Model psikoterapi islam dirancang berdasar pada aspek psikologis terdiri dari kognitif, afektif (emosi) dan tingkah laku (psikomotor). Kemudian, menangani problem stres dimulai dari pusat fungsi psikis yaitu qalbu.

Model psikoterapi dalam penanganan problem takut mati yang peneliti tawarkan berdasar psikologi Islam. Psikologi Islam sebagai mazhab kelima dalam keilmuan psikologi, bermaksud mengkaji aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar manusia dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat. Psikologi Islam didasarkan atas sumber otentik yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah serta warisan (*turats*) intelektual Islam masa lalu. Sumber utama psikologi Islam adalah wahyu Kitab Suci Al Qur'an, yakni apa kata kitab suci tentang jiwa, dengan asumsi bahwa Allah Swt sebagai pencipta manusia yang paling mengetahui anatomi kejiwaan manusia.

Menurut Bastaman (1996) dan Nashori (2002), Psikologi Islam adalah corak psikologi berlandaskan citra manusia menurut ajaran

Islam, yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman intraksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar dan alam kerohanian, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas keberagamaan. Terdapat tiga tujuan dalam Psikologi Barat, yaitu menguraikan, meramalkan dan mengendalikan tingkah laku manusia. Sedangkan dalam Psikologi Islam menambah dua tujuan itu, yaitu membangun perilaku yang baik dan mendorong orang hingga merasa dekat dengan Allah Swt (Mansyur, 2017). Konseling dalam Psikologi Barat mengkaji di sekitar masalah sehat dan tidak sehat secara psikologis, sedangkan dalam konseling Psikologi Islam mengkaji hingga bagaimana orang merasa hidupnya bermakna, benar dan merasa dekat dengan Allah Swt (Mansyur, 2018).

Psikoterapi islam merupakan psikoterapi religius yang nilainya diambil dari ajaran ajaran agama islam. Agama membuat manusia hidup bermakna, bertujuan dan mempunyai panduan. Dengan agama, orang akan berpikir positif, mempunyai kendali dan harga diri, serta mempunyai metode pemecahan masalah spesifik yang memperbaiki daya tahan mental. Psikoterapi secara etimologis mempunyai arti sederhana, yakni *"psyche"* yang diartikan sebagai jiwa dan *"theraphy"* dari Bahasa Yunani yang berarti merawat atau mengasuh. Psikoterapi dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah suatu cara pengobatan dengan mempergunakan pengaruh (kekuatan batin) dokter atas jiwa (rohani) penderita, dengan cara tidak mempergunakan obat-obatan, tetapi dengan metode sugesti, nasihat, hiburan, hipnosis, dan sebagainya (https://kbbi.web.id/, 2018).

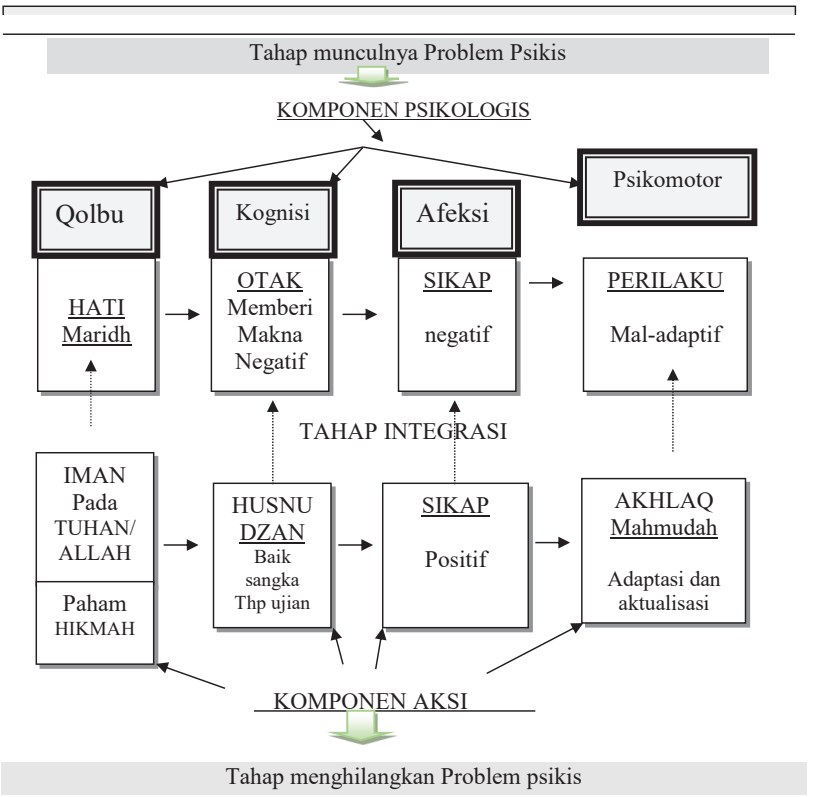
Psikoterapi disebut sebagai pengobatan, karena merupakan suatu bentuk intervensi, dengan berbagai macam cara dan metode yang bersifat psikologik untuk menangani pasien yang mengalami penyakit ruhani, gangguan psikis atau hambatan kepribadian. Usman Najati (1985) memandang, prikoterapi berusaha merubah atau merombak kepribadian atau tingkah laku seseorang, dengan merubah pikiran dan kecenderungannya. Dalam hal ini, psikoterapi berusaha meluruskan pikiran-pikiran si pasien dan menjadikannya mempunyai wawasan tentang dirinya sendiri, orang lain dan problem-problemnya dengan

wawasan yang realis tis dan benar menghadapi problem-problemnya dan bukannya menghindarinya, dan berusaha memecahkannya.

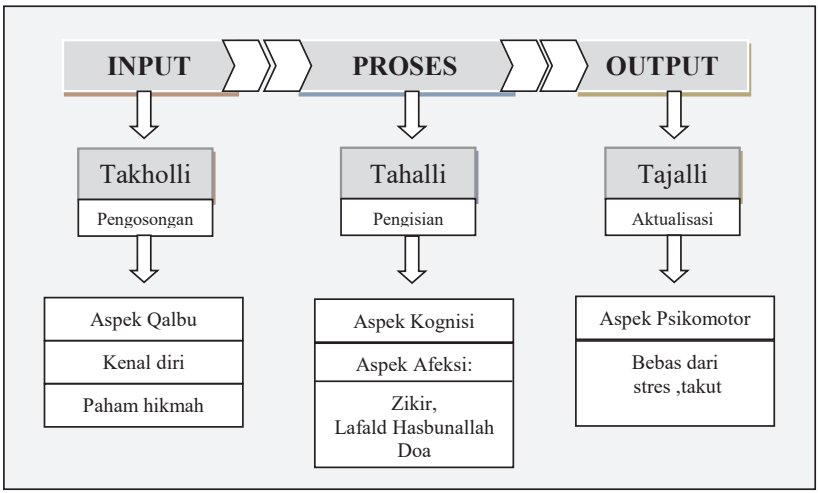
Al-Qur`an dan Hadist merupakan panduan hidup manusia dalam mengarungi samudera kehidupan. Dalam kehidupan tersebut tak jarang manusia mengalami problematika yang dapat membuat hidupnya menjadi sakit dan tak berdaya. Psikoterapi yang ditawarkan oleh Al-Qur`an dan Hadist bukan sekedar teoretis belaka. Namun dapat juga bersifat aplikatif hingga dapat diterapkan guna membantu manusia dalam menyembuhkan segala penyakit dalam dirinya, baik secara psikis maupun secara fisik. Al-Qur`an dan Hadis memuat metode konseling dan psikoterapi, yang mencakup keteladanan, nasihat, akal, pemikiran dan model terapi lainnya (Az-Zahrani,2005: 7-14).

Psikologi Islam sebagai dasar dari psikoterapi islam yang berupaya memberikan bantuan dalam mengatasi masalah seseorang berdasar ajararan Islam yang terdapat dalam Al-Qur`an dan hadist. Secara sudut pandang psikologi Islam, problem bukan saja dapat dikurangi, namun dapat dihilangkan (Mansyur, 2018). Problem bermula dari hati (qalb) yang sakit (Yahya, 2004), kemudian mempengaruhi otak (kognisi) sehingga sikap dan perilakupun terbentuk dengan sendirinya. Maka dari itu, untuk menangani problem psikis harus dimulai dari pusat/sumber penyebabnya yaitu hati. Qalbu sebagai pusat kesadaran manusia dan sekaligus menjadi penyebab utama faktor ang mempengaruhi fungsi psikis dan perilaku manusia. Hal itu berdasar pada hadist Rasulullah Saw berikut: *"Dalam tubuh manusia terdapat segumpal darah, apabila baik maka baiklah seluruh tubuh manusia, apabila rusak maka rusaklah seluruh tubuh manusia, ketahuilah bahwa itulah hati".* (HR. Darimi no.2419 dan Muslim no.2996).

Dari konsep yang telah dikemukakan di atas, menjadi bahan mengembangkan model psikoterapi Islam di bidang psikologi klinis. Model inilah yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi dampak problem psikis manusia. Adapun model psikoterapi Islam itu dapat dilihat pada gambar 1.



Setelah memahami model psikoterapi Islam, kemudian ditindaklanjuti dengan langkah praktis dalam kegiatan penerapan/ intervesi terhadap suatu problem. Strategi menangani problem psikis degan model psikoterapi Islam dipadu dengankonsep *tazkiyatunnufus* dari Imam Al-Gazali, yaitu: takhalli (pemahaman dan pembersihan diri), tahalli (pengisian) dan tajalli (akutalisasi). Perapan lafaldz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ sebagai alternatif utama dalam prevensi dan mengatasi dampak psikologis Covid-19 dilakukan dalam proses *tutazkiyatunnufus*. Adapun proses itu dapat dilihat dalam gambar 2.



Gambar 2. Model Psikoterapi Islam dalam Konsep *Tazkiyatunnufus*

Virus Corona atau Covid-19 yang merebak di awal tahun 2020 di berbagai Negara itu hingga kini berdampak luas dalam kehidupan masyarakat, khususnya masyrakat Indonesia. Hal itu tampak dalam kehidupan sosial, bidang politik, ekonomi, pendidikan, transportasi, dan pada sisi kesehatan (kematian), serta secara psikologis berdampak dalam kesehatan mental individu dan masyarakat. Berdasarkan dinamika dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat, khususnya perasaan takut akan kematian dalam sitausi pandemi covid 19 itu, maka tim peneliti bermaksud melakukan intervensi psikologis dengan penerapan psikoterapi Islam dengan teknik lafadz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ.

Sebelumnya peneliti telah penyusunan tafsir tematik terhadap al-Qur`an surah Ali-Imran ayat 169 sampai 175 dan membuat model psikoterapi untuk penanganan rasa takut mati. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan meibatkan seorang klien yang mengalami perasaantakut mati. Telah dilakukan intervensi terhadap seorang klien yang mengalami perasaan takut mati akibat dampak psikologis dalam situasi pandemi covid 19. Kegiatan itu dilakukan melalui media daring (online via WhatsApp), dari tanggal 22 April – 2 Mei 2020. Inti dari psikoterapi tersebut terletak pada psikodinamika tawakkal yang terdapat dalam kalimat: حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْم لْوَكِيلُ . Psikoterapi islam dengan teknik lafaldz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ dibuat secara integratif

dalam tiga tahap: yaitu a) Tahap penerimaan, b) Tahap Ikhtiar, c) Tahap Tawakkal. Dari kegiatan itu dinyatakan klien tidak mengalami kembali perasaan takut mati, baik secara kognitif dan afektif, serta dapat tidur kembali dengan normal.

5. Kesimpulan

Kajian ini telah menghasilkan tafsir tematik pada al-Qur`an surah Ali-Imran ayat 169 sampai 175 yang berkaitan dengan konsep psikoterapi Islam untuk menangani perasaan takut mati. Inti dari tafsir tersebut terletak pada psikodinamika tawakkal yang terdapat dalam kalimat: حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ. Kemudian model psikoterapi Islam dengan teknik lafadz: حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ dibuat secara integratif dalam tiga tahap: yaitu a) tahap penerimaan, b) tahap ikhtiar, c) tahap tawakkal. Berdasar model psikoterapi Islam tersebut telah dilakukan intervensi secara individual terhadap seorang klien yang mengalami perasaan takut mati dalam situasi pandemi Covid-19.

Penanganan dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat, khususnya persaan takut akan kematian dalam situasi pandemi Covid-19 itu, merupakan peluang mengembangkan model psikoterapi yang berbasis pada aspek ruhaniah manusia dan bersifat intrinsik psikologis. Hal ini pula merupakan terobosan baru dalam dunia konseling dan psikoterapi, psikologi islam, psikologi sosial dan psikologi klinis. Konsep ini belum banyak ditemukan dalam referensi dan belum menjadi model yang baku dalam mengatasi dampak psikologis akibat pandemi Covid-19 melalui pendekatan psikologi-spritrual. Agar hasil penelitian ini dapat dibuat secara umum dan terstandarisasi serta dapat diterapkan dalam semua lapisan masyarakat. Maka diperlukan kerja sama dari berbagai pihak seperti lembaga pemerintah, orgnisasi swasta, lembaga konseling dan psikoterapi, lembaga pendidikan serta perguruan tinggi yang diharapkan dapat mengembangkan dan membangun kesehatan mental masyarakat Indonesia.

Referensi

Allah SWT. Hak Cipta Milik Allah. Jumadil Akhir 1425 (Ogos 2004.) *Al-Qur`an Digital Versi 2.1*. Website http://www.alquran-digital.com. E-mail info@alquran-digital.com.

Aliah B. Purwakania Hasan. 2008. *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Antonio, Muhammad Syafii. 2007 *Muhammad SAW: The super leader super manager* ProLM Centre Jakarta.

Ardisasmita, M. Syamsa. 2006. Definisi Korupsi Menurut Perspektif Hukum Dan E-Announcement Untuk Tata Kelola Pemerintahan Yang Lebih Terbuka, Transparan Dan Akuntabel. *Dalam Seminar Nasional Upaya Perbaikan Sistem Penyelenggaraan Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah*. Komisi Pemberantasan Korupsi Republik Indonesia

Arief Rahman. 2012. Perilaku Korup Akibat Lalai Terapkan Nilai Agama. http://www.koruptorindonesia.com/archives/11057

Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

Budimansyah, D., Ruyadi, Y., & Rusmana N. 2010. *Model Pendidikan Karakter Di Perguruan Tinggi: Penguatan PKn, Layanan Bimbingan Psikoterapi dan KKN Tematik*. Universitas Pendidikan Indonesia.

HR Bukhari nomor 4197, dalam Ensiklopedi hadits: kitab Sembilan imam (versi android).

Corey, Gerald. 1988. Teori dan praktik konseling dan psikoterapi. Bandung: PT. Eresco.

HR. Darimi no.2419 dan Muslim no.2996, dalam Ensiklopedi hadits: kitab Sembilan imam (versi android).

Dirjend Pendidikan Dasar Kemdiknas. 2011. Perspektif: Pendidikan Karakter Menuju Bangsa Unggul. *Pilicy Brief,* Edisi 4 Juli 2011.

Echols, John M. & Shadily, Hassan. 1996. *Kamus Inggris–Indonesia* Gramedia Pustaka Utama Jakarta.

Hanafi, Irfan. 2010. Korupsi dan Pengertiannya. http://soloraya.net/korupsi-dan-pengertiannya.html

Hasan, Muhammad Tholhah. 2004 *Prospek Islam dalam menghadapi tantangan zaman* Lontabora Press Jakarta.

Hawari, Dadang. 2003. Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa perspektif Al-Qur`an dan As-Sunnah. Jakarta: Badan penerbit FKUI.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (https://www.kbbi.web.id), diakses 11 Februari 2018.

Kementerian Pendidikan Nasional. 2011. *Panduan Pelaksanaan Pendidikan Karakter*. Kemendiknas Badan Penelitian Dan Pengembangan Pusat Kurikulum Dan Perbukuan.

Mansyur, Ahmad Yasser. 2013. *Personal Prophetic Leadership Sebagai Model Pendidikan Karakter Bersifat Intrinsik Atasi Korupsi*. ISSN 2089-5003, Th.III, No.1 Feb.2013. Jurnal Pendidikan Karakter UNY.

Mansyur, Ahmad Yasser. 2007. *Kumpulan materi dan tema-tema psikologi bersumber dari Al-Qur`an*. Makassar: Fakultas Psikologi UNM.

Mansyur, Ahmad Yasser. 2009 "Membangun konsep kepemimpinan prophetic (*prophetic leadership);* alternatif solusi ke atas permasalahan kepemimpinan bangsa" *Proseding Scientific Conference IV PPI UKM* Facing the Future with Science.

Mansyur, Ahmad Yasser. 2012. Pengaruh Gaya Kepemimpinan Intrinsik Terhadap Outcomes Organisasi Bisnis, Publik dan Nonpropfit. Disertasi. UKM Malayasia.

Mansyur, Ahmad Yasser. 2012. Gaya Kepemimpinan Prophetic Sebagai Model Peningkatan Produktivitas Kerja Karyawan Dan Outcomes Organisasi Secara Intrinsik Pada Lembaga Ekomomi Syariah. Laporan Penelitian strategis Nasional, DIKTI.

Moejiono, Imam. 2002 *Kepemimpinan and Keorganisasian* UII Press Yogyakarta.

Munawir, Ahmad Warson, 1984. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, Yogyakarta: PonPes Al-Munawwir Krapyak.

Majelis Tarjih dan Tajdid PP Muhammadiyah. 2006. Fikih Antikorupsi: Perspektif Ulama Muhammadiyah.

Nawawi, Imam. t.th. Riyadu As-Shilihin. Dlm. *Babun Al-Mar*. www.attasmeem.com

Shihab, M. Quraish. 2006. *Membumikan Al-Qur`an; fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyrakat. Cetakan XXIX*. Bandung: Mizan.

Shihab, umar. 2005. Kontekstalitas Al-Qur`an Kajian Tematik Ayat-ayat Hukum dalam Al-Qur`an. Jakarta: Permadani.

at-Tuwajiri, Muhammadi Bin Ibrahim bin Abdullah. 2007. *Ensiklopedi Islami al-kamil*. Terj. Jakarta: Darus Sunnah.

Tafsir Jalalain, Az-Zikr. Versi Android. 2010. 3 bagian 9; hlm.161-180.

Usman Najati, 1985.Al-Qur'an wa Ilmu al Nafs.Terj. Ahmad Rofi' Usmani. Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, (Bandung: Pustaka) hlm. 30

Az-zahrani, Mudfir bin Said. 2005. Konseling Terapi. Jakarta: Gema Insani.

Zuchdi, D., Kuntoro Sodiq A., Kunprasetya Z., & Marzuki. 2010. Pendidikan Karakter dengan Pendekatan Komprehensif Terintegrasi dalam Perkuliahan dan Pengembangan Kultur Universitas. UNY.

HADAPI PANDEMI COVID-19 DENGAN OPTIMIS

Halimatus Sakdiah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Antasari Banjarmasin
halima_sakdia@ymail.com

1. Optimis Dalam Perspektif Psikologi

Optimis merupakan konsep penting dalam psikologi yang dapat memprediksi bagaimana seseorang bereaksi terhadap situasi yang penuh tekanan (David, D., Montgomery, G. H., Bovbjerg, 2008). Sikap optimis merupakan sikap percaya diri dimana seseorang mempunyai kemampuan menghasilkan sesuatu yang baik. Menurut (McGinnis, 1995) optimisme adalah suatu rencana atau tindakan untuk menggali yang terbaik dari diri sendiri, bertanggung jawab penuh atas hidup, membangun cinta kasih dalam hidup dan menjaga agar antusiasme tetap tinggi.

Menurut Seligman, optimis dapat dilihat dalam cara individu memandang persoalan yang dihadapinya, yaitu:

a. *Permanence*, individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang yang mudah menyerah percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen. Orang yang optimis percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara
b. *Pervasiveness* (spesifik versus universal), ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang meliputi universal (menyeluruh) spesifik (khusus). Orang yang optimis akan membuat penjelasan yang spesifik tentang kejadian buruk yang menimpanya.
c. *Personalization*, ini berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi internal dan eksternal. Orang yang optimis menganggap hal yang baik merupakan hal disebabkan oleh factor dalam dirinya, sedangkan yang buruk disebabkan oleh faktor eksternal (Seligman, 2006).

Orang yang optimis selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan dalam menjalani kehidupan.

2. Optimis Dalam Perspektif Islam

Optimis merupakan keyakinan diri dan salah satu sikap positif yang dianjurkan dalam Islam. Optimis merupakan suasana hati yang positif, sehingga dengan sikap optimis, seseorang akan bersemangat dalam menjalani kehidupan. Optimis juga merupakan suatu harapan yang baik terhadap sesuatu, terlepas hasil akan terwujud atau tidak. (Carver et al., 2010). Harapan disebut juga dengan *ar-raja'* (bahasa arab) yaitu keinginan hati untuk menunggu apa yang disukai. Harapan ini disebut optimis.

Sikap optimis atau harapan (*raja'*) sangat dianjurkan dalam Islam, dan ini juga dijelaskan dalam Alquran surat Ali Imran ayat 139, Allah Swt berfirman: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.* (Depag, 2007)

Sikap optimis merupakan sifat yang terpuji, karena harapan merupakan kedekatan hati kepada Allah Swt. Dengan adanya sikap optimis dalam diri setiap muslim, kinerja untuk beramal shaleh akan meningkat dan berbagai persoalan yang dihadapi *insyâallâh* dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

Dalam konteks Islam, Rasulullah *Shallallahu alaihi wasallam* adalah teladan terbaik bagi seorang muslim. Terkait dengan optimis, Rasulullah merupakan sosok yang pantang menyerah dan tidak pernah mengeluh atas amanah yang Allah berikan. Sangat banyak cobaan dan rintangan mengiringi bahkan menghalangi perjalanan dakwah Rasulullah. Semua ujian tersebut beliau dihadapi dengan tegar serta optimis. Sebab Nabi sadar ada janji yang lebih baik yang Allah siapkan bagi hamba-Nya yang bisa melewati ujian kehidupan tersebut. Rasulullah Saw pernah bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا

تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ.

1849- Dari Abu Hurairah RA, dia berkata, "Rasulullah Saw telah bersabda, *‹Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta›ala daripada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan, ‹Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu›, tetapi katakanlah, ‹Itu sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata 'law' {seandainya} akan membukakan jalan bagi perbuatan syetan.*" {Muslim 8/56}(Muslim, 2010)

Sebagai seorang muslim harus optimis dalam menghadapi ujian atau cobaan, semua persoalan diserahkan kepada Allah disertai usaha semaksimal mungkin, sebab hanya Allah tempat meminta dan tempat berlindung.bagi makhlukNya. Orang Islam tidak punya kata pesimis dalam kamus hidupnya, sebab pedoman yang telah dipegang teguh adalah Al-Qur`an dan al-Hadits. (Zulkifli, 2016)

Rasa optimis harus ditumbuhkan dalam menghadapi persoalan kehidupan. Tanpa sikap optimis maka banyaknya persoalan kehidupan akan menghanyutkan manusia dalam keputusasaan. Keputusasaan ini dapat melemahkan semangat juang. Allah Swt juga berfirman dalam Surah Fushshilat ayat 30, yang artinya: "*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu.*" (Depag, 2007)

Begitu erat bahasan antara optimism dengan ajaran Islam. Oleh sebab itu, optimis ini hendaknya senantiasa mendiami jiwa manusia. Karena optimisme merupakan energi positif (dorongan), perlawanan, dan sistem pendukung dalam kehidupan ini.

a. Energi positif (dorongan). Optimisme (harapan) dibutuhkan untuk mengeluarkan energi positif dalam diri manusia sehingga manusia mau berusaha dan terdorong untuk bekerja demi kehidupan hari esok yang bahagia atau sukses.
b. Perlawanan. Orang yang optimis punya perlawanan yang kuat untuk menyelesaikan masalah. Sebaliknya orang yang optimisnya rendah (pesimisme) biasanya punya perlawanan yang lebih rendah, cenderung pasrah pada realita ketimbang memperjuangkannya.
c. Sistem pendukung. Optimisme berfungsi sebagai sistem pendukung. Apabila seseorang menginginkan keberhasilan lalu berpikir berhasil, punya kemauan tidak berfungsi sebagai tempat bergantung, namun merupakan suatu metode, yaitu metode untuk mengeluarkan energi positif perjuangan sehingga manusia dapat mengatasi masalah secara positif, sepositif harapan yang ada (Zulkifli, 2016).

Islam telah mengajarkan umatnya untuk berjiwa optimis dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Dengan optimis maka berbagai persoalan kehidupan lebih mudah diatasi, walaupun mungkin tidak semuanya dapat diwujudkan, namun dengan pondasi optimis akan membawa semangat dalam berusaha dan tidak mudah berputus asa.

3. Pentingnya Optimis Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Pandemi adalah epidemi skala besar yang menyebar ke seluruh dunia. Ahli virologi memperkirakan bahwa pandemi berikutnya dapat terjadi di tahun-tahun mendatang, mungkin dari beberapa bentuk influenza, dengan konsekuensi yang berpotensi merusak (Taylor, 2019). Pandemi yang mewabah saat ini adalah *Coronavirus Disease* (Covid-19). Infeksi Covid-19 yang disebabkan virus corona baru merupakan suatu pandemi baru dengan penyebaran antarmanusia yang sangat cepat (D. Handayani, D. R. Hadi, F. Isbaniah, E. Burhan, 2020)

Pandemi Covid-19 ini telah menyita banyak perhatian berbagai kalangan untuk mengatasi penyebarannya, termasuk para ahli psikologi, diantaranya Taylor. Taylor mengatakan bahwa sangat sedikit

perhatian yang diberikan pada faktor psikologis yang mempengaruhi penyebaran infeksi pandemi dan tekanan emosional serta gangguan sosial yang terkait. Padahal faktor psikologis penting karena berbagai alasan diantaranya, memainkan peran penting dalam cara orang mengatasi ancaman infeksi dan kerugian terkait. Disamping itu juga faktor psikologis penting untuk memahami dan mengelola masalah sosial yang terkait dengan pandemi, seperti penyebaran rasa takut yang berlebihan, stigmatisasi, dan xenofobia yang terjadi saat orang terancam infeksi (Taylor, 2019)

Ada banyak faktor psikologis yang penting dimiliki dalam menghadapi pandemi covid-19, salah satunya adalah sikap optimis. Menurut Mousavi yang dikutip Razaei mengatakan bahwa optimisme memiliki peran penting dalam penyesuaian terhadap berbagai peristiwa kehidupan (Rezaei *et al*., 2015)

Lebih lanjut Rezai menyatakan bahwa optimisme sebagai kecenderungan mengharapkan akhir yang bahagia untuk setiap masalah atau memiliki harapan positif terhadap hasilnya. Kebalikan dari optimisme adalah pesimisme yang berarti penekanan pada penyebab kekalahan dan bencana yang paling dahsyat. Pesimisme adalah kebiasaan pikiran yang memiliki konsekuensi bencana dan untuk setiap kekalahan semakin kuat. Ketika orang optimis menghadapi tantangan, mereka memiliki keadaan stabil (bahkan ketika kemajuan itu sulit atau lambat), tetapi pesimistis tidak pasti dan tidak stabil. Optimis percaya bahwa kesulitan itu berhasil dengan cara yang sukses. Tetapi pesimis mengharapkan kesengsaraan mereka. Perbedaan sikap terhadap kesulitan ini dapat mempengaruhi cara kerja. Umumnya orang-orang optimis lebih bersedia untuk menggunakan strategi berorientasi masalah daripada orang pesimis (Rezaei *et al*., 2015)

Seseorang yang bersikap optimis melahirkan kepercayaan diri yang dapat digunakan untuk meraih tujuan dalam mengatur diri. Optimis merupakan sikap manusia yang berpikiran aktif, maju, selalu kreatif dan berpandangan ke depan. Orang yang optimis merasa sanggup dalam melakukan sesuatu dan memiliki semangat yang tinggi dalam bertindak untuk menggapai sebuah harapan.

Begitu pentingnya sikap optimis ini, Sloane mengungkapkan bahwa menurut para peneliti perasaan optimis dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan membantu orang untuk menjalankan gaya hidup yang lebih sehat. Orang yang optimis merasa nyaman dengan dirinya dan menjaga kesehatannya lebih baik. Sebaliknya orang yang pesimis akan merasakan kecemasan dan depresi yang berlebihan (Sloane, 2010).

Sikap optimis adalah salah satu sikap yang terlahir dari pikiran positif, yang menyebabkan energi positif muncul. Sikap positif akan menyebabkan sistem imun seseorang menjadi kuat begitu juga sebaliknya berpikir negatif akan menyebabkan sistem imun menjadi lemah (Partono & Rosada, 2020)

Optimis merupakan sikap yang berpikiran aktif, maju, selalu kreatif dan berpandangan ke depan. Orang yang optimis merasa sanggup dalam melakukan sesuatu dan memiliki semangat yang tinggi dalam bertindak untuk menggapai sebuah harapan. Optimis dalam hidup adalah satu keyakinan bahwa kita mampu, dan itu yang membuat kita termotivasi untuk berusaha. Di balik keberadaan dunia dan isinya yang terhampar luas, sesungguhnya terkandung banyak sekali harapan bagi umat manusia yang mau berpikir dan berbuat. Harapan ini melekat dengan beragam aspek kehidupan yang dijalani.

Melihat pandemi Covid-19 ini, sikap optimis mempunyai andil yang besar untuk melenyapkan serangan Covid-19 disamping menjaga imunitas tubuh dan pola makan yang sehat. Sikap optimis akan meningkatkan imunitas tubuh sehingga kemungkinan terkena virus corona akan rendah. Sikap optimis akan menjaga dan meningkatkan imunitas semakin naik. Namun, jika stress maka akan berpengaruh juga pada imunitas. (Rosada & Partono, 2020)

Bertolak belakang dengan optimisme, pandangan pesimis membuat masyarakat kurang semangat, dan akan menganggap kegagalan dari sisi yang buruk. Temuan Scheier dkk. menunjukkan korelasi positif antara optimisme dan strategi koping yang berorientasi pada masalah (Scheier *et al*., 1986). Iwanaga dkk. juga menyelidiki hubungan antara optimisme dan pesimisme dan menyimpulkan bahwa

orang yang optimis menunjukkan lebih sedikit stres dan stres tinggi memiliki korelasi positif dengan pesimisme. (Iwanaga *et al*., 2004)

Safrudin, dkk, dalam (Partono & Rosada, 2020) menguraikan bahwa hasil riset para ilmuwan menunjukkan bahwa seseorang yang optimis akan lebih sehat dan panjang umur dibanding orang yang pesimis. Para peneliti memperhatikan seseorang yang optimis lebih sanggup menghadapi stress dan kemungkinan kecil untuk depresi. Berikut ini beberapa manfaat dari sikap optimis antara lain:

a. Orang optimis berisiko kecil terkena serangan jantung. Orang yang mempunyai sikap optimis dan semangat yang positif akan membentuk perasaan yang sangat baik untuk kesehatan jantung.
b. Orang optimis akan lebih bahagia dan lebih sedikit mengalami stress. Orang yang berpikir positif akan lebih percaya diri dan lebih berani mengambil berbagai peluang. Mereka tidak mudah menyerah dan berputus asa.
c. Orang optimis akan lebih sehat dan panjang umur. Kadar hormon stress pada orang optimis akan lebih sedikit sehingga menguatkan sistem imun tubuh dan akan lebih kuat.
d. Orang optimis akan lebih sukses dan berprestasi serta mereka yang optimis selalu memiliki semangat untuk maju.
e. Optimisme bersifat menyembuhkan. Pada studi kesehatan yang dilakukan pada beberapa pasien depresi ditemukan bahwa terapi pikiran positif seperti optimisme ternyata lebih berkhasiat dan efektif memperbaiki kondisi pasien daripada obat-obatan.

Menurut Sloane, ada beberapa prinsip yang harus dimiliki agar bisa optimis, yaitu; percaya pada diri sendiri, menetapkan tujuan-tujuan yang jelas, membentuk gambaran mental tentang keberhasilan diri, memiliki dan bertanggung jawab atas hidup diri sendiri, berbicara dengan diri sendiri, menghilangkan pikiran negatif, berhubungan dengan orang-orang yang positif, bersyukur atas nikmat yang telah diperoleh, mencari hikmah dari setiap kejadian, santai dan lebih menikmati hidup, dan sembunyikan ketidakberhasilan (Sloane, 2010).

Bagi seorang muslim, optimis dalam menghadapi pandemi Covid-19 dapat diwujudkan dengan ikhtiar dan tawakal. Berikhtiar, yaitu berusaha berusaha dengan mengerahkan segala kemampuan yang ada untuk meraih suatu harapan dan keinginan yang dicita-citakan. Ikhtiar di sini adalah sebagai usaha sungguh-sungguh yang dilakukan untuk mencegah penyebaran Covid-19 dengan menjaga kebersihan lingkungan, memakan makanan yang halal sehat dan bergizi, memakai masker, menjaga jarak social, mencuci tangan, dan berdoa kepada Allah mohon perlindungan agar selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit, dan berbagai ikhtiar lainnya.

Tawakkal yaitu berserah diri dan berpegang teguh kepada Allah. Dua unsur utama tawakkal ini yaitu, pertama berserah diri dan kedua berpegang teguh. Kedua-duanya adalah kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tidak dapat dikatakan tawakal kalau belum berserah diri secara ikhlas kepada Allah. Setelah melakukan ikhtiar dalam menghadapi Covid-19, maka selanjutnya bertawakkal kepada Allah, menyerahkan segalanya kepada Allah. Ini akan membawa ketenangan dalam jiwa seseorang. Dengan langkah ini maka akan muncul optimis yang tinggi, sehingga lebih mudah dalam beradaptasi di tengah pandemi Covid-19.

Menghadapi pandemi Covid-19, sikap optimis yang dimiliki membuat masyarakat selalu mempunyai harapan baik dalam dalam menghadapi wabah tersebut. Masyarakat berpikir positif terhadap orang lain, tidak berperasangka buruk, sehingga memiliki semangat yang tinggi dalam menjalani kehidupan, tidak pesimis jika terkena wabah Covid-19.

Dengan sikap optimis yang tinggi, masyarakat akan rajin berusaha mencapai harapannya, yaitu sehat dan sembuh dengan melaksanakan protokol Covid-19 dan berobat serta mendekatkan diri kepada Allah Swt. Karena seseorang yang bersikap optimis memiliki keyakinan yang kuat, daya juang dan melahirkan kepercayaan diri yang baik untuk meraih harapan terhindar dari penyakit dan harapan sembuh yang tinggi bagi yang terkena wabah tersebut.

Allah Swt berfirman dalam surah al-Hujurat ayat 15, bahwa *"Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar.* (Depag, 2007).

Jika masyarakat memiliki sifat pesimis maka akan menyulitkan diri sendiri dalam menyesuaikan diri dengan pandemik Covid-19 atau masa *new normal*, karena menyebabkan cepat pasrah dan tidak mau berupaya untuk mencegah dan sembuh dari penyakit tersebut. Ini bisa menjadi pemicu kegagalan masyarakat dalam beradaptasi terhadap Covid-19. Keberhasilan dalam menghadapi pandemi Covid-19 berawal dari keyakinan bahwa kita bisa menghindarinya, dan bisa sembuh apabila terkena penyakit tersebut. Inilah perlunya sikap optimis dalam berjuang menghadapi Covid-19.

4. Kesimpulan

Optimis merupakan aspek psikologis positif yang perlu dikembangkan dalam menghadapi pandemik Covid-19. Optimis dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan membantu menjalankan hidup yang lebih sehat serta merasa nyaman dan tenang dalam menghadapi Covid-19. Sedangkan orang yang pesimis membawa kecemasan dan depresi yang berlebihan serta menurunkan sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu tumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan ikhtiar dan tawakal kepada Allah Swt., sehingga melahirkan keyakinan yang kuat, daya juang yang tinggi dan kepercayaan diri yang baik untuk terhindar dari penyakit Covid-19 dan tetap memiliki semangat dan harapan yang tinggi untuk sembuh dari Covid-19.

Referensi

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 879–889. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006

D. Handayani, D. R. Hadi, F. Isbaniah, E. Burhan, H. A. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Respirologi Indonesia*, *40*(2), 9–12.

David, D., Montgomery, G. H., Bovbjerg, D. H. (2008). Relations between coping responses and optimism-pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. *Personal Individual Differences*, *23*(1), 1–7. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.018.Relations

Depag, R. (2007). Alquran pdf terjemahan. *Al-Qur'an Terjemahan*, 1–1100.

Iwanaga, M., Yokoyama, H., & Seiwa, H. (2004). Coping availability and stress reduction for optimistic and pessimistic individuals. *Personality and Individual Differences*, *36*(1), 11–22.

McGinnis, A. L. (1995). *Kekuatan Optimisme*. Mitra Utama, Jakarta.

Muslim, I. (2010). Shahih Muslim. In *26. Kitab : Wasiat* (Issue d, p. 2895). https://imnasution.files.wordpress.com/2013/11/shahih-muslim.pdf

Partono, & Rosada, A. (2020). Sikap Optimis Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman*, *6*(2), 112–126.

Rezaei, S. G., Mousavi, S. S. S., Safari, F., Bahrami, H., & Menshadi, S. M. D. (2015). Study of Relationship between Optimism, Pessimism and Coping Strategies with Mental Health among University Students of Lorestan. *Open Journal of Social Sciences*, *03*(12), 190–195. https://doi.org/10.4236/jss.2015.312021

Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping With Stress. Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1257–1264. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257

Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. In *Learned Optimism*.

Sloane, P. (2010). *How to be a brilliant thinker: exercise your mind and find creative solutions*. Kogan Page Publishers.

Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Cambrifge Scholars Publishing.

Zulkifli. (2016). Mewujudkan generasi optimis: persfektif islam. *Proceeding Internasional Seminar on Education*, 433–443.

SUSTAINABILITY BUSINESS DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM DI MASA PANDEMI COVID-19

Elida Mahriani
UIN Antasari Banjarmasin
Elidamahriani@uin-antasari.ac.id

1. Potret Bisnis Terkini

Pandemi Covid-19 yang melanda dan menyebar ke seluruh dunia menyebabkan semua aspek mengalami dampaknya begitu pula dengan Indonesia. Negara kita juga mengalami hal yang sama khususnya saja pada aspek ekonomi. Dimana para pelaku bisnis (wirausaha) mengalami penurunan omset perhari dan perbulannya akibat pandemi ini.

Seperti yang dilansir pada situs resmi Bisnis.com yang mengabarkan bahwa penelusuran dari Badan Pusat Statistik Provinsi Riau yang membuat survei *online* untuk mengetahui kondisi sosial ekonomi masyarakat Riau saat adaptasi kebiasaan baru diterapkan di Riau. Di sini terlihat ada tiga lapangan usaha yang cukup terdampak akibat munculnya pandemi yaitu transportasi dan pergudangan; Perdagangan besar dan eceran; reparasi mobil dan sepeda motor; serta penyediaan akomodasi dan makan minum. Sementara dari sisi pekerjaannya, 79% responden yang bekerja di lapangan usaha transportasi dan pergudangan mengaku mengalami penurunan pendapatan, 65% responden perdagangan besar dan eceran, reparasi mobil dan sepeda motor pendapatannya turun dan makan minum pendapatannya turun. (*Survei Potret Kondisi Terbaru Ekonomi Masyarakat Riau Saat Pandemi | Sumatra Bisnis.Com*, 2020)

Maka dari itu, kita perlu kembali melihat bagaimana cara Islam mengajarkan cara-cara menjalankan bisnis dengan pendekatan Psikologi Islam, agar bisnis yang dijalankan ini dapat berjalan secara berkelanjutan karena berdasarkan dengan Al-qur'an dan Sunah Rasulullah Saw.

2. Bisnis Dalam Islam

Manusia hidup di dunia berusaha mempertahankan kehidupannya, untuk menyambung hidup, manusia perlu melakukan pekerjaan yang dapat menghasilkan uang. (Mahriani, *et al*., 2020c, p. 137). Semua kegiatan yang dilakukan oleh manusia seharusnya dihubungkan dengan pemilik-Nya. Dalam pengelolaan ekonomi dalam semua cabangnya termasuk mengelola perusahaan dan segala aktivitas hendaklah berlandaskan pada etika dan peraturan yang telah digariskan oleh Syariat Islam. Termasuk di dalamnya adalah aspek halal/haram, wajib/sunat dan harus/makruhnya. Ini membuktikan bahwa tujuan ekonomi Islam adalah bersifat ibadah dan melaksanakannya berarti melaksanakan sebagian dari ibadah yang menyeluruh.

Islam telah mengajarkan bahwa perencanaan secara jelas terperinci dalam Al-Qur'an dan As-Sunah sebagai sumber segala ilmu yang menjadi pedoman kita untuk menindaklanjuti berbagai macam permasalahan hidup di dunia termasuk dalam hal perencanaan (*Sistem Informasi Manajemen Dalam Perspektif Islam*, 2019, p. 59). Allah Swt memerintahkan hamba-Nya untuk memanfaatkan waktu dengan bekerja dengan mengambil segala sesuatu yang halal dan juga baik.

Secara umum, pedoman Islam tentang masalah kerja tidak membolehkan pengikut-pengikutnya untuk bekerja mencari uang sesuka hatinya dengan jalan yang tidak baik, seperti penipuan, kecurangan, sumpah palsu dan perbuatan bathil lainnya. Tetapi Islam memberikan kepada mereka suatu garis pemisah antara yang boleh dan tidak boleh dalam mencari perbekalan hidup, dengan menitikberatkan juga kepada masalah kemaslahatan umum, seperti suka sama suka, sehingga tidak ada pihak yang merasa dirugikan dan dizalimi dalam transaksi tersebut. Semua jalan yang saling mendatangkan manfaat antara individu-individu dengan saling rela-merelakan dan adil adalah dibenarkan.(Rivai, *et al*., 2012, p. 26). Hal ini menandakan bahwa transaksi yang ada seharusnya dilakukan secara ridho antara kedua belah pihak.

Bisnis atau perdagangan ini merupakan pekerjaan yang pernah dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw, yang beliau juga adalah

seorang pembisnis yang handal dan terkenal akan kejujurannya. Al-Qur'an berbicara tentang praktik bisnis yang terlarang, yaitu praktik bisnis yang tidak etis (tidak baik, jelek yang secara moral terlarang), karena membawa kerugian bagi salah satu pihak.(Abdullah, 2015, p. 67) Jadi, di sini Islam memerintahkan kepada umatnya untuk melakukan transaksi bisnis dengan cara-cara yang dibenarkan.

Prinsip ini telah ditegaskan Allah dalam firman-Nya dalam Qs. An-Nisa ayat 29-30

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ,

وَمَنْ يَفْعَلْ ذَٰلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا ۚ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya:" Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama suka diantara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. (Kementerian Agama RI, 1971, p. 122)

Ayat di atas menyuruh kepada semua orang yang beriman yakni orang-orang yang berpegang teguh kepada agama Islam agar memperhatikan harta yang diperolehnya tidak diperbolehkan memakan hak orang lain karena hal tersebut merupakan cara yang batil dan menzholimi orang lain. Tetapi transaksi tukar-menukar atau perpindahan produk itu boleh dilakukan dengan cara perniagaan atau transaksi bisnis yang dibenarkan dalam agama yakni ada unsur suka-sama suka antara keduanya dan tidak ada keterpaksaan dan unsur-unsur lain yang merugikan salah satu pihak. Adapun unsur-unsur lain tersebut antara lain *gharar, maysir*, dan *riba.* Untuk itu, para pembisnis harus mempunyai etika yang baik dalam berbisnis yang sesuai dengan tuntunan yang telah dicontohkan dan diajarkan oleh Rasulullah Saw.

Dalam surah yang lain Allah Swt menjelaskan tentang pelarangan riba ini seperti QS. Al-Baqarah: 275.

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا ۗ وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا ۚ فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَىٰ فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ ۖ وَمَنْ عَادَ فَأُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

Artinya:"Orang-orang yang memakan (mengambil) riba tidak dapat berdiri seperti berdirinya orang yang kemasukan syaitan landataran (tekanan) penyebab yang disebabkan mereka berkata (berpendapat), sesungguhnya jual beli itu sama dengan riba, padahal Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba. Orang-orang yang telah sampai kepadanya larangan Tuhannya, lalu terus berhenti (dari mengambil riba) maka baginya apa yang telah diambilnya dahulu (sebelum datang larangan); dan urusannya (terserah) kepada Allah. Orang yang kembali (mengabil riba), maka orang itu adalah penghuni-penghuni mereka; mereka kekal didalamnya. (Kementerian Agama RI, 1971, p. 69)

Secara subtansial, ruang lingkup etika bisnis islami terkait dengan pemahaman terhadap *fiqh muamalah*. *Fiqh muamalah* diartikan dalam dua makna yaitu sebagai ekonomi Islam dan hukum ekonomi Islam. Untuk makna pertama, *fiqh muamalah* diartikan sebagai aturan dan mekanisme kerja dari usaha ekonomi yang dilakukan antar individu atau badan hukum ekonomi. Adapun makna yang kedua, *fiqh muamalah* dapat diartikan sebagai ketentuan normatif yang mengatur tata aturan berekonomi (Sutanto & Umam, 2013, p. 96).

3. Kewirausahaan

Dalam konteks kewirausahaan terdapat dua terminologi yang berbeda secara konsep namun memiliki kesamaan dalam praktik. Kedua terminologi tersebut adalah *enterpreneurship* dan *intrapreneurship*. *Enterpreneurship* diartikan sebagai kemampuan mengelola usaha sendiri (menjadi bos/atasan untuk dirinya sendiri) sedangkan *intrapreneurship* diartikan sebagai kemampuan menerapkan konsep wirausaha dalam mengelola usaha milik orang lain (memiliki bos/atasan yang bukan dirinya sendiri). (Pengantar Kewirausahaan, 2016, p. 4)

Sebelum memulai dan menjalankan usaha tersebut, para wirausaha harus memiliki gagasan atau ide bisnis agar dia tahu arah bisnisnya.

Gagasan bisnis adalah suatu rencana kegiatan bisnis yang ditawarkan kepada para pengusaha dan pemodal untuk dapat dilaksanakan. (Abdullah, 2017, p. 21). Selain itu, para wirausaha juga harus mengetahui fungsi dari pekerjaan dengan cara pembagian tugas yang dilakukan ini bertujuan agar usaha tersebut dapat bertahan. Adapun fungsi pekerjaan yang terkait dengan kinerja perusahaan ini yaitu strategi perusahaan, pemasaran, operasional, sumber daya manusia dan keuangan. (Mahriani, 2020a, p. 223)

4. Psikologi Islam Dalam Berbisnis

Hakikat Psikologi Islam dapat dirumuskan sebagai berikut: "kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar ia dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat." Hakikat definisi tersebut setidaknya mengandung tiga unsur pokok yaitu: *Pertama,* Bahwa Psikologi Islam merupakan salah satu kajian masalah-masalah keislaman. Ia memiliki kedudukan yang sama dengan disiplin ilmu keislaman yang lain seperti ekonomi Islam, sosiologi Islam, politik Islam, kebudayaan Islam, dan sebagainya. *Kedua,* bahwa Psikologi Islam membicarakan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia. Aspek-aspek itu kejiwaan dalam Islam berupa *al-ruh, al-nafs, al-kalb, al-aql, al-dhamir, al-lubb,al-fu'ad, al-sirr, al-fithrah*, dan sebagainya. *Ketiga*, bahwa Psikologi Islam bukan netral etik, melainkan sarat akan nilai etik. Dikatakan demikian, sebab Psikologi Islam memiliki tujuan yang hakiki yaitu merangsang kesadaran diri agar mampu membentuk kualitas diri yang lebih sempurna untuk mendapatkan kebahagiaan hidup didunia dan akhirat. (Abidin, 2013, pp. 17–18)

Psikologi kewirausahaan adalah perkembangan yang tak terelakkan dari bidang psikologi industri/ organisasi. Sebabnya di antaranya, industri dan organisasi yang menjadi salah satu konteks penerapan psikologi kebanyakan adalah organisasi bisnis. Berwirausaha tidak hanya merupakan aktivitas ekonomi, tetapi juga aktivitas mengembangkan dan menjaga kelangsungan hidup organisasi. Di balik bisnis yang sukses, pasti terdapat pemimpin, manajer dan tim kerja yang handal. Wirausaha penting karena ia berperan besar mengidentifikasi dan

memitigasi *inefisiensi-inefisiensi* dalam ekonomi. Aktivitas ini sangat berorientasi pada hasil dan performa, memanfaatkan inovasi dalam teknologi dan organisasi untuk menjadi produk dan jasa yang lebih baik, dan mendorong kompetisi untuk memperbaiki proses dan produk. (Husna, 2017, p. 169). Kewirausahaan merupakan sikap mental dan sifat jiwa yang selalu aktif dalam berusaha untuk memajukan karya baktinya dalam upaya meningkatkan pendapatan didalam kegiatan usahanya. (Takdir, 2015, p. 31)

Berikut adalah beberapa dasar pertimbangan yang menjadikan aktivitas transaksi bisnis yang sudah dicontohkan oleh Rasulullah Saw, dalam memenuhi tuntutan aqidah, akhlak maupun syariat, seperti:

a. Kesadaran bahwa dirinya dipantau Allah

   Menurut hemat penulis aqidah yang benar akan mendatangkan keberkahan rezeki karena mempunyai manfaat yang besar baik didunia dan diakhirat. Karena di sini menetapkan prinsip Ketauhidan yang merupakan fondasi utama dari seluruh ajaran dalam Islam. Sebagaimana firman Allah Swt pada Qs. Az-Zumar ayat: 38.

   وَلَئِنْ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ ۚ قُلْ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ اللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَاشِفَاتُ ضُرِّهِ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَاتُ رَحْمَتِهِ ۚ قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ ۖ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ

   Artinya:" Dan sungguh jika kamu bertanya kepada mereka:"Siapakah yang menciptakan langit dan bumi?",niscaya mereka menjawab:"Allah". Katakanlah: "Maka terangkanlah kepadaku tentang apa yang kamu seru selain Allah, jika Allah hendak mendatangkan kemudharatan kepadaku, apakah berhala-berhalamu itu dapat menghilangkan kemudharatan itu, atau jika Allah hendak memberi rahmat kepadaku, apakah mereka dapat menahan rahmat-Nya?. Katakanlah: "Cukuplah Allah bagiku". Kepada-Nya-lah bertawakkal orang-orang yang berserah diri." (Kementerian Agama RI, 1971, p. 751)

b. Komitmen pada kejujuran

   Sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah dalam berbisnis beliau menunjukkan kejujurannya sehingga semua orang yang

melakukan transaksi merasa tidak dirugikan karena sesuai dengan barang yang dibeli sesuai dengan corak dan ukuran yang disampaikan. Segala kegiatan ekonomi mestilah diniatkan untuk Allah yaitu mendapatkan keridhaan-Nya bukan melakukan kecurangan seperti penipuan.

c. Komunikasi yang efektif

Dimana seorang wirausaha mampu peka terhadap kemampuan lawan bicara apakah berbicara dengan para *stakeholder* maupun dengan para pembeli yang perilaku dan keinginannya berbeda-beda. Maka di sini seorang wirausaha dapat mempertimbangkan perbedaan kadar tiap lawan bicaranya. Baik nantinya dia menggunakan isyarat, langsung ke pokok pembicaraan dan memberikan contoh-contoh.

d. *Fathanah* (Cerdas)

Adapun unsur yang terkandung dalam sikap *Fathanah* yang di contohkan Rasulullah Saw antara lain: *1) Profesional*, dimana seorang wirausaha dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin tidak menyia-nyiakannya karena dia sadar bahwa waktu sangatlah berarti dan harus dimanfaatkan secara baik sehingga bisnis dapat berjalan dengan lancar. *2) Kreatif,* dimana seorang wirausaha merupakan pioner yang mampu menciptakan sesuatu yang berbeda dari yang lain walaupun produk yang mereka jual sama dengan *competitor*-nya dan juga mereka dapat menghubungkan atau menciptakan peluang agar bisnisnya tetap *survive* di tengah-tengah persaingan usaha yang semakin ketat. *3) Inovatif*, dimana seorang wirausaha mampu menanggung risiko yang setiap saat bisa saja terjadi, tetapi mereka dapat bertahan dengan visi kedepan yang sudah ditanamkan sejak awal, dan memiliki keunggulan dalam menghasilkan penemuan baru dengan berupaya membangkitkan ide yang nantinya akan menghasilkan penyempurnaan efektivitas dan efesiensi didalam sistem usaha yang dia jalankan.

e. Bertanggung jawab

Melaksanakan kegiatan bisnis dengan penuh rasa kesungguhan

dan berkeyakinan bahwa yang dikerjakan merupakan bentuk ibadah kepada Allah Swt. sehingga bentuk profesionalitas seorang wirausaha dapat terwujud.

5. *Sustainability Business* Dengan Pendekatan Psikologi Islam

Melihat kondisi sekarang ini yang mengalami pengaruh yang besar dari segi perekonomian karena pada tahun ini ada penurunan di sektor ekonomi. Agar bisnis yang dijalankan oleh seorang wirausaha ini dapat terus berjalan walaupun ditengah-tengah Pandemi Covid-19 ini maka harus tetap memperhatikan beberapa hal sehingga usaha tersebut dapat berjalan dan sukses. Walaupun pandemi Covid-19 mempengaruhi usahanya tetapi hal tersebut dapat dihadapi.

Seorang *enteprenuer* (wirausaha) yang sukses dan dapat melanjutkan dan mengembangkan usaha tersebut harus memperhatikan banyak hal sehingga operasional usahanya dapat berjalan dengan baik dan lancar. Menurut Sinaga dalam Amalia Mustika, *et al* (2020) ada ciri-ciri umum seorang *enteprenuer* (wirausaha) diantaranya: (Mustika, *et all* 2020, pp. 18–19)

a. Memiliki motif berprestasi tinggi

   Dorongan untuk berprestasi tinggi harus ada dalam diri seorang wirausaha karena dapat membentuk mental yang ada pada diri mereka untuk selalu lebih unggul dan mengerjakan segala sesuatu melebihi standar yang ada.

b. Memiliki perspektif ke depan

   Arah pandangan seorang wirausaha juga harus masa berorientasi kepada masa depan.

c. Memiliki kreativitas tinggi

   Seorang wirausaha pada umumnya memiliki daya kreatif dan inovasi yang lebih dari seseorang yang bukan wirausaha karena hal-hal yang belum dipikirkan oleh orang lain, sudah dapat dipikirkan olehnya dan wirausaha mampu membuat mapu hasil inovasinya tersebut menjadi permintaan.

d. Memiliki inovasi yang tinggi

   Seorang wirausaha harus segera menerjemahkan mimpi-mimpinya

menjadi inovasi, sehingga dapat mengembangkan bisnisnya. Sifat inovatif dapat ditumbuh kembangkan dengan memahami bahwa inovasi adalah suatu kerja keras, terobosan dan kaizen (perbaikan terus-menerus).

e. Memiliki komitmen terhadap pekerjaan

   Seorang wirausaha harus menancapkan komitmen yang kuat dalam pekerjannya karena jika tidak akan berakibat terhadap segala sesuatu yang telah dirintisnya.

f. Memiliki tanggung jawab

   Indikator orang yang bertanggung jawab adalah berdisiplin, penuh komitmen, bersungguh-sungguh dan jujur, berdedikasi tinggi dan konsisten.

g. Memiliki kemandirian atau ketidaktergantungan kepada orang lain.

   Orang yang mandiri adalah orang yang tidak suka, mengandalkan orang lain, namun justru mengoptimalkan segala daya dan upaya yang dimilikinya sendiri.

Selain itu, agar *sustainability business* ini dapat berjalan dengan baik, maka para wirausaha juga tetap harus memperhatikan dan menjaga kejujurannya dalam berbisnis, baik itu dari kualitas produk yang ditawarkan atau dijual, selanjutnya yaitu menjaga dan memperhatikan kepuasan para konsumennya baik dari segi *service*, kualitas produk, dan aspek lainnya. Dan terakhir yaitu menerima perubahan yakni seorang wirausaha harus bisa melihat dan menciptakan peluang agar dapat bertahan disituasi apapun, apalagi pada masa pandemi seperti. Para wirausaha dituntut untuk terus berpikir optimis, kreatif dan melakukan inovasi baik itu produk, *service*, dan penguasaan teknologi.

Produk atau jasa yang memiliki bentuk berbeda tapi menawarkan fungsi atau utilitas/manfaat inti yang sama, sering kali merupakan pengganti bagi satu sama lain. (Kim & Mauborgne, 2005, p. 77). Karena hal itu, seorang wirausaha harus menggunakan akalnya untuk senantiasa berpikir ke arah-arah positif.

Akal secara psikologis memiliki fungsi kognisi (daya cipta). Kognisi adalah suatu konsep umum yang mencakup semua bentuk pengalaman kognisi, mencakup, mengamati, melihat, memperhatikan, memberikan pendapat, mengasosiasikan, berimajinasi, memprediksi, berpikir, mempertimbangkan, menduga dan menilai. (Kartikowati & Zubaidi, 2016, p. 71). Jadi, kebanyakan pelanggan menginginkan sesuatu yang cepat, baik, murah, dan mudah dari perusahaan. (Mahriani, 2019, p. 53) Selain itu, para wirausaha juga harus mampu berkompetensi dengan para *competitor*-nya. Kompetensi adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan pekerjaannya dengan cermat dan benar atau dengan kata lain lainnya memahami dan menguasai keahlian yang seharusnya ia kerjakan. (Lubis, *et al.* 2018, p. 53).

Selain yang penulis paparkan di atas tadi, Pandemi Covid-19 faktanya memang mempengaruhi sektor perekonomian. Pada masa Pandemi Covid-19 ini semua pelaku usaha harus jeli melihat peluang untuk penggunaan modal bisnis yang tepat, efektif dan efesien dengan memperhatikan protokol kesehatan. Karena semua orang yang melakukan transaksi yang mudah dan melihat kembali pola masyarakat Indonesia yang lebih banyak menggunakan teknologi digital dengan memanfaatkan media sosial yang sangat efektif dalam memasarkan produknya kepada para konsumen. (Mahriani, 2020b, p. 13)

6. Kesimpulan

Sustainability business dengan pendekatan psikologi Islam ini terfokus kepada bagaimana bisnis yang dijalankan oleh seorang wirausaha. Dimana Psikologi Islam merupakan keutuhan cara berpikir, memahami dan bertindak secara menyeluruh dari ajaran Islam yang termuat di dalam Al-Qur'an dan di praktikan oleh Rasulullah Saw. Kesadaran bahwa dirinya dipantau Allah (ketauhidan), berkomitmen untuk menerapkan kejujuran, Bertanggung jawab, mampu berkomunikasi yang efektif dan *fhatanah* dengan bersikap profesional, kreatif, dan inovatif.

Melihat kondisi sekarang ini yang mengalami pengaruh yang besar dari segi perekonomian karena pada tahun ini ada penurunan di sektor ekonomi. Agar bisnis yang dijalankan oleh seorang wirausaha

ini dapat terus berjalan walaupun di tengah-tengah pandemi Covid-19 ini maka harus tetap memperhatikan beberapa hal sehingga usaha tersebut dapat berjalan dan sukses, dan semua pelaku usaha harus jeli melihat peluang untuk penggunaan modal bisnis yang tepat, efektif dan efesien.

Adapun saran dan kontribusi yang diharapkan dari tulisan ini adalah agar para wirausaha dapat sepenuhnya memahami dan mencontoh sifat-sifat Rasulullah Saw dan juga menggunakan teknologi informasi terkini yaitu media sosial dalam berbisnis agar bisnis yang dijalankan dapat terus berlanjut/ berjalan sesuai dengan harapan dan juga tetap memperhatikan dan mematuhi protokol kesehatan dalam menjalankan aktivitas bisnisnya.

Referensi

Abdullah, M. (2015). *Manajemen Komunikasi Korporasi*. Aswaja Perssindo.

Abdullah, M. (2017). *Studi Kelayakan Bisnis*. Aswaja Perssindo.

Abidin, M. Z. (2013). *Psikologi profetik dalam kacamata filsafat ilmu: Studi pemikiran K.H. Hamdani Bakran Adz Dzakiey*.

Husna, A. N. (2017). Psikologi Kewirausahaan: Potensi Riset dalam Konteks Indonesia. *URECOL*, 167–178.

Kartikowati, E., & Zubaidi. (2016). *Psikologi Agama dan Psikologi Islam Sebuah Komparasi*. Prenadamedia Group.

Kementerian Agama RI. (1971). *Al-Qur'an dan Terjemah*.

Kim, W. C., & Mauborgne, R. (2005). *Blue ocean strategy*. Harvard Business School Press. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=129668

Lubis, Y, *et all*. (2018). *Manajemen dan Riset: Sumber Daya Manusia*. Alfabeta.

Mahriani, E. (2019). *Operasional Bank Syariah*. Laksita Indonesia.

Mahriani, E. (2020a). *Manajemen Sumber Daya Manusia dan Personalia*. Antasari Perss.

Mahriani, E. (2020b). Model Bisnis di Tengah Pandemi *Covid-19. Jurnal Hadratul Madaniyah*, *7*(1), 9–14. https://doi.org/10. 33084/jhm.v7i1.1596

Mahriani, E, et all. *(2020c). Manajemen Pariwisata (Sebuah Tinjauan Teori Dan Praktis*. Widina Bhakti Persada Bandung.

Mustika, A., *et all*. (2020). *Pengantar Bisnis*. Widina Bhakti Persada Bandung.

Pengantar kewirausahaan: Rekayasa akademik melahirkan enterpreneurship. (2016). Perdana Publishing. http://repository.uinsu.ac.id/3581/1/2.%20Buku%20Pengantar%20Kewirausahaan.pdf

Rivai, V., Nuruddin, A., & Arfa, F. A. (2012). *Islamic business and economic ethics mengacu pada Al-Qur'an dan mengikuti jejak Rasulullah Saw dalam bisnis, keuangan, dan ekonomi*.

Sistem Informasi Manajemen Dalam Perspektif Islam. (2019). Rajawali Pers. http://repository.uir.ac.id/1658/1/buku%20no. %204.%20sistem%20informasi%20manajemen%20dalam%20perspektif%20Islam.pdf

Survei Potret Kondisi Terbaru Ekonomi Masyarakat Riau saat Pandemi | Sumatra Bisnis.com. (2020, September 25). Bisnis.Com. https://sumatra.bisnis.com/read/20200925/533/1296431/survei-potret-kondisi-terbaru-ekonomi-masyarakat-riau-saat-pandemi

Sutanto, H., & Umam, K. (2013). *Manajemen Pemasaran Bank Syariah*. Pustaka Setia.

Takdir, D. (2015). *Kewirausahaan*. Wijana Mahadi Karya.

PROPHETIC PARENTING DAN PENCEGAHAN STRES PENGASUHAN ANAK DI ERA PANDEMI

Yulia Hairina
yhairina@uin-antasari.ac.id,

Mahdia Fadhila
mahdiafadhila@uin-antasari.ac.id
Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin

1. Covid-19 dan Proses Pengasuhan

Pada bulan Desember 2019 yang lalu virus Corona telah terdeteksi penyebarannya. Wuhan yang terletak di provinsi Hubei, China adalah daerah yang pertama kali terjangkit virus corona. Virus ini menular dengan cepat secara merata ke seluruh negara di dunia. Para ahli mikrobiologi menyebut virus ini sebagai Covid-19, yaitu virus yang menyerang sistem pernafasan manusia (Setiawan, 2020). Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh corona virus jenis baru "CO" adalah singkatan dari corona dan 'VI' untuk virus, dan 'D' untuk penyakitnya. Pada zaman dahulu penyakit ini dinamakan penyakit '2019 novel coronavirus' atau lebih dikenal dengan '2019-nCov'. Virus Covid-19 ini muncul kembali dengan jenis baru yang berhubungan dan satu keluarga dengan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) dan beberapa jenis flu lainnya (Unicef *et al*., 2020) . Diketahui pula dari web resmi WHO bahwa virus ini telah menjangkit lebih dari tiga juta orang pada bulan Mei 2020 dan sudah tersebar ke 215 negara (WHO, 2020).

Kebijakan-kebijakan baru mulai diberlakukan dalam usaha untuk mencegah penularan virus ini, tidak terkecuali di dunia pendidikan. Pemerintah pusat dan daerah mengambil kebijakan secara tegas bahwa sekolah diliburkan. Hal ini seperti negara-negara lain yang sudah terlebih dahulu terkena dampak virus Corona. Proses pendidikan dilaksanakan secara daring (*online*). Ditambah dengan adanya himbauan pemerintah untuk bekerja dari rumah *work from home* (WFH), maka tentunya hal tersebut membuat masyarakat banyak menghabiskan waktu di rumah

bersama keluarga. Peran orang tua khususnya secara otomatis menjadi berkali lipat, karena harus bekerja dan menjalankan tugas sebagai guru untuk anak-anaknya, memonitoring anak selama mengerjakan pekerjaan rumah, memberikan edukasi pentingnya menjaga kesehatan agar terbebas dari paparan Covid-19, memberikan perhatian serta pengawasan lebih agar anak tetap merasa aman, nyaman dan tenang di tengah teror mematikan yang dapat menganggu kesehatan mental anak (Nurlaeli & Nurwanti, 2017).

Situasi ini tentu tidak mudah bagi orang tua. Dari segi pengasuhan, orang tua di rumah bisa cukup stres karena tugas di rumah menjadi bertambah. Hal ini didukung dari survei Universitas Michigan yang melibatkan 500 lebih orang tua sebagai responden (dengan 51% di antaranya orang tua yang memiliki anak di bawah usia 12 tahun), hasil penelitian membuktikan, bahwa tak sedikit orang tua mengaku mengalami stres hingga terjadi peningkatan intensitas hukuman fisik dan psikologis yang diberikan pada anak di masa-masa karantina mandiri ini (lee dkk, 2020) Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Deputi Bidang Tumbuh Kembang Anak Kementrian pemberdayaan perempuan dan Perlindungan Anak Leny Nurhayati Rosalin yang menyatakan bahwa kekerasan pada anak meningkat selama pandemi Covid-19 (Republika, 2020). Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan berbagai bentuk problem emosional yang dirasakan orang tua dalam proses pengasuhan yang berdampak pada meningkatnya kasus kekerasan baik secara fisik maupun psikologis dari orang tua terhadap anak selama kebijakan pembelajaran jarak jauh diberlakukan.

Selain hasil dari penelitian yang telah disebutkan di atas, penulis telah melakukan survei terhadap 108 orang tua di kota Banjarmasin pada bulan April lalu dan diperkuat dengan melakukan wawancara pada beberapa respoden. Dari hasil survey tersebut di temukan 67,7 % orang tua mengakui bahwa dalam situasi pandemi Covid-19 mereka mengalami perubahan-perubahan dalam proses pengasuhan anak, ditambah hasil kualitatif berdasarkan wawancara juga ditemukan bahwa pengelolaan emosi adalah hal yang paling di perlukan orang tua dalam proses mengasuh anak di situasi pandemi.

Pengasuhan merupakan aktivitas yang berhubungan dengan pemenuhan pangan, pemeliharaan fisik dan perhatian terhadap anak (Bahar, 2002). Pengasuhan adalah serangkaian interaksi antara orang tua dan anak yang terus berlanjut, di mana proses tersebut memberikan perubahan kepada kedua belah pihak (Brooks, 2008). Dwivedi juga mengemukakan bahwa pengasuhan dapat menjadi sebuah pengalaman yang memunculkan stres bagi kebanyakan orang tua (Luqman, 2017). Stres pengasuhan akan timbul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua (Berry & Jones, 1995).

Deckard juga menyebutkan bahwa stres pengasuhan merupakan bentuk proses yang mengakibatkan reaksi psikologis dan fisiologis yang tidak baik yang berasal dari keharusan untuk memenuhi kewajiban sebagai orang tua (Deater-Deckard, 2014). Lebih lanjut dikatakan stress pengasuhan merupakan akibat dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan orang tua yang mengarah pada reaksi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan, hal ini mengacu pada kondisi atau perasaan yang dialami orang tua ketika merasakan adanya tuntutan pengasuhan yang melebihi kemampuan yang ada di dalam dan di luar dirinya (Deater-Deckard & Scarr dalam Harmon & Perry, 2011).

Jadi, proses pengasuhan adalah proses belajar dan beradaptasi terus menerus, berbagai perubahan sangat mungkin terjadi dan tentu memerlukan penyesuaian dari berbagai pihak yang terlibat dalam pengasuhan itu sendiri. Tentu yang diharapkan adalah pengasuhan dapat berjalan dengan positif baik bagi pengasuh (dalam hal ini orang tua) maupun anak. Bagi orang tua perubahan pola pengasuhan selama pandemic covid-19 jelas dirasakan, namun ada orang tua yang mampu dengan cepat beradaptasi dan ada orang tua yang memiliki kendala dalam menyesuaikan diri dengan kondisi seperti saat ini. Hal ini lah yang memicu munculnya stres yang lebih khusus disebut dengan stres pengasuhan.

Faktor penyebab dari stres pengasuhan salah satunya adalah lingkungan, yang mana apabila di kaitkan dengan kondisi pandemi maka dapat dikatakan menjadi salah satu sumber atau faktor yang

menimbulkan stres pengasuhan, Kondisi stres pengasuhan yang dirasakan oleh orang tua dapat berlangsung jangka pendek, situasional atau aksidental apabila sumber stres pengasuhan lebih dominan pada situasi lingkungan. Namun, apabila tidak segera diatasi atau di kelola dengan baik, kondisi stres ini dapat berlangsung dalam jangka panjang juga (Lestari & Widyawati, 2018). Dan tentu saja memiliki efek yang tidak menguntungkan baik untuk orang tua itu sendiri terlebih untuk anak.

2. Dampak Stres Pengasuhan Pada Anak

Stres dalam proses pengasuhan atau disebut juga dengan istilah *parenting stress* berpotensi mendorong orang tua ke arah tidak berfungsinya dalam pengasuhan sehingga menimbulkan ketidaksesuaian respon orang tua dalam menanggapi konflik yang berasal dari anak maupun dari diri orang tua tersebut (Ahern, 2004). Misalnya pada orang tua munculnya konflik antara ayah dan ibu seperti perbedaan pendapat dalam mengasuh dan pembagian tugas yang terkadang kurang seimbang antara ayah dan ibu. Sedangkan pada anak sendiri dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Ilias, Subramaniam, & Normah (2008) dalam penelitian mereka menyebutkan bahwa ketika orang tua mengalami stres pengasuhan maka akan berdampak pada proses pengasuhan yang kurang baik sehingga menimbulkan perilaku yang bermasalah pada anak.

Sejalan juga dengan penelitian lain yang telah dilakukan menemukan bahwa stres pengasuhan berhubungan dengan menurunnya kualitas dan disfungsi interaksi orang tua-anak. Hal itu yang menyebabkan peningkatan perilaku orang tua yang tidak kompeten sehingga membuat memburuknya perkembangan kognitif dan sosial-emosional untuk anak (Quinonez, Keelsc, Vann Jr, Mclver, Heller, & Whitt, 2001; Jabbarifar, Ahmady, Sahafian, Samey, & Soheillipour, 2009). Stres pengasuhan yang tinggi ditemukan juga memiliki hubungan dengan gaya pengasuhan yang kurang kooperatif, kurang sensitif, dan lebih intruisif (Ahern, 2004). Orang tua dapat menjadi kurang efektif dalam mengimplementasikan keterampilan pengasuhan ketika mereka mengalami stres pengasuhan (Witt, 2005). Menurut Brooks (1999),

orang tua yang merasa letih karena menghadapi kebutuhan keluarga yang tidak ada habisnya, terutama yang berkaitan dengan anak, dapat kehilangan antusias mereka dalam mengasuh anak. Mereka akan menunjukkan sikap tidak memberi dukungan, mudah tersinggung, dan hanya sedikit memberikan kasih sayang pada anak. Deckard (2004) mengemukakan bahwa stres pengasuhan berhubungan dengan anak dan pengasuhan yang berdampak negatif bagi perkembangan anak.

Selain itu menurut Gunarsa (2006), orang tua yang sedang dalam kondisi stres mengasuh anak maka, intensitasnya menunjukkan emosi cenderung lebih tinggi. Lebih lanjut Hasket (2006) menyebutkan bahwa stres pengasuhan cenderung meningkatkan tingkat kekerasan terhadap anak. Orang tua yang mengalami stres pengasuhan rentan memiliki bias persepsi dalam menilai perilaku anak, reaktif dalam merespon anak, dan menunjukkan kecenderungan perilaku yang agresif. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara *parenting stress* dengan potensi untuk penganiayaan anak dan variasi yang ekstrim dalam tingkah laku parenting yang *maladaptive* (Ahern, 2004). Hal ini di dukung dengan pernyataan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mengatakan bahwa penyebab tingginya angka kekerasan anak disebabkan minimnya pengasuhan berkualitas dari orang tua.

Tekanan yang orang tua rasakan akibat kegiatan mengasuh, mengakibatkan orang tua cenderung memperlakukan anak dengan kasar baik verbal maupun nonverbal dan orang tua cenderung menanamkan disiplin dalam diri anak dengan melakukan tindakan kekerasan pada anak (Gunarsa, 2006). Stres pengasuhan yang dialami orang tua diketahui memiliki dampak negatif terhadap kualitas pengasuhan (McPherson *et al*, 2008).

Salah satu dampak dari pandemi Covid-19 yaitu kondisi yang mengharuskan orang tua untuk mengasuh anak secara penuh. Meningkatnya intensitas bersama anak yang ternyata belum bisa diiringi dengan kualitas hubungan orang tua dan anak dapat menjadi salah satu factor yang membuat munculnya stress pengasuhan. Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dampak dari adanya stress pengasuhan ini berbanding lurus dengan meningkatnya tingkat kekerasan baik verbal dan nonverbal pada anak.

Oleh karena itu perilaku positif dalam proses pengasuhan yang berkaitan dengan hubungan orang tua dan anak sangat perlu ditingkatkan untuk meminimalkan tingkat stres pengasuhan pada orang tua (Bhavnagri dalam Ahern, 2004). Berbagai alternatif upaya dapat dipilih oleh orang tua untuk mengatasi stres pengasuhan agar anak tidak menjadi sasaran ketidaknyamanan emosional orang tua. Salah satu solusi yang dapat dilakukan dalam upaya menurunkan stres pengasuhan adalah dengan menerapkan gaya pengasuhan yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw yang dikenal dengan *prophetic parenting*.

3. Mengenal *Prophetic Parenting*

Pengasuhan merupakan proses interaksi antara orang tua dan anak dalam memberikan bimbingan, perhatian, perlindungan, kasih sayang dan tanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan material maupun kebutuhan pendidikan berupa intelektual maupun moral sampai anak tumbuh dewasa (Brooks, 2001). Sedangkan dalam kamus Indonesia Profetik atau dalam bahasa lain disebut juga dengan *prophetic* yang membawa maksud berkenaan dengan kenabian atau ramalan atau dicontoh dalam kehidupannya sehari-hari di mana masih relevan untuk masa modern ini, makna dari kata lain *prophetic* adalah perjanjian yang dimaksudkan dengan perjanjian ini adalah perjanjian yang diambil melalui Al- Qur`an dan Hadits-hadits Nabi Muhammad Saw.(Al-Ik., 2017).

Prophetic parenting adalah salah satu pengasuhan dengan pendekatan islami yaitu pengasuhan anak menurut sunnah Nabi Muhammad dan didasarkan pada nilai kellahian yang berdasarkan Al-Qur'an (Suwaid, 2010). Pengertian lain menyebutkan bahwa *prophetic parenting* merupakan salah satu metode dalam mendidik anak ala Rasullulaah (Styawati, 2016). Sebagai umat Islam, tak ada teladan yang lebih utama selain Rasulullah Muhammad Saw. Nabi Saw mengajarkan cara terbaik dalam mendidik dan mengasuh anak. Rasulullah Saw menempati posisi sentral dalam Islam. Mentaati Rasulullah Saw merupakan kewajiban syar'i setelah mentaati Allah swt. Sedangkan hadist menjadi sumber kedua ajaran Islam setelah al-Qur'an.

"*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.*" (QS al-Ahzab [33]: 21).

Tindakan meneladani Rasulullah merupakan salah satu jalan untuk menyambungkan hubungan manusia dengan pencipta-Nya dan termasuk bentuk ketaatan pada Allah. Dalam hal ini mengikuti Rasulullah merupakan sesuatu hal yang diperintahkan oleh-Nya (Edi, 2014).

4. *Prophetic Parenting* dan Stres Pengasuhan

Stres memang dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, stress mengasuh anak atau *parenting stress* memiliki kekhasan tersendiri (Gunarsa, 2006). Stres pengasuhan merupakan stres yang dialami orang tua dalam proses pengasuhan yang melibatkan serangkaian cara mengatasi perilaku dan berkomunikasi dengan anak, perawatan, mencari penyembuhan bagi anak (Dabrowska & Pisula, 2010). Definisi lainnya yaitu stres pengasuhan sebagai kecemasan dan ketegangan berlebihan yang secara khusus terkait dengan peran orang tua dan interaksi orang tua dengan anak (Ahern, 2007).

Karakteristik yang dimiliki orang tua merupakan tuntutan peran sebagai orang tua. Tuntutan peran tersebut dapat menjadi stressor tersendiri karena dibutuhkan keterampilan yang berbeda pada orang tua dalam mengasuh di setiap tahap perkembangan anak. Oleh karena itu keterampilan pengasuhan merupakan hal yang wajib dimiliki sebagai orang tua untuk mendidik dan mengasuh anak.

Prophetic parenting memiliki pengertian sebagai pola asuh yang meneladani cara Rasulullah dalam mengasuh anak yang sesuai dengan al-Qur'an dan al-Hadits dalam membentuk kepribadian anak secara bertahap hingga mencapai tingkatan lengkap dan sempurna (Suwaid, 2010). Pengertian lain menyebutkan bahwa *prophetic parenting* adalah cara mendidik anak yang mengacu pada Rasulullah Saw. dalam mendidik keluarga dan sahabat beliau (Hairina, 2016). Adawy (2009) juga. menambahkan terkait dengan pengasuhan dengan pendekatan Islami. Dengan *prophetic parenting*, selain meningkatkan keterampilan,

kemampuan dan kepercayaan diri orang tua dalam mengasuh, juga melatih kesabaran, dan menyadarkan orang tua akan tanggung jawab kewajiban mengasuh anak (Suwaid, 2014).

Spiritualitas menjadi pendekatan pada pelatihan *prophetic parenting* ini yang dapat menjadi salah satu komponen penting guna dapat mengatasi permasalahan melalui jalinan hubungan yang baik antara orang tua dengan anak, orang tua dapat memberikan perhatian dan rasa aman serta nyaman pada diri anak (Chang, Noonan, & Tennstedt, 1998). Oleh karena itu, orang tua dapat ditingkatkan kesadarannya akan tanggung jawab kewajiban mengasuh anak melalui pendekatan spiritualitas (Suwaid, 2010). Pendekatan spiritual diharap kan dapat menjadi motivasi bagi orang tua untuk melakukan pengasuhan yang terbaik bagi anaknya. Hasil di atas diperkuat oleh penelitian dari Murray-Swank, Mahoney, dan Pargament (2006) yang menyatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas pada individu dapat mempengaruhi pengasuhan yang lebih positif, menciptakan hubungan yang baik antara ayah dan ibu, dan meningkatkan kohesivitas keluarga. Pendapat lainnya mengenai religi adalah sebagai sesuatu yang dapat mendorong pengendalian diri, berpengaruh dalam memilih, memperjuangkan, dan mengorganisasikan sesuatu yang hendak dicapai. Religi juga dapat memfasilitasi monitoring diri dan menguatkan perilaku positif.

Selain itu untuk meminimalisir terjadinya stres pengasuhan pada orang tua di masa pandemi juga dibutuhkan suatu kemampuan pengasuhan yang adaptif dan positif seperti komunikasi yang lebih baik antara orang tua dan anak, maupun penerapan disiplin yang lebih konsisten (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, dalam Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016) hal ini seperti diantaranya juga terdapat pada metode pengasuhan *prophetic parenting*.

5. Penerapan Metode Pengasuhan *Prophetic Parenting* Pada Anak di Masa Pandemi

a. Metode Keteladanan

Rasulullah Saw memerintahkan kepada kedua orang tua untuk menjadi suri teladan yang baik dalam bersikap dan berperilaku untuk

anak-anak. Mereka karena akan selalu memperhatikan dan meneladani sikap dan perilaku orang dewasa. Pandemi Covid-19 membuat banyak orang tua merasa stres dan tertekan. Semua rasa stres maupun tertekan tidak hanya dirasakan oleh orang tua saja, anak-anak juga bisa merasakannya apa yang dirasakan orang tua. Jika orang tua merasa stres atas pekerjaannya karena pandemi ini, anak-anak juga akan ikut stres dikarenakan dia merasa "terpenjara" di rumahnya akibat karantina mandiri karena dia tidak bisa bermain lagi dengan teman-teman sebayanya. Dengan itu, orang tua pun dituntut untuk tidak menunjukkan rasa stresnya kepada anaknya agar tidak menambah tingkat stres sang anak.

Pada masa pandemi, sebenarnya menjadi kesempatan orang tua untuk lebih dekat dengan anak-anak serta menjadi teladan bagi anak-anaknya dalam memberi contoh nyata. Salah satu hal sederhana yang dapat dicontohkan oleh orang tua adalah dengan disiplin dalam usaha pencegahan penularan dengan cara memakai masker jika keluar rumah dan rutin mencuci tangan. Begitu juga dalam hal terkait mengelola dan mengekspresikan emosi atau perasaan, anak akan mudah merasakan apa yang dirasakan oleh orang sekelilingnya terutama orang tua. Orang tua dapat bersikap tenang namun tetap waspada terhadap situasi pandemic Covid-19.

Orang tua seringkali kita menganggap bahwa anak adalah manusia kecil yang belum mengerti sesuatu, namun kita mengabaikan bahwa anak akan mencontoh apa yang dilakukan oleh orang tua. Mereka menyerap informasi dengan sangat baik dari kelima indera mereka, bukan hanya perkataan orang tua tetapi sikap serta perilaku orang tua akan mereka serap juga baik di sadari ataupun tidak. Terlebih pada situasi seperti ini, orang tua memiliki kuantitas waktu yang banyak untuk bersama anak yang sedang menjalankan belajar dari rumah. Secara otomatis *figure modelling* utama yang ada di depan anak adalah orang tuanya. Karakter anak adalah "cermin" dari bagaimana karakter orang tua. Oleh karena itu, penting orang tua menjadi tauladan yang baik untuk anak, baik secara bersikap, cara berbicara, mengelola emosi, mengekspresikan emosi dan berperilaku agar anak tumbuh menjadi

pribadi yang memiliki akhlakul karimah taat kepada Allah dan cinta kepada Nabi serta hormat dan sayang pada kedua orang tua.

b. Menjauhi membentak dan mencela

Jurang ketidakpastian yang masih terus ada di depan mata, yaitu pandemik Covid-19 yang tidak kunjung usai membuat pengasuhan menjadi perkara yang tidak mudah karena kita semua berada pada kondisi luar biasa. Sensitivitas yang meningkat tak hanya terjadi pada anak-anak, namun juga orang tua. Karenanya, mengendalikan kemarahan yang hanya akan berujung masalah baru sudah semestinya dilakukan. Kita sebagai orang tua dituntut untuk memiliki stabilitas emosi dalam membesarkan dan mendidik anak-anak.

Kunci pertama mendidik anak adalah kelapangan dada, dan kesabaran menjadi dasar selanjutnya ketika mendidik makhluk polos yang menjadi darah daging kita itu. Lalu, keyakinan bahwa semata-mata mendidik anak adalah sebagian kewajiban mengabdi kita kepada Allah Swt. Ketika seorang bapak mencela anaknya, pada dasarnya dia sedang mencela dirinya sendiri. Sebab, bagaimanapun juga dialah yang telah mendidik anaknya tersebut. Sebagaiman yang dijelaskan oleh Syamsuddin al-Anbabi, tidak boleh banyak mencela anank, sebab hal itu menyebabkan anak memandang remeh segala celaan dan perbuatan tercela (Al- Anbabi, 2000:130).

Rasulullah menyerukan kepada setiap orang tua untuk tidak banyakmencela perilaku anak dan menjauhi amarah. Sebab orang tua harus memahami kemampuan akal anak, sehingga tidak semua perilaku anak harus ditegur. Sebagian perilaku anak harus ditegur dan ada juga kesalahan yang harus dimaafkan. Diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim dari Anas r.a., ia berkata:

"*Aku menjadi pembantu Rasulullah Saw. Selama sepuluh tahun. Demi Allah! Sedikitpun Rasulullah tidak pernah berkata, "Mengapa kau berbuat demikian? Apakah tidak sebaiknya kau lakukan ini?*" (H.R. Al-Bukhari, 2768; Muslim, 2309)

Rasulullah juga melarang orang tua untuk mencela anak dan memperlihatkan kesalahan anak. Ketika orang tua mencela anak sama halnya sedang mencela dirinya sendiri karena orang tualah yang telah

mendidiknya. Diriwayatkan oleh Abdurrazzaq dari Uwah, dari bapaknya berkata (Suwaid,2010):

> *Rasulullah, atau Abu Bakar, atau Umar berkata kepada seseorang yang sedang mencela anaknya atas sesuatu yang dilakukannya, "Anakmu adalah anak panah dari tempat anak panahmu"* (Al-Bayanwa Ta"rif Asbab Warudil Hadits (2/102).

Usia anak adalah masa dimana ia senang bereksplorasi (menjelajah) karena banyak hal yang ingin diketahui oleh anak. Tidak jarang apa yang dilakukan anak tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh orang tua. Orang tua menilai apa yang dilakukan anak salah sehingga kita menjadi mudah marah bahkan banyak kasus dimana orang tua yang dengan mudah mengeluarkan kata-kata celaan pada anak. Perlu kita pahami bahwa anak memiliki kapasitas yang terbatas dalam berpikir, bertindak dan mengekpresikan emosinya. Hal-hal yang ia lakukan sering kali berasal dari hasil pengamatannya. Ia melihat, mencerna dan mencontoh apa yang ada dilingkungan. Oleh karena itu, ketika anak melakukan suatu kesalahan, sebagai orang tua perlu melakukan introspeksi diri karena bisa jadi apa yang dilakukan oleh anak adalah hasil mencontoh apa yang dilakukan oleh orang tua.

Masa pandemic Covid-19 yang panjang membuat energi habis untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang di luar dugaan. Banyak perubahan yang kita alami termasu penyesuaian dalam proses mengasuh dan mendidik anak. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa kemampuan orang tua dalam mengelola emosi sangat diandalkan dalam proses pengasuhan di masa sekarang. Meningkatkan jumlah kekerasan pada anak yang tercatat menggambarkan kondisi dimana kondisi emosi juga terpengaruh akibat pandemic yang melanda seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia.

Lantas dengan berbagai perubahan dan penyesuaian, apa yang perlu dilakukan orang tua? Marah merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang secara alami ada dalam diri individu. Bagaimana seseorang mengelola emosi inilah yang kemudian membuat perbedaan tiap individu dalam pola penyelesaian masalah. Dalam konteks pengasuhan orang tua perlu belajar mengenali kemarahan yang ada dalam dirinya, apa yang menjadi penyebab sebenarnya, apa dampaknya, dan

mengetahui bagaimana mengelola amarah serta mengekspresikan emosi marah dengan cara yang tepat.

Selanjutnya, kembali lagi pada pernyataan bahwa usia anak adalah masa eksplorasi, maka tidak semua perilaku anak yang salah perlu ditegur atau disalahkan oleh orang tua. Dengan cara memahami karakter usia anak maka orang tua akan mudah untuk memaklumi dan memaafkan perilaku anak yang keliru. Selain itu, pentingnya introspeksi diri orang tua ketika anak melakukan kesalahan, orang tua dapat belajar untuk tidak berperilaku tertentu atau mengubah perilaku menjadi lebih positif. Jika rasa marah mulai menguasai diri, maka orang tua perlu meredakannya terlebih dulu sebelum bicara dengan anak. Dengan melakukan hal-hal tersebut diharapkan saat orang tua mengetahui anak melakukan kesalahan, orang tua tidak perlu memarahi alih-alih mencela anak.

c. Mempengaruhi jiwa anak

Orang tua dapat mempengaruhi jiwa anak melalui pendidikan yang baik. Selain itu, sikap penerimaan dan kehangatan orang tua yang ditunjukkan dengan menerima kondisi anak dengan penuh kasih sayang dan rasa cinta tanpa syarat, dapat menumbuhkan perasaan positif dan mempengaruhi jiwa anak. Orang tua yang mampu memperlakukan anak dengan kasih sayang, penuh kelembutan, memberikan ciuman, menerima anak dengan apa adanya, maka anak akan tumbuh menjadi orang yang seimbang dalam semua aspek kehidupan. Mempengaruhi jiwa anak dapat dilakukan dari berbagai aspek, seperti menumbuhkan perasaan anak dengan berteman dan menyambut kegembiraan anak, memberikan apresiasi, dan sanjungan yang proporsional, menumbuhkan keberanian, memberikan kepercayaan, dapat merespon bakat dan minat anak, serta mampu mendidik anak dengan kesabaran. Oleh karena itu, apabila orang tua mampu mempengaruhi jiwa anak, membangun perasaan anak, dan menunaikan hak anak, maka akan dapat berkembang menjadi manusia yang seimbang dalam kehidupan di masa yang akan datang. Sebagaimana dikatakan oleh Asy-syaikh Muhammad al Khidr Husain (Suwaid,2010):

"*Sesungguhnya jiwa dapat tumbuh dengan pendidikan yang baik bagaimana tubuh dapat tumbuh dengan gizi yang baik. Pertumbuhan tubuh memiliki batas yang jelas dan tidak akan terlewati. Apabila sudah sampai puncak, akan kembali mundur ke belakang. Tidak akan berhenti sampai berhenti nafas atau meninggalkan madrasah alam nan luas ini*"

Ketika orang tua menampilkan perilaku tersebut, atas izin Allah anak akan meniru apa-apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Keteladanan juga dapat ditunjukkan dengan memberikan arahan secara langsung namun dalam memberikan arahan, orang tua juga tetap harus mampu menyesuaikan perilakunya sehingga hal yang diperintahkan sesuai dengan yang diperbuat. Oleh karena itu, orang tua harus mampu menunjukkan ketaqwaannya kepada Allah agar dapat dijadikan teladan yang baik untuk anaknya dalam hal perilaku, tutur kata, agama, akhlak, dan kecintaannya terhadap Allah.

Kebijakan pemerintah untuk membatasi kontak sosial di era pandemi dengan menerapkan *physical distancing* bertujuan untuk memutus rantai penularan covid-19. Hal ini diiringi dengan keputusan pemerintah untuk menunda siswa untuk masuk sekolah. Kondisi demikian idealnya membuat keluarga inti menjadi memiliki interaksi yang lebih intens. Kesempatan ini dapat dimanfaatkan oleh orang tua untuk membimbing dan mendidik anak dalam rangka memengaruhi jiwa anak dengan kebaikan dan kehangatan. Pada masa ini orang tua bertanggung jawab sepenuhnya pada tumbuh kembang anak. Secara praktis, orang tua dapat menyesuaikan kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama bersama anak. Beberapa alternatif kegiatannya adalah sebagai berikut: (1) menyediakan waktu berkualitas bersama anak, seperti beribadah bersama (shalat berjama'ah, membaca al-qur'an, dan lain lain), bermain bersama, membacakan cerita, aktivitas fisik/ berolahraga, dan lain sebagainya; (2) memberikan kasih sayang, cinta dan kehangatan tanpa syarat (contoh memeluk, mencium, menyentuh anak, mendengarkan), (3) memberikan apresiasi (memuji perilaku anak dengan wajar baik melalui verbal maupun non verbal, menghargai karya-karya anak, memberikan kesempatan anak mengembangkan bakat dan kemampuannya); (4) memberikan anak kesempatan untuk

mandiri sesuai dengan usianya, misalnya menyusun jadwal harian, (5) mendorong anak untuk berani mengambil keputusan, bisa dimulai dengan membuat keputusan sederhana misalnya mau memakai baju apa, mau makan apa, dan lain sebagainya. (6) memberi kesempatan untuk melakukan hal-hal yang disenangi anak, namun tetap disertai dengan Batasan dan tanggung jawab, misalnya bermain dan membereskan mainan setelahnya. (7) mengajarkan untuk sedekah, menyayangi makhluk Allah yang lain, dan kebaikan-kebaikan lain yang dapat memengaruhi jiwa anak. Hal-hal positif yang diterima anak membuatnya tumbuh menjadi anak yang bertaqwa kepada Allah, mandiri dan memiliki kepercayaan diri.

d. Bersikap adil

Selain menuntut orang tua untuk memberikan tauladan yang baik, orang tua juga dituntut untuk bersikap adil dan menyamakan pemberian kepada anak-anaknya. Kedua hal itu memiliki pengaruh untuk anak agar dapat membentuk pribadi yang berbakti dan menjaga ketaatannya. Rasulullah Saw. telah menjelaskan secara jelas mengenai suatu kaidah yang agung dalam pencapaian bakti dan ketundukan seorang anak kepada orang tuanya, yaitu bersikap adil dan menyamakan pemberian. Hal ini dijelaskan dalam riwayatan-Nu"manbin Basyirradhiyallahu anhuna (Suwaid,2010), Rasulullah bersabda: "Berlaku adillah terhadap anak-anak kalian dalam pemberian seperti kalian suka apabila mereka berlaku adil terhadap kalian dalam hal berbakti dan kelembutan." (AL-Ahaditsash-shahihah, nomor1249).

Tidak jarang orang tua tanpa sadar bersikap tidak adil pada anak-anaknya. Orang tua yang pilih kasih atau memiliki 'anak favorit', lebih sering membela salah satu anak dan cenderung menyalahkan anaknya yang lain atau membedakan pemberian. Kondisi seperti ini sebenarnya tak boleh dibiarkan dan Islam sangat melarang hal tersebut.

Perlakuan orang tua yang cenderung pilih kasih ini dapat memunculkan dampak negatif bagi perkembangan anak dan berpengaruh tidak baik pada hubungan dengan saudaranya. anak mungkin akan kehilangan kasih sayang dan kepedulian antar saudara dan mungkin menjadi tidak menghormati orang tuanya. sebagaimana

sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dari kisah An-Nu'man bin Basyir, bahwasanya ayahnya datang membawanya kepada Nabi Muhammad Saw dan berkata:

> *"Sungguh aku telah memberi pemberian berupa seorang budak milikku kepada anakku ini." Kemudian Rasulullah Saw. bersabda: "Apakah semua anakmu kau beri seperti (anakmu) ini?" Dia menjawab: "Tidak." Maka Rasulullah Saw. bertanya: "Apakah engkau senang apabila mereka (anak-anakmu) semuanya berbakti kepadamu dengan sama?" Dia menjawab: "Aku mau (wahai Rasulullah)." Lalu Rasulullah Saw. bersabda: "Kalau begitu, jangan kau lakukan (pilih kasih)."* (HR. Bukhari kitab al-Hibah: 12, Muslim kitab al-Hibah: 9, 10, 17 dan Tirmidzi kitab'al-Ahkam 30)

Maksud dari hadits di atas adalah hibah harus diberikan secara adil atau sama rata. Ada kondisi tertentu yang membuat orang tua tidak menyamakan pemberian, misalnya terkait dengan kebutuhan masing-masing anak. Jika ada anak yang membutuhkan (lebih banyak) dan anak lain masih belum membutuhkan (lebih sedikit) maka diperbolehkan ada perbedaan dalam pemberian orang tua. Secara praktis orang tua perlu memberikan penjelasan atau pengertian terhadap anak. Ada beberapa pemberian yang dapat digunakan bersama maka orang tua dapat mengatakan bahwa barang tersebut milik bersama dan dapat digunakan dengan cara bergantian atau secara bersama-sama. Dengan diberikan penjelasan maka anak dapat memahami alasan orang tua membedakan pemberian, sehingga anak tidak akan berasumsi bahwa kasih sayang orang tua berbeda terhadap mereka. Syaikh Abdul Ghani Al-Nablisi berkata: *"Pilih kasih orang tua terhadap anaknya akan menimbulkan permusuhan, kedengkian dan kebencian diantara sesama anak-anak itu sendiri, kemudian akibat selanjutnya akan terjadilah pemutusan hubungan keluarga yang disebabkan oleh sikap pilih kasih orang tua mereka."*

Untuk itu orang tua, selalu berusaha untuk bersikap adil kepada anak-anak. Rasulullah Saw sampai berwasiat dan mengulangnya hingga tiga kali, beliau bersabda: *"Adillah kepada anakmu, adillah kepada anakmu, adillah kepada anakmu!"* (HR. Abu Dawud, Nasa'i, dan Ibnu Hibban, dihasankan oleh al-Albani dalam Silsilah Shahihah no. 1240).

Dari hadist tersebut dapat diketahui bahwa bersikap adil merupakan perkara yang tidak dapat diabaikan, terutama adil terhadap anak. Adil adalah memberikan sesuatu sesuai dengan kebutuhan dan porsi. Dalam pengasuhan berperilaku adil tidak hanya terkait pemberian materi tetapi juga perhatian dan kasih sayang.

e. Mendoakan anak

Doa merupakan pokok utama yang harus dilakukan oleh orang tua dan dituntut untuk selalu konsisten dalam menjalankannya. Melalui panjatan doa, rasa sayang dan rasa cinta orang tua akan semakin tertanam kuat dihati dan anak semakin membara atas apa yang dirasakan, sehingga keduanya akan semakin tunduk kepada Allah dan semakin berusaha kuat untuk dapat memberikan yang terbaik pada sang anak terutama untuk masa depannya.

Doa merupakan landasan asasi yang setiap orang tua dituntut untuk selalu konsisten menjalankannya. Doa merupakan sebuah kebutuhan rohani untuk jiwa manusia, menggambarkan ketiadakberdayaan seseorang tanpa adanya pertolongan dari sesama makhluk, terlebih dari Tuhannya. Terdapat banyak kelebihan bagi seseorang yang melaksanakannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Komalasari (2020) mengenai doa dalam perspektif psikologi yang menunjukkan bahwa doa berdampak besar terhadap diri manusia terutama secara psikologis. Doa dapat memberikan ketenangan, ketentraman, dan mampu meyakinkan diri terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu doa memiliki sifat mengikat, yakni dari apa isi doa yang dipanjatkan tersebut tanpa disadari menjadi pengingat bagi yang memanjatkan doa sehingga secara otomatis untuk terus terjaga dan mengarahkan tujuan pada doa yang dipanjatkan baik secara pikiran, perasaan maupun perilaku.

Masih dapat teringat dengan jelas pada awal masa pandemic kita semua merasakan kekhawatiran dan keresahan mengenai penyebaran Covid-19. Sebagai orang beriman tentu kita meyakini bahwa tidak ada yang luput dari kuasa Allah Swt, begitu pula situasi dimana semua orang tidak lagi bebas melakukan kegiatan di luar rumah. Berbagai upaya dilakukan sebagai bentuk ikhtiar dalam pencegahan tertular

virus ini. Disamping ikhtiar, sebagai seorang hamba Allah tentu tidak bisa lepas dari berdo'a, karena umat islam menyadari bahwa tiada daya dan upaya kecuali atas pertolongan Allah Swt. Begitu pula sebagai orang tua, tentu khawatir mengenai kondisi anak. Akan tetapi, orang tua perlu menyadari keterbatasannya dalam usaha untuk melindungi anak-anak, sehingga meminta perlindungan dari Allah SWT adalah merupakan langkah yang dapat ditempuh oleh para orang tua untuk senantiasa diberikan pertolongan dan penjagaan. Firman Allah dalam surah Ghafir ayat 60:

> Artinya: *Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina"*. (Q.S Ghafir: 60).

Berdoa merupakan kegiatan yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari umat muslim, begitu pula dalam proses pengasuhan. Secara praktis berdo'a pada dasarnya bisa dilakukan dimana saja kapan saja. Namun, ada waktu-waktu yang dianggap mustajab ketika kita berdo'a. Peran orang tua dalam memberikan pendidikan tidak hanya untuk anak selama di dunia namun juga untuk akhiratnya. Orang tua yang rutin mendo'akan anak maka Allah Swt akan mengijabah doa-doa tersebut. Rasulullah Saw bersabda, "Tiga doa yang mustajab yang tidak diragukan lagi (kemakbulannya), yaitu doa orang tua, doa orang yang bepergian (safar), dan doa orang yang dizalimi." (HR Abu Daud). Doa orang tua umumnya berisi harapan-harapan bagi anak-anaknya. Harapan tersebut tidak hanya sukses untuk kehidupannya sendiri, namun yang lebih utama dapat menjadi anak sholih yang taat dan bertaqwa kepada Allah Swt, mengikuti sunnah Rasulullah Saw serta menyanyangi, menghormati dan berbakti kepada kedua orang tua.

Ucapan seorang muslim adalah sebuah doa, apalagi doa orang tua untuk anaknya. Sehingga orang tua perlu berhati-hati ketika menegur atau berkata kepada anak. Hendaklah orang tua mengucapkan kata-kata yang baik, kalimat yang positif karena akan sangat berpengaruh pada psikologis anak. Ada satu Riwayat yang merupakan kisah nyata dari cerita kehidupan imam besar Masjidil Haram Syekh Abdurrahman

as-Sudais. Sudais kecil diketahui sebagai anak yang sangat nakal dan perilakunya sering membuat ibu beliau kesal. Akan tetapi, ibu beliau tidak pernah melontarkan kata-kata buruk. Bahkan, saat memarahi Sudais akibat kenakalannya, ibunya justru mengucapkan kalimat doa: "Pergilah, semoga Allah menjadikanmu imam Masjidil Haram". Dan seperti kita tahu do'a ibu beliau diijabah oleh Allah SWT dengan mengizinkan Syekh Abdurrahman as-Sudais menjadi imam besar masjidil Haram.

Semoga kita dapat mengambil hikmah dari kisah Syekh Abdurrahman as-Sudais, bahwa sebagai orang tua kita perlu menjaga lisan agar selalu mengeluarkan segala hal yang baik saja. Meski sedang marah atau kesal karena tingkah laku anak, orang tua mampu mengendalikan diri untuk berkata kasar dan menyakiti hati anak.

6. Kesimpulan

Kondisi pandemi Covid-19 yang memaksa orang tua untuk bekerja dari rumah dan mewajibakan anak-anak untuk sekolah dari rumah ini seharusnya memberi peluang untuk orang tua berinteraksi lebih intens dengan anak-anak. Wabah sepertinya ingin mengembalikan martabat orang tua terhadap putra putrinya. Inilah momentum refleksi dan mengaplikasikan prinsip *parenting* yang digariskan oleh *ad-din*.

Kita semua berharap dan berdo'a kepada Allah semoga di masa pandemi Covid-19 ini dan seterusnya, kita semua sebagai orang tua dapat melakukan proses pendidikan yang baik bagi anak-anak kita. Dengan menerapkan metode pengasuhan yang diajarkan oleh Rasulullah, yaitu memberikan keteladanan yang baik, tidak mencela dan membentak anak, memengaruhi jiwa anak dengan perlakuan yang positif, bersikap adil kepada semua anak, dan mendo'akan anak kita berharap mereka kelak menjadi pribadi yang unggul, pribadi yang kuat, memiliki akhlakul karimah dan hidup dalam ridha-Nya. *Wallahu'alam*.

Referensi

Ahern, L. S. (2007). PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE PARENTING STRESS INDEX – SHORT FORM by. In *Journal of Experimental Psychology: General*.

Al-Ik., S. K. B. A. (2017). *Prophetic Parenting*. Laksana.

Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*. https://doi.org/10.1177/0265407595123009

Brooks, J. (2008). The Process of Parenting. In *The Process of Parenting*.

Dabrowska, A., & Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*. https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01258.x

Deater-Deckard, K. (2014). Parenting Stress. In *Parenting Stress*. https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001

Komalasari, Shanty (2020). Doa dalam Perspektif Psikologi. *Proceeding Antasari International Conference*

Lestari, S., & Widyawati, Y. (2018). Gambaran Parenting Stress Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Kembar. *Journal Psikogenesis*. https://doi.org/10.24854/jps.v4i1.516

Luqman, A. D. D. N. (2017). Impact of Parenting on Emotional Awareness of Children. *International Journal of Science and Research (IJSR)*.

Nurlaeli, D. R., & Nurwanti, N. (2017). Kelekatan (Attachment) Ibu – Anak Di Tengah COVID-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*.

Setiawan, A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.80

Unicef, WHO, & IFRC. (2020). Key Messages and Actions for Prevention and Control in Schools. *Unicef*.

https://republika.co.id/berita/qbnmuq328/covid19-dan-kekerasan-ke-anak-yang-meningkat

Aisyah. 2010. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Agresivitas Anak. Jurnal MEDTEK. 2 (1)

Bender, L. (2020). Key Messages and Actions for Prevention and Control in Schools. *Unicef*, (March), 2.

McPherson, A.V., Lewis, K.M., Lynn, A.E., Haskett, M.E., dan Behrend, T.S. (2008). Predictors of Parenting Stress for Abusive and Nonabusive

Mothers. *Journal of Child and Family Study*. USA: North Carolina State University.

Sebayang, R. (2020). *Alert! WHO Resmi Tetapkan Corona Pandemi*. Retrieved from https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312064200-4-144245/alert-who-resmi- tetapkan-corona-pandemi

Setiawan, A.R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendididkan, 2(1). 28-37. https://doi.org/10.31004/EDUKATIF.V211.80

Harmon, D.K., dan Perry, A.R. (2011). Fathers' Unaccounted Contributions: Paternal Involvement and Maternal Stress. *The Journal of Contemporary Social Services*. Vol. 92, Issue 2. 176-182. http://www.familiesinsociety.org/ShowAbstract.asp?docid=4101 \

Hughoghi, M., Ling, Nicholas. (2004). *Handbook of Parenting.Theory and Reserach for Practice*. London: Sage Publication

Situmorang, M. (2020). Covid-19 mengubah Lanskap Konflik Global?. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*. 0(0), 1-8. https://doi.org/10.26593/JIHI.V0I0.3880.1-8

COVID-19 DAN KONSELING ISLAM

Imadduddin
Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin
imadduddin@uin-antasari.ac.id

1. Kenapa Perlu Konseling Islam

Sudah tidak dapat dipungkiri lagi pastilah setiap manusia yang ada di muka bumi ini menharapakan adanya Kesehatan, entah itu adalah sehat secara secara fisik ataupun sehat secara psikis, dan mentalnya. Namun faktanya harapan itu tidak jarang banyak yang sulit diwujudkan. Karena selama siklus kehidupan manusia, seseorang pastilah akan menghadapi berbagai peristiwa dan kondisi yang berakibat terhadap kondisi kesehatannya. Individu tersebut dapat saja mengalami kondisi sakit, entah itu masuk kategori yang ringan, sedang, ataupun berat dan dalam situasi kronis maupun akut, sakit nya tersebut baik sakit fisik ataupun sakit psikis.

Seandainya gangguan atau sakit tersebut adalah sakit psikis maka sudah otomatis mengarah kepada lemahnya psikis atau mental individu. Oleh karena itu, penanganan dan pengobatan akan langsung mengarah kepada pengobatan psikis atau terapi psikis sesuai dengan jenis dan keparahan gangguannya. Akan tetapi apabila gangguanya bersifat fisik, individu sering melupakan bahwa dampak dari sakit fisik yang di alamainya juga adalah kepada psikis sehingga selain memerlukan pengobatan fisik maka individu tersebut juga memerlukan pengobatan atau terapi psikis. Apalagi kalau sakit fisik yang di alaminya masuk dalam kriteria sakit fisik yang kronis, misalnya jantung koroner, hepatitis, kanker, HIV, tumor, diabetes melitus, dan yang paling terbarukan sekarang ini adalah Covid-19.

Dalam kasus Covid-19, sekarang ini mendengar gejalanya saja orang akan bereaksi dengan rasa was-was dan penuh ketakutan apalagi yang sedang mengalami sendiri terkena Covid-19. Pastilah rasa reaksi nya semakin terasa berlipat-lipat. Keadaan itu terjadi karena penyakit

Covid19 tersebut tidak jarang akan mengantarkan individu kepada titik kematian kalau tidak cepat di tanggulangi (Ilpaj & Nurwati, 2020). Oleh karenanya, dalam penanganan penyakit-penyakit fisik akut termasuk di dalamnya adalah Covid-19 diperlukan penanganan yang serius, diperlukan waktu yang cukup lama. Barangkali kondisi-kondisi inilah yang akan terbesit dalam benak setiap penderita Covid-19, sehingga justru hal ini yang akan memperparah status atau kondisi sakitnya.

Dalam konteks adanya problem-problem psikis pada penderita Covid-19, dianggap urgen untuk sektor kesehatan untuk memberikan perhatian secara seimbang terhadap kondisi fisiknya maupun kondisi psikis. Secara fisik sudah ada tenaga medis yang akan menangani penderita Covid-19 dengan berbagai penanganan dan pengobatan sesuai pedoman atau aturan Kesehatan yang berlalu. Namuh pada sisi psikis, faktanya tidak semua penderita Covid-19 mendapatkan layanana penangan dan terapi psikis. Padahal kalau merujuk kepada standar WHO (Setyawan, 2019) maka hal ini mestinya sudah menjadi bagian dari pelayanan holistik dari pihak tenaga kesehatan dalam hal mendampingi penderita Covid-19 khususnya yang di bantarkan di layanan Kesehatan baik rumah sakit maupun pusat karantina.

Di Indonesia, sepanjang pengetahuan penulis, pembimbing rohani untuk penderita penyakit fisik pada umumnya dan penderita Covid-19 pada khususnya hanya dapat ditemukan di layanan Kesehatan yang berbasik agama seperti Rumah Sakit Islam (Zaly, 2020). Sementara di RS Umum jarang ditemui pembimbing rohani untuk penderita Covid-19. Tenaga kesehatan yang ada hanya di khususkan untuk teknis bidang medis saja. Faktanya diakui atau tidak, semua penderita Covid-19 yang sedang menjalani masa karantina atau perawatan baik itu di pusat Karantina maupun di rumah sakit sungguh sangat memerlukan siraman rohani, pencerahan spiritual dalam rangka menguatkan keimannnya (M. A. M. Putra, 2020), sehingga dapat menjalani proses perawatan maupun karantina dengan sabar dan memiliki kepasrahan yang kuat kepada Allah Swt.

Adanya keterkaitan erat antara terapi psikis dan agama dengan penyakit fisik sesungguhnya sudah lama menjadi diskusi ilmiah bahkan

sudah banyak penelitian yang dilakukan untuk membuktikannya dilakukan penelitan. Salah satu nya adalah yang dilakukan oleh Dadang Hawari (2004), dijelaskan bahwa individu yang sedang mengalami kondisi sakit selain berobat secara medis, terapi psikoreligius berupa doa dan dzikir akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh penderita, sehingga akan menimbulkan sebuah harapan (optimis) dan pemulihan rasa percaya diri (*self confidence*) serta kemampuan mengatasi penderitaan (*ability to cope*), yang pada akhirnya akan mempercepat proses penyembuhan pada penderita itu sendiri. Kombinasi yang pas antara pengobatan secara fisik dan psikis terbukti ampuh dalam proses sebuah penyakit.

Latar belakang yang di uraikan oleh penulis tersebut menarik untuk di uraikan lebih dalam lagi khususnya mengkontekkan nya dalam persfektif konseling Islam. Tulisan ini mencoba menguraikan lebih dalam mengenai kontribusi dari konseling Islam dalam proses penanganan atau perawatan Covid-19. Data yang diperoleh dalam tulisan ini berasal dari berbagai literatur yang penulis dapatkan. Harapannya ada sebuah kerangka konsep bagaimana aktivitas konseling Islam itu diberikan kepada penderita covid19 yang sedang menjalani karantina maupun perawatan di layanan Kesehatan atau Pusat Karantina.

2. Konsep Sehat dan Sakit Menurut Islam

Jika merujuk kepada Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001), maka kata "sehat" disinonimkan dengan kata "afiat", atau yang bermakna sehat dan kuat. Sedangkan sehat di sini adalah keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya, yakni bebas dari penyakit. Jika ditinjau dalam disiplin Ilmu Kesehatan, maka terdapat tiga kelompok Kesehatan, yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, dan juga kesehatan masyarakat (Ryadi, 2016).

Menyamakan istilah sehat dan afiat adalah sesuatu yang keliru. Karena sesungguhnya kedua istilah tersebut memiliki pemaknaan yang berbeda. Contoh sederhana untuk melihat perbedaan tersebut adalah ketika ada seorang perampok yang memiliki fisik yang kuat (sehat) sehingga dengan kondisi fisik yang sehat tersebut perampok tersebut mampu untuk menyerang korbanya dan mampu untuk menghindari

kejaran masyarakat, akan tetapi secara mental perampok tersebut memiliki mental yang tidak bagus karena memperturutkan hawa nafsunya saja untuk memiliki harta orang lain. Oleh karena itu, Ali Yafie menyebutkan dengan jelas bahwa istilah afiat dalam Islam di artikan sebagai anggota tubuh yang sesuai dengan fungsi penciptaannya. Berarti bahwa selain bebas dari penyakit, afiatnya adalah tubuh berfungsi sesuai dengan tujuan Allah menciptakan bagian tubuh tersebut untuk bermanfaat bagi manusia (Mubarok, 2000). Oleh karena itulah tidak cukup sampai di sehat saja tapi juga harus bermanfaat, atau dengan istilah "sehat wal afiat" (Anam, 2016). Jangan sampai kesehatan yang dimiliki tersebut digunakan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat atau merusak seperti kasus perampok di atas.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwasanya kesehatan manusia itu meliputi empat hal, yaitu sehat secara jasmani/ fisik, secara kejiwaan, sehat secara sosial dan sehata secara spiritual (Hanifah dkk., 2020). Jika merujuk kepada makna sehat yang diajukan oleh WHO tersebut, maka rasanya tidak ada seorang pun yang benar-benar sehat kecuali Nabi Muhammad Saw.

Lebih jauh, makna sehat dalam Islam tidaklah hanya dilihat dari sehat dalam arti jasmaniyah saja, akan tetapi juga sehat ruhaniyahnya (Fitriah, 2016) sehingga imbasnya adalah terbentuknya kesehatan mental yang baik. Sekalipun seseorang menderita suatu penyakit (termasuk di dalamnya adalah Covid-19), namun dengan mental yang sehat, maka penyakit itu tidak akan menjadikannya begitu menderita secara fisik maupun psikis (suka mengeluh, berputus asa untuk berobat, kekacauan pikiran) yang justru akan semakin memperparah sakitnya. Kondisi sehat yang sebenarnya adalah orang yang menerima dengan penuh keikhlasan, kesabaran, tetapi tetap berikhtiar berobat dengan penuh keyakinan Allah akan memberikan jalan terbaik baginya (Yusuf dkk., 2016). Dalam hal ini Rasulullah bersabda: "Dan sesungguhnya bila Allah swt. mencintai suatu kaum, dicobanya dengan berbagai cobaan. Siapa yang ridha menerimanya, maka dia akan memperoleh keridhoan Allah. Dan barangsiapa yang murka (tidak ridha) dia akan memperoleh kemurkaan Allah swt.". (HR. Ibnu Majah dan Tirmidzi)

3. Kondisi Psikologis yang Menyertai Penderita Covid-19

Sebelum menguraikan hal-hal apa saja yang menjadi problem psikis pada penderita Covid-19, maka di awal ini akan dijelaskan sedikit tentang apa itu penyakit fisik. Konsep sehat dimaknai sebagai kondisi baik dan kuat serta berfungsinya organ-organ tubuh sesuai dengan fungsi penciptaannya (Notoatmodjo, 2010). Lawannya adalah ketika organ-organ tubuh tidak berfungsi dengan baik, maka kondisi tubuh dinyatakan dalam kondisi keadaan tidak sehat atau sakit (Suryanti, 2021). Disebabkan karena manusia itu meliputi dimensi materi (jasmaniyah) dan dimensi ruh (ruhaniyah), maka manusia juga akan mengalami sakit fisik ataupun dimensi ruhaniyah (Ahmad Husain Salim, 2009), atau dalam hal ini dimensi psikisnya.

Dalam bagian ini, akan lebih banyak dibahas penyakit Covid-19 sebagai bagian dari penyakit fisik. Sesuangguhnya ada banyak sekali jenis penyakit fisik. Menurut Klasifikasi International Penyakit revisi ke-10 setidaknya ada 22 jenis kategori penyakit fisik, yakni: penyakit infeksius dan parasitic, neoplasma, penyakit darah dan organ pembentuk darah, termasuk gangguan sistem imun, gangguan endokrin, nutrisi, dan metabolic, gangguan jiwa dan perilaku, penyakit pada sistem saraf, penyakit mata dan adneksa, penyakit telinga dan mastoid, penyakit pada sistem sirkulasi, penyakit pada sistem pernapasan, penyakit pada sistem pencernaan, penyakit pada kulit dan jaringan subkutan, penyakit pada sistem musculoskeletal, penyakit pada sistem saluran kemih dan genital, kehamilan dan kelahiran, keadaan yang berasal dari periode perinatal, gejala, tanda, kelainan klinik, dan kelainan laboratorik yang tidak ditemukan pada klasifikasi lain, keracunan, cedera, dan beberapa penyebab eksternal, malformasi kongenital, deformasi, dan kelainan kromosom, penyebab eksternal morbiditas dan kematian, faktor-faktor yang memengaruhi status kesehatan dan hubungannya dengan jasa kesehatan, dan kode untuk tujuan khusus (WHO, 2021)

Kesehatan fisik dalam Islam sebenarnya sama pentingnya dengan kesehatan mental (psikis, sosial, dan spiritual). Kesehatan fisik pada diri seseorang dapat diperoleh ketika seseorang tersebut dapat menjaga dan memelihara kebersihan diri dan lingkungan sekitarnya atau dalam

arti Keseimbangan diri untuk menstabilkan dimensi ruhaniyah dan juga dimensi jasmaniyahnya. Ketidakseimbangan diantara kedua dimensi tersebut akan berdampak permasalahan pada diri seseorang (Ariadi, 2019). Menurut penulis, seorang yang terkena Covid-19, saat kesadaran imannya lemah atau menurun, maka penderita Covid-19 tersebut akan mudah mengeluh, mudah berputus asa, dan mudah mencari kambing hitam atas sakit yang menimpanya. Itu berarti bahwa, kondisi fisik yang sakit karena Covid-19 tersebut akan melahirkan ketidakseimbangan pada kondisi psikisnya.

Para penderita Covid-19 cenderung akan mengalami berbagai reaksi psikologis seperti (Almira, 2020; Hanifah dkk., 2020; Jannah dkk., 2020; Jarnawi, 2020; Zahra, 2021) kebingungan, kekhawatiran, keraguan, ketakutan, kecemasan, was-was, stres, depresi, baik dalam masa Karantina maupun saat-saat pengobatan atau perawatan di Layanan kesehatan.

4. Psiko Religi untuk Meningkatkan Daya Imun Penderita Covid-19

Faal organ tubuh manusia dikendalikan oleh sebuah sistem yaitu sistem hormonal. Apabila terjadi sebuah ketidakseimbangan sistem hormonal tersebut maka terjadi gangguan pada organ tubuh secara fisik anatomis. Dalam cabang ilmu Biopsikologi ada subilmu yang disebut sebagai Psiko-Neuro-Imonologi. Cabang ilmu ini menjelaskan bahwa ada hubungan dua arah, yakni hubungan kondisi psikologis dengan susunan saraf pusat (pusat dan tepi) dan hubungan kondisi psikologis dengan sistem kekebalan tubuh manusia (S. T. Putra, 2019). Itu berarti bahwa melemahnya fungsi-fungsi tubuh pada manusia dan melemahnya sistem kekebalan tubuh disebabkan oleh kondisi psikologis yang dialami oleh seseorang.

Sebagaimana yang disebutukan sebelumnya bahwa konsep sehat itu merujuk kepada empat dimensi menurut WHO yaitu pertama, sehat fisik atau organo biologic yaitu bebas dari penyakit-penyakit fisik termasuk di dalamnya adalah kondisi sistem saraf yang bagus. Kedua, sehat psikis, yaitu bebas dari gangguan atau penyakit mental, Ketiga, sehat sosial, yaitu bebas dari gangguan sosial dan dapat berinteraksi

dengan lingkungan sekitarnya dengan baik. Dan yang terakhir adalah sehat religiusitas dan spiritual, yaitu bebas dari gangguan spiritual (termasuk di dalamnya penyakit hati). Pertanyaannya adalah, sebenarnya bagaimana hubungan antara sehat secara fisik, dengan psikis dan spiritual. Dan kemudian apakah ketiga dimensi ini dapat mendukung terhadap kesehatan tubuh pada seseorang.

Secara sederhana bahwa factor-faktor psikologis yang bersifat negatif (stres, cemas, depresi) melalui mekanisme "psiko-neuro-endokrin" yang cukup rumit dapat mengakibatkan menurunnya kekebalan tubuh (imunitas), yang pada gilirannya karena tubuh tidak lagi memiliki kekebalan tubuh (imunitas) sehingga tubuh mudah terserang berbagai macam penyakit, atau bisa juga sel-sel organ tubuh berkembang radikal (misalnya kanker). Pada sisi lain, faktor psikologis yang positif (seperti bebas dari stres, cemas, dan depresi) melalui jaringan "psiko-neuro-imunologi" maka akan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga seseorang tersebut tidak mudah untuk jatuh sakit atau kalau dalam kondisi sakit maka dapat mempercepat proses penyembuhan penyakitnya.

Dalam konteks Islam, maka upaya untuk menghindari diri dari kondisi stres, cemas, dan depresi itu adalah dengan melalui peningkatan aktivitas keagamaan baik melalui praktik-ibadah ataupun dalam penghayatan terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah yang dilaksanakan. Penghayatan yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh tersebut akan tercermin dalam cara bersikap, cara berpikir, dan cara berperilaku sehari-hari yang jauh dari sifat-sifat negatif atau yang dilarang agama (Satrianegara, 2014). Contoh sederhananya adalah dalam terapi religius melalui aktivitas dzikir yang akan memunculkan motivasi ibadah sehingga muncul keyakinkan dalam diri seseorang bahwa Allah akan selalu bersamanya. Adanya keyakinan dalam diri inilah yang akan mengaktifkan jaringan dalam psiko-neuron-endokrin yang berujung kepada peningkatan daya imunitas tubuh (Zen, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Sholeh (2003) membuktikan tentang hubungan dimensi psikologis, imunitas dan dimensi religiusitas. Penelitian tersebut membuktikan bahwa kondisi psikologis individu

mempunyai pengaruh yang besar terhadap kekebalan tubuh individu yang pada akhirnya berdampak pada derajat kesehatan dalam proses penyembuhan suatu penyakit. Penelitian tersebut mengambil seting pada siswa yang melaksanakan shalat Tahajud secara istikomah (konsisten). Logikanya adalah apabila seseorang memiliki sebuah keyakinan yang kuat, konsisten dan penuh kepasrahan dalam melaksanakan suatu ibadah maka seseorang tersebut akan menjadi lebih tenang dan mudah dalam mengatasi rasa sakit akibat penyakit fisik yang di deritanya.

Keteguhan tersebut tidak lepas dari prinsip umat Islam yang tertuang dalam firman Allah: "Sesungguhnya salat, ibadah, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam" (Qs. Al An'am: 162). Orang yang memiliki prinsip hidupnya hanya untuk Allah akan menerima sakit sebagai sebuah proses hidup. Dan, inilah yang akan memberikan daya imun terintegrasi dengan daya psikologisnya dalam merespon penyakit fisik yang dideritanya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Matthews dkk., 1998), menyimpulkan dari 200 penelitian epidemiologi yang pernah dilakukan ditemukan sejumlah jenis penyakit yang ada hubungan yang positif dengan keyakinan agama. Jenis penyakit tersebut antara lain kanker rahim dan leher rahim, radang usus, penyakit jantung dan pembuluh darah, tekanan darah tingg iatau hipertensi, stroke, angka kesakitan dan juga bahkan kematian.

Melihat hal tersebut, patut di duga oleh penulis bahwa orang yang memiliki religiusitas dengan pengamalan dan penghayatan yang baik maka risiko terkena Covid-19 akan lebih kecil dibandingkan dengan orang yang memiliki religiusitas yang rendah, dan kalaupun terkena Covid-19 maka status kesehatannya juga lebih baik, dengan angka kesakitan dan angka kematian yang lebih rendah. Tentunya itu dari adalah suatu hipotesis yang perlu dibuktikan dengan penelitian di lapangan. Hal itu terjadi karena kondisi psikologis penderita Covid-19 yang memiliki komitmen kuat dengan agamanya akan melahirkan suatu motivasi internal dalam bentuk kepasrahan kepada Allah Swt. dengan selalu berupaya berpikir positif (husnudzon) bahwa penyakit Covid-19

yang sedang diderita adalah sebuah proses hidup yang harus dijalani. Bagi orang yang beriman, penyakit Covid-19 justru akan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kepasrahan dan berpikir positif tersebut akan menaikkan sistem kekebalan tubuh.

5. Konseling Islam dan Kontribusinya Terhadap Penanganan Covid-19

Penderita Covid-19, seyogyanya menjadi bidang kerja tenaga medis karena di tangan merekalah akan dilakukan diagnosa apakah seseorang itu terkonfirmasi Covid-19 ataukah tidak. Hasil diagnosis yang diketahui akan mengarahkan kepada Tenaga medis tentang bagaimana dan cara merawat serta mengobatinya. Termasuk obat-obatan apa yang dibutuhkan untuk kesembuhan penyakit Covid1-9 tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Seharusnya, Covid-19 yang di idap seseorang akan kembali sembuh setelah mengkonsumsi obat yang diberikan tenaga medis tersebut.

Pertanyaannya adalah mengapa masih diperlukan adanya kegiatan konseling Islam dalam proses pengobatan Covid-19 tersebut, kalau dengan pengobatan fisik saja pengobatan Covid-19 sudah dapat di atasi? Pada penjelasan sebelumnya, dijelaskan bahwa Covid-19 yang diderita seseorang akan membutuhkan proses pengobatan yang cukup lama bahkan jenis penyakit ini termasuk kategori penyakit berisiko mengalami kematian pada penderitanya. Kondisi inilah yang memungkinkan sesorang penderita mengalami perubahan kondisi psikologis yang rentan dengan berbagai kondisi negatif. Makanya penderita Covid-19 tidak hanya membutuhkan tenaga medis untuk pengobatannya, tetapi juga membutuhkan tenaga konseling untuk menguatkan mentalnya menjalani masa karantina dan pengobatan. Apalagi bagi penderita Covid-19 yang akan menjalani masa perawatan dan pengobatan di rumah sakit dalam waktu yang cukup panjang, maka penderita Covid-19 tersebut harus dipastikan memiliki kestabilan emosi dan kondisi psikologis yang stabil.

Pada situasi seperti itulah kehadiran pembimbing ruhani atau tenaga konseling Islam menjadi sangat penting. Secara sederhana Konseling Islam itu adalah sebuah aktivitas dengan memberikan

bantuan kepada orang lain yang membutuhkan baik dilakukan secara individu maupun secara berkelompok untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang dialami oleh seorang individua tau kelompok dengan menggunakan pendekatan psikologi Islam. Tugas konselor adalah untuk membimbing, mengarahkan dan membantu orang yang dikonseling untuk memahami persoalan yang dihadapinya dan juga mencari alternatif pemecahan masalah nya secara bersama-sama (Anwar, 2019; Basit, 2017).

Khusus pada penderita Covid-19, implimentasi Konseling Islam nya adalah dalam konteks pendampingan terhadap penderita Covid-19 yang bermasalah akibat dari kondisi fisiknya yang sakit. Konselor harus memahami betul masalah psikologis dari penderita Covid-19. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, ada beberapa kondisi psikologis penderita Covid-19 yang akan muncul ketika mengalami penyakit Covid-19 baik yang sedang dalam rawat inap di rumah sakit maupun yang Isolasi mandiri di Pusat Karantina (Azizah, 2021; Mawaddah & Wardah, 2021). Kalau dalam dunia pengobatan atau terapi, pendampingan sebagai wujud praktik konseling Islam lebih bersifat pemberian terapi dalam dimensi psikoreligius. Terapi psikoreligius sendiri diartikan sebagai bentuk psikoterapi yang mengkombinasikan pendekatan kesehatan jiwa modern dan pendekatan aspek religius/ keagamaan yang bertujuan meningkatkan mekanisme koping/ mengatasi masalah (Rahmayati & Handayani, 2017).

Dalam masyarakat yang masih memegang kuat prinsip ajaran agama maka akan terefleksi dalam bentuk kebutuhan akan religi atau kebutuhan akan religiusitas dalam setiap aspek kehidupannya. Secara emosional, keyakinan dan komitmen kuat terhadap ajaran agama menjadi karakter kepribadian pada diri seseorang. Menurut (Sholeh, 2005), sejumlah aktivitas ibadah yang bersumber dan berfokus pada upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt akan menciptakan keseimbangan dalam neurotransmiter yang ada di dalam otak. Adanya sebuah hubungan antara dimensi fisik, psikis, dan religi/ keagamaan, menunjukkan bahwa terapi psiko-religius sangat besar konstribusinya terhadap upaya penyembuhan penyakit fisik. Oleh karena itu, menurut penulis, penderita Covid-19 tidak hanya membutuhkan terapi medis

yang diberikan para dokter atau tenaga medis semata, tetapi juga membutuhkan terapi psikis dan terapi agama (religi). Ketiga pendekatan terapi tersebut akan memberikan dukungan lebih komprehensif dalam proses pengobatan.

Konseling Islam yang dilakukan terhadap seseorang yang mengidap Covid-19, bertujuan untuk memberikan *support* dan membangun kesadaran bahwa segala penyakit yang menimpa manusia adalah bagian dari wujud kasih sayang Allah Swt. kepada manusia. Meskipun perlu disadari barangkali bahwa suatu penyakit itu adalah sebagai peringatan bagi manusia yang berkecenderungan melakukan banyak kesalahan, namun hal itu bukan untuk disesalkan secara berlebihan atau dikeluhkan sebagai sebuah kesialan. Namun kondisi sakit karena Covid-19 ini dapat dimaknai sebagai sebuah pembelajaran dan bentuk kasih sayang Allah Swt. yang masih memberikan kesempatan untuk manusia menyadari dan kemudian memperbaiki hubungannya dengan Allah Swt., sehingga akan lebih banyak beribadah dan menjalani sakitnya dengan kesabaran. Dan akan tetap banyak beribadah dan bersabar meskipun sudah sembuh dari Covid-19.

Dalam praktiknya, konseling Islam dapat dilakukan secara langsung kepada pasien atau penderita Covid-19 atau juga melalui bantuan keluarga terdekat. Namun karena secara fisik maupun psikis, pasien terkadang sulit untuk berkomunikasi karena adanya pembatasan jarak atau interaksi, maka konseling yang dilakukan dapat dengan metode yang disesuaikan dengan Protokol Kesehatan yang berlalu di layanan kesehatan, misalnya adalah dengan cukup dengan mendoakan saja, membacakan ayat suci al-Quran, atau dengan menghibur dan meyakinkan penderita Covid-19 bahwa Allah Swt. akan memberikan yang terbaik kepada hamba-Nya. Selain secara langsung, konseling dapat juga dilakukan dengan menggunakan media daring seperti Zoom, Google meet dan lain sebagainya. (Putri, 2020)

Kehadiran konselor dalam mendampingi penderita Covid-19 atau seseorang yang sedang dalam isolasi mandiri di Pusat Karantina sakit mempunyai peran yang sangat signifikan. Setidaknya ada empat peran yang dapat dikerjakan oleh konselor yang berpengaruh kepada kondisi penderita Covid-19, yaitu:

a. Menumbuhkan rasa tenang pada penderita Covid-19 dalam menjalani proses pengobatannya
b. Menguatkan keimanan penderita Covid-19 sehingga muncul kepasrahan kepada Allah Swt. akan sakit yang sedang dialaminya.
c. Menguatkan keyakinan bahwa Allah Swt. akan memberikan keputusan terbaik bagi setiap hamba-Nya.
d. Menguatkan kesabaran untuk menghadapi rasa sakit dan masa pengobatan.

Konseling Islam dalam konteks pendampingan terhadap penderita Covid-19 bermakna terapis dalam aspek psiko-religius dengan harapan akan membantu Penderita Covid-19 untuk menguatkan daya imunnya. Meskipun secara fisik sakit, namun selama kondisi psikisnya baik akan menjadikannya memiliki semangat hidup dan kepasrahan kepada Allah Swt. Inilah yang dapat berperan sebagai salah satu faktor yang akan mempercepat proses penyembuhan penderita Covid-19. Jadi, para penderita Covid-19 proses pengobatannya tidak hanya difokuskan pada pengobatan medis saja, tetapi juga harus diimbangi dengan pengobatan/terapi ruhaniyah atau terapi psiko-religius.

6. Kesimpulan

Ketika seseorang yang menderita suatu Covid-19, pengobatan dan perawatan tidak hanya terbatas pada pengobatan medis semata. Pengobatan atau pendampingan yang bersifat psikologis dan religius juga sangat berperan dalam proses pengobatan penderita Covid-19. Konseling Islam sebagai kegiatan memberi bantuan kepada seseorang untuk mengatasi masalahnya dalam pendekatan psikologi Islam, memiliki kontribusi terhadap Penderita Covid-19 dalam masa pengobatan dan perawatan. Bantuan yang diberikan tentu lebih difokuskan pada penguatan mental Penderita Covid-19 untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt karena hanya dengan jalan itu, manusia akan menjadi lebih tenang dan akan berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh penderita Covid-19. Kondisi inilah yang dibutuhkan para Penderita Covid-19 untuk membantu mempercepat kesembuhannya. Namun demikian, yang terpenting dalam kegiatan

konseling Islam adalah menguatkan kepasrahan kepada Allah Swt sehingga memiliki ketahanan mental yang baik dan berpikir positif bahwa Allah Swt akan memberikan keputusan terbaik untuk setiap hamba-Nya yang berserah diri.

Referensi

A. Hakim Usman. (2001). *Kamus Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.

Ahmad Husain Salim. (2009). *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*. Gema Insani.

Almira, T. (2020). Depression and Anxiety in Patients with Corona Virus Disease 2019. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *2*(3), 355–360.

Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Persfektif Islam. *Jurnal Sagacious*, *3*(1), 67–78.

Anwar, M. F. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Deepublish.

Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, *3*(2), 118–127.

Azizah, F. (2021). *Bimbingan konseling islam dengan terapi dzikir untuk menangani adjustment disorder seorang istri yang suaminya dikarantina akibat reaktif covid-19*. [Disertasi]. UIN Sunan Ampel.

Basit, H. A. (2017). *Konseling Islam*. Prenada Media.

Fitriah, M. (2016). Kajian Al Quran dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, *15*(1), 105–126.

Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19* [Laporan Penelitian]. LP2M UNUGHA.

Hawari, D. (2004). *Penyakit Jantung Koroner Dimensi Psikoreligi*. FK UI.

Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, *3*(1), 16–28.

Jannah, A. R., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, *11*, 33–37.

Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemik Corona. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, *3*(1), 60–73.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Disease (COvid-19) Revisi ke-5*. Kementerian Kesehatan RI.

Matthews, D. A., McCullough, M. E., Larson, D. B., Koenig, H. G., Swyers, J. P., & Milano, M. G. (1998). Religious Commitment and Health Status: A Review of The Research and Implications for Family Medicine. *Archives of family medicine*, *7*(2), 118.

Mawaddah, A., & Wardah, M. (2021). *Proses Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengatasi Perasaan Stress Pada Santri Akibat Isolasi COVID-19 di Pondok Pesantren Qomaruddin Gresik*. [Skripsi]. UIN Sunan Ampel.

Mubarok, A. (2000). *Al Irsyad an Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*. Bina Rena Pariwara.

Notoatmodjo, S. (2010). *Konsep Perilaku Kesehatan Dalam: Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi edisi revisi*. Rineka Cipta.

Putra, M. A. M. (2020). *Dampak pandemi Covid-19 terhadap spiritualitas: Studi kasus pada pedagang keliling di komplek Permata Biru desa Cinunuk* [Disertasi]. UIN Sultan Gunung Djati.

Putra, S. T. (2019). *Psikoneuroimunologi Kedokteran Edisi 2*. Airlangga University Press.

Putri, V. D. (2020). Layanan Bimbingan dan Konseling Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Coution: journal of counseling and education*, *1*(2), 7–16.

Rahmayati, E., & Handayani, R. S. (2017). Perbedaan Pengaruh Terapi Psikoreligius Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif di RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal kesehatan*, *8*(2), 191–198.

Ryadi, A. L. S. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Penerbit Andi.

Satrianegara, M. F. (2014). Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit Kronis di Kota Makassar (Kajian Survei Epidemiologi Berbasis Integrasi Islam dan Kesehatan). *Jurnal Kesehatan*, *7*(1), 288–304.

Setyawan, F. E. B. (2019). *Pendekatan Pelayanan Kesehatan Dokter Keluarga (Pendekatan Holistik Komprehensif)*. Zifatama Jawara.

Sholeh, M. (2003). *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*. Pustaka Pelajar.

Sholeh, M. (2005). *Agama sebagai Terapi Telaah Menuju Kedokteran Holistik,*. Pustaka Pelajar.

Suryanti, P. E. (2021). Konsep Sehat-Sakit: Sebuah Kajian Filsafat. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, *12*(1), 90–101.

WHO. (2021). *ICD-10 Version:2010*. ICD-10 Version:2010. https://icd.who.int/browse10/2010/en

Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviansanti, F. (2016). *Kebutuhan Spiritual: Konsep dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan*. Mitra Wacana Media.

Zahra, M. U. (2021). Stres Psikologis Masyarakat Akibat Pandemi Covid19. *https://osf.io/cpswz/*.

Zaly, N. W. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pasien: Panduan Ibadah Ketika Sakit. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *4*(4), 646–654.

Zen, Z. (2007). *Hidup Sehat Dengan Olah Lahir, Fikir, & Zikir*. Qultummedia.

FITRAH KEMBALI MENYUSUI SESUAI SYARIAH ISLAM PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dina Aprilia
Prodi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin
dinaaprilia10412@gmail.com

1. Ragam Definisi Menyusui

Menyusui dapat dijelaskan dalam beberapa pemahaman yang umum digunakan dalam keseharian baik itu penulisan ilmiah, kesehatan, maupun dalam istilah agama. Menyusui dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018) memiliki makna yaitu memberikan air susu untuk diberikan kepada bayi dari buah dada ibu. Pada perkembangannya istilah menyusui juga sering tidak terlepas dari istilah yang dipengaruhi oleh durasi menyusui dan asupan lainnya selain ASI yang diberikan kepada bayi. Istilah-istilah itu muncul dan dikuatkan dalam berbagai penelitian ilmiah yang terus berkembang untuk mendefinisikan istilah menyusui. Berikut beberapa istilah menyusui yang bisa digambarkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Definisi Menyusui

Istilah	Definisi
Menyusui	Bayi hanya menerima ASI saja langsung dari payudara ibu atau ASI Perah.
Menyusui Eksklusif	Bayi hanya menerima ASI dari ibu atau ibu susu atau ASI Perah dan tidak ada cairan atau makan padat lainnya terkecuali tetes atau sirup yang terdiri dari vitamin, suplemen mineral, atau obat-obatan.
Menyusui Predominan	Sumber makanan utama bayi adalah disusui. Namun, memungkinkan bayi juga menerima air dan berbasis air (air gula, air beraroma, tea, infus, dll), jus buah, larutan garam. Tetes dan bentuk sirup vitamin, mineral dan obat-obatan serta cairan ritual (jumlah terbatas) kecuali jus buah dan air gula tidak berbasis

Istilah	Definisi
	makanan maka cairan diizinkan berdasarkan definisi ini.
Menyusui Penuh	Definisi ini diartikan menyusui eksklusif dan predominan dilakukan secara bersama-sama.
Pemberian Makanan Pendamping dan Pemberian Susu Botol	Bayi menerima ASI /atau susu lain dan makanan padat secara bersama-sama.
Pemberian Susu Botol	Bayi menerima cairan atau makanan makan setengah adat dari botol atau dot dengan menggunakan puting dot.

Sumber : Labbok, Belsey, & Coffin (1997)

Penulis menggunakan Istilah menyusui yang diterjemahkan dari istilah *breastfeeding* sesuai dengan literatur ilmiah yang ada. Hal ini perlu penulis tegaskan mengingat dalam konteks *breastfeeding* (kata kerja) yang dialihbahasakan ke dalam bahasan Indonesia menjadi ASI (kata benda). Penulis menganggap penting diperhatikan, mengingat pada pemaknaan perilaku antara ASI Ekslusif dan Menyusui Eksklusif menjadikan *missperception* dalam penerapannya. Sebagai contoh di Indonesia marak gerakan *the power of pumping* yang menggambarkan bahwa ASI saja yang diberikan melalui media botol atau dot sudah cukup memenuhi kebutuhan bayi tanpa harus menyusu langsung pada payudara ibu, Padahal banyak manfaat lainnya dari menyusui yang tidak bisa didapat hanya melalui pemberian ASI saja pada bayi tanpa menyusui langsung.

Menyusui lebih dari sekedar memberikan ASI, ini adalah *tagline* yang sering didengung-dengungkan banyak pihak diantaranya, tenaga kesehatan, pemerhati kesehatan, aktivis laktasi (laktivis) bahkan para pegang kebijakan. Hal ini tentu saja berdasarkan manfaat yang sudah dibuktikan secara ilmiah. Banyak penelitian yang menunjukkan manfaat menyusui pada ibu dan bayi. Manfaat menyusui pada bayi antara lain menyelamatkan nyawa bayi, mengurangi risiko bayi terkena penyakit kronis, tekanan darah tinggi untuk semua usia bayi, dan mengurangi sindrom kematian mendadak. Keunggulan ASI dibandingkan makanan bayi lainnya adalah bahwa ASI sangat mudah dicerna, mengandung

proporsi nutrisi yang tepat antara lemak, karbohidrat, air, dan protein, yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi dan perkembangan bayi, menstimulasi perkembangan mulut dan rahang, membantu dalam perkembangan otak dan kapasitas intelektual, serta mengandung kandungan antibodi yang tinggi adalam setiap ASI yang dihisap bayi. Selain itu bayi juga dapat terhindar dari diare, penyakit saluran pencernaan dan penyakit alergi, diabetes, obesitas, leukemia, serta penyakit radang dan usus. (WHO and UNICEF, 2012; American Academic of Pediatric, 2012; Labbok, Belsey, & Coffin, 1997; Ziegler, 2006; Gale dkk, 2012)

Menyusui tidak hanya bermanfaat bagi bayi tapi juga bagi ibu, antara lain mengurangi risiko perdarahan pasca persalinan, melindungi ibu dari diabetes tipe II, penurunan berat badan ibu serta pengurangan kecemasan dan depresi ibu pasca melahirkan. Ibu yang secara eksklusif menyusui akan memperpanjang *amenore lactation* (KB Alami) dan mencegah kehamilan dini, risiko kanker payudara dan kanker ovarium menjadi jauh berkurang (WHO, 2001; WHO, 1999, Gebre selassie dkk, 2008; Swarna; 2009). Manfaat lainnya adalah apabila dalam situasi darurat seperti kekurangan makanan dan wabah penyakit, menyusui merupakan cara yang paling hemat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, menyediakan ketahanan pangan pada masyarakat miskin, dan sangat direkomendasikan pada masyarakat berpenghasilan menengah ke bawah (UNICEF, 2015; WHO, 2016). Aktivitas menyusui juga mampu menciptakan kelekatan karena adanya kontak kulit ibu dan bayi yang mempengaruhi perkembangan psikologis baik ibu maupun anak. Selain itu kontak kulit juga menciptakan kehangatan dan membantu mengurangi kematian neonatal (Andersen-Carlsson dkk, 2014).

Sejumlah lembaga yang bergerak di bidang kesehatan menganggap menyusui adalah intervensi yang paling tepat untuk kesehatan ibu dan bayi. Sejumlah organisasi kesehatan merekomendasikan menyusui dengan berfokus pada waktu, yaitu durasi seorang ibu menyusui anaknya yang dimulai sejak kelahiran bayi sampai bayi mencapai usia tertentu. WHO menyatakan bahwa "*Breastfeeding is the cornerstone for an infant's survival, nutrition and development*" (2015). WHO dan UNICEF (2016) merekomendasikan agar bayi hanya diberikan ASI saja

selama enam bulan pertama kehidupan mereka, kemudian ASI tetap diteruskan dengan tambahan makanan pendamping ASI sampai bayi berusia dua tahun atau lebih.

Berdasarkan rekomendasi dari WHO dan UNICEF tentang menyusui tersebut, banyak lembaga kesehatan di berbagai negara di seluruh dunia menetapkan kebijakan menyusui dengan memfokuskan perhatian pada hal yang sama. Lembaga tersebut diantara lain adalah U.S *Department of Health and Human Services* (2000), yaitu meningkatkan jumlah bayi yang menerima ASI baik eksklusif maupun tidak dalam enam bulan pertama kehidupannya. *Academic of Pediatric* merekomendasikan menyusui setidaknya pada tahun pertama kehidupan (Shaikh, 2006). Ketetapan tentang durasi menyusui ideal dan pemberian ASI saja dari bayi baru lahir sampai usia enam bulan tanpa tambahan cairan dan makanan padat lainnya itulah yang disebut dengan menyusui eksklusif.

Namun, dari data yang dimiliki *World Health Organization* (2019) hampir semua negara di dunia 2 dari 3 bayi tidak disusui secara eksklusif sesuai dengan rekomendasi WHO yaitu selama enam bulan. Begitu pula di Indonesia hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah enam bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif, dan hanya sedikit dari 5% anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan (WHO, 2020).

Meskipun sudah banyak yang mengetahui bahwa menyusui eksklusif tersebut memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi, baik secara fisik maupun secara psikologis. Hal ini juga secara umum terjadi di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas 2018 (Kemenkes, 2018), proporsi pola pemberian ASI pada bayi 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37, 3% ASI Eksklusif, 9,3 ASI Parsial, dan 3, 3% ASI Predominan. Menyusui Predominan adalah menyusui bayi tetapi pernah memberikan air atau minuman berbasis air misalnya teh, sebagai makanan/minuman prelaktal sebelum ASI keluar. Sedangkan menyusui parsial adalah menyusui bayi serta diberikan makanan buatan selain ASI, seperti susu formula, bubur atau makanan lain sebelum bayi berusia 6 bulan, baik diberikan secara kontinyu maupun sebagai makanan prelaktal.

Menyusui dan memberikan ASI pada bayi erat hubungannya dengan kondisi pada anak. ASI merupakan sumber energi terpenting pada anak usia 6-23 bulan. ASI memenuhi lebih dari setengah kebutuhan energi pada anak usia 6-12 bulan dan sepertiga energi pada usia 12-24 bulan. ASI juga merupakan sumber nutrisi yang penting pada proses penyembuhan sakit anak, atau sebagai imunitas tubuh. Hal ini terutama sangat diperlukan pada saat lingkungan tidak kondusif termasuk pada saat wabah dan pandemic Covid-19 saat ini.

2. Konsep Menyusui Dalam Syariah Islam

Konsep tentang menyusui pun tertuang dalam Al Qur'an. Bahasa Al Qur'an menunjukkan dua istilah yang digunakan untuk pemaknaan yang berkaitan dengan menyusui (Ismail, 2018), yaitu: Pertama, penggunakan kata kerja *radhi'a-yardha'u-radha'an-radha'atan* untuk merujuk pada perilaku menyusui. Secara bahasa kata *al radha'a* dimaknai sebagai menyusui, baik yang dilakukan perempuan ataupun binatang. Sedangkan, secara istilah berarti menyampaikan air susu seorang perempuan ke dalam mulut bayi yang belum sampai usia 2 tahun. Kata ini diulang sebanyak 10 kali dengan berbagai derivasinya dalam Al-Qur'an dan terdapat dalam 5 surah, yaitu Surah Al Baqarah ayat 233, Surah An-Nisa ayat 23, Surah Al-Hajj ayat 2, Surah Al-Qashash ayat 7 dan 12, Surah Al-Thalaq ayat 6.

Pada tulisan ini penulis ingin menunjukkan kedudukan menyusui dalam pandangan Islam yang berada pada surah pertama yang membahas masalah menyusui, yaitu Surah Al-Baqarah ayat 233 yang memiliki arti sebagai berikut:

> "*Para ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberikan makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma'ruf*" (QS. Al-Baqarah [2]: 233)

Menurut Wahbah Al-Zuhailiy (Ismail, 2018) menerangkan bahwa ayat ini ditujukan bagi wanita-wanita yang ditalak maupun tidak, keduanya diperintahkan untuk menyusui anak-anak meraka selama dua tahun penuh . Pada ayat dalam surah Al Baqarah tersebut di atas digunakan kata يُرْضِعْنَ yang bentuk bahasa merupakan *fi'il mudhari*

yaitu bentuk kata kerja untuk menunjukkan perbuatan masa sekarang dan akan datang. Lebih lanjut dapat diberikan pemahaman bahwa Allah Swt melalui ayat ini menginginkan para ibu untuk menyusukan anak-anaknya secara berkelanjutan sejak lahir sampai dengan sempurna persusuannya yaitu dua tahun.

Sebelum mulai pada pembahasan menyusui pada masa pandemi Covid-19 penulis ingin menggarisbawahi bahwa pemahaman dan pengaplikasian terkait tentang menyusui dari pandangan ilmiah dan pandangan agama Islam sejalan. Menyusui merupakan keutamaan bagi ibu setelah melahirkan dan menjalankan kewajiban untuk memberikan hak bayi yang baru dilahirkannya. Dalam Islam durasi yang disebutkan untuk menyempurnakan penyusuan adalah selama 2 tahun, begitu pula secara teori kesehatan ilmiah menyusui bisa dilakukan selama 2 tahun atau lebih. Hanya saja untuk memperjelas makna eksklusif dibelakang kata menyusui ini lebih kepada menguatkan bahwa pada rentang 0-6 bulan hanya diberikan ASI saja, setelah 6 bulan bayi diberikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan ASI diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih. Hal ini tentu berdasarkan bukti-bukti ilmiah terkait dengan banyak hal salah satunya kesiapan organ pencernaan bayi. Dalam firman lainnya Allah memberikan isyarat manfaat mengapa perintah menyusui selama dua tahun, seperti berikut:

> *"...ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun (Q.S Luqman [31]: 14), kemudian dilanjutkan "Mengandung dan menyapihnya itu adalah tiga puluh bulan" (Q.S. Al-Ahqaf [46]:15).*

Pada rentetan firman Allah memberikan isyarat manfaat dimulai dari perintah menyusui, kemudian menyapih sehingga masa dua tahun merupakan masa penyempurnaan susuan ibu kepada anaknya. Isyarat lain yang bisa dimaknai adalah terkait dengan pengasuhan dan pendidikan anak bahwa dimulai dari baru lahir hingga usia dua tahun sepenuhnya ada dalam tanggung jawab orang tuanya terutama ibu yang selalu bersama anak, sehingga penting untuk bisa memperhatikan dan memaksimal tumbuh kembang anak pada usia tersebut (Ismail, 2018). Namun begitu, tidak ada yang dipertentangkan antara konteks menyusui secara keilmuan kesehatan (ilmiah) dan keislaman.

3. Menyusui Pada Masa Pandemi Covid-19

Masa pendemi Covid-19 merubah segalanya begitu permulaan yang penulis pilih dalam mengawali sub bab berikut ini. Pada masa pandemi ini tentu kita semua sudah tidak asing dengan himbauan yang selalu ada dan sudah menjadi kebutuhan kita semua yaitu, jaga jarak fisik, menggunakan masker, cuci tangan selama 20 detik, hindari kerumanan orang banyak dan masih banyak lagi himbauan serupa lainnya. Tujuan utama seruan itu adalah sebagai usaha memutus mata rantai menular Covid-19 yang semakin hari semakin tinggi penyebarannya di Indonesia. Begitu banyak perubahan yang terjadi secara cepat dan menuntut penyesuaian pada masa ini termasuk masalah menyusui.

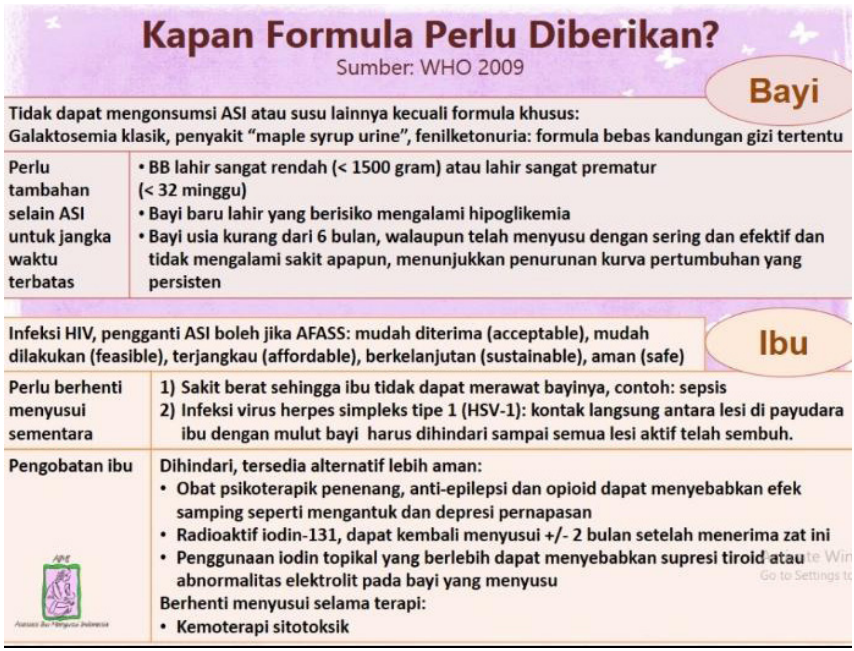
Penulis melakukan survey sederhana kepada lima orang ibu menyusui terkait dengan bagaimana perasaannya menyusui pada masa pendemi ini? Semua dari mereka mengatakan ada kecemasan untuk bisa menyusui bayi yang baru dilahirkannya. Beberapa hal yang dikemukakan sebagai alasan karena persepsi mereka dari himbauan yang sudah ada yaitu jaga jarak fisik, sehingga kegiatan menyusui yang melalui proses kontak kulit antara ibu dan bayi sebagai salah satu bentuk perilaku yang harus juga dijaga jarak kontaknya. Rasa cemas itu berimbas pada banyak hal, antaranya keraguan untuk meneruskan menyusui, dan beberapa diantaranya mencoba untuk menggantikannya dengan susu formula. Informasi yang tidak tepat yang beredar tentang keamanan menyusui telah menurunkan angka ibu menyusui karena para ibu takut menularkan penyakit kepada bayi mereka (WHO, 2020). Namun, bukti ilmiah yang justru sebaliknya yaitu menyarankan meningkatkan perilaku menyusui eksklusif dan disusukan langsung melalui payudara ibu. Pernyataan WHO 13 Juni 2020 *"Based on the available evidence, WHO's advice the benefits of breastfeeding outweigh any potential risk of transmission of Covid-19"*. Tentu ini disampaikan berdasarkan penelitian terbaru bahkan pada ibu terkonfirmasi maupun dicurigai Covid-19 yang bisa menyebabkan infeksi tersebut tidak terdeteksi dalam ASI (UNICEF, 2020). Berdasarkan itu, maka kecil kemungkinan Covid-19 akan ditularkan oleh ibu menyusui kepada anak yang disusuinya melalui ASI.

Secara substansial praktik menyusui tetap menjadi bagian penting intervensi pemenuhan gizi dan perkembangan bayi, sekalipun pada ibu yang terkonfirmasi positif Covid-19. Manfaat menyusui lebih besar daripada potensi risiko penyakit terkait dengan virus. WHO dan UNICEF (UNICEF, 2020) tetap merekomendasikan ibu dengan suspek atau terkonfirmasi Covid-19 didorong untuk memulai atau melanjutkan menyusui dan memungkinkan untuk tetap melakukan kontak kulit bersama bayi. Penjelasan lainnya bisa terkonfirmasi dari kandungan tiap tetes ASI memliki kurang lebih 1 juta sel darah putih (leukosit) yang akan melindungi dari berbagai penyakit. Secara alur ilmiah ketika ibu terinfeksi suatu penyakit, maka sel darah putih dalam tubuh ibu membuat perlindungan terhadap penyakit tersebut, sebagian sel darah putih akan menuju payudara dan membentuk antibodi kemudian antibodi yang terbentuk akan keluar melalui ASI dan dihisap bayi sehingga bayi terlindung dari penyakit yang dialami ibu (AIMI, 2020).

Namun, apabila penyakit yang disebabkan Covid-19 parah sehingga menghalangi seorang ibu untuk menyusui langsung, maka ibu tersebut tetap didorong dan didukung untuk memerah ASI untuk diberikan kepada bayi. Hal ini dilakukan sesuai dengan tatacara tindakan pencegahan dan pengendalian infeksi. Kalaupun tidak memungkinkan bagi ibu untuk memerah ASI maka, pertimbangan selanjutnya adalah mencarikan ibu susu, hal ini tentu saja dilakukan dengan mempertimbangkan budaya, kesehatan dan konteks agama dalam prosesnya. Lalu muncul pertanyaan kenapa tidak dengan menggantikan menyusui dengan memberikan susu formula di dalam botol? Penting diketahui bahwa pemberian susu sapi, susu formula bukanlah solusi untuk diberikan kepada bayi

Susu formula atau susu pertumbuhan bukanlah pilihan yang tepat untuk diberikan kepada bayi dan balita. Begitu pula usus segar yang langsung dari susu sapi segar tidak disarankan untuk diberikan kepada bayi di bawah usia 12 bulan karena kandungan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan bayi (UNICEF, 2020). Sementara itu susu formula memiliki risiko harga yang mahal serta butuh pengetahuan dan keterampilan untuk penyiapannya agar aman dalam dikonsumsi bayi. Pengetahuan dan keterampilan pembuatan susu formula yang

salah banyak terjadi di Indonesia dengan membuat susu tidak sesuai takaran agar lebih encer biar dapat dihemat. Kondisi ini berpotensi menjadikan bayi menjadi kurang gizi. Selain itu, risiko pencemaran juga tinggi karena Indonesia pada umumnya tidak memiliki akses air bersih untuk menyiapkan susu formula yang layak konsumsi. Namun yang juga penting dengan diberikan susu formula biasanya disertai dot maka akan mempengaruhi kekuatan hisap bayi ketika menyusui langsung pada ibunya. Hal ini menjadikan produksi ASI menurun dan setelah itu akan terhenti. Dengan demikian, susu formula adalah opsi terakhir saat ibu dalam masa pemulihan dari Covid-19 sampai ibu bisa menyusui kembali selama 6 bulan /menyusui eksklusif. Kapan susu formula dapat diberikan kepada bayi dapat dilihat pada gambar yang disajikan di bahwa ini:



Gambar 1. Pedoman WHO Kapan Susu Formula Perlu Diberikan?
(Sumber : Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia, 2020)

4. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang disampaikan penulis di atas terkait tentang menyusui dari sisi syariah Islam dan dari keilmuan kesehatan/

ilmiah, maka dapat ditarik benang merah tentang pembahasan fitrah kembali menyusui di masa pandemi Covid-19. Menyusui merupakan salah satu dari perintah Allah untuk dijalankan sebagai lanjutan dari pembahasan rumah tangga, suami isteri, pengasuhan dan masalah lainnya yang sudah diatur di dalam Al-Qur'an. Begitu pula kedudukan menyusui dan manfaat juga disampaikan Allah di dalam Al-Qur'an. Hal ini juga sejalan dengan pembuktian ilmiah terkait dangan menyusui dari sudut pandang kesehatan, perkembangan dan psikologi ibu dan anak.

Banyak faktor yang mengakibatkan menyusui tidak dilakukan oleh ibu salah satunya karena pengetahuan yang sangat terbatas tentang menyusui. Hal ini berdampak pada praktik di lapangan banyak ibu yang memilih untuk tidak menyusui eksklusif dan menggantikannya dengan susu formula atau cairan pengganti ASI lainnya. Perilaku yang tidak mendukung menyusui eksklusif inilah yang menjadi permasalahan bersama di masyarakat khususnya di Indonesia.

Pengetahuan yang kurang akan pentingnya menyusui juga berdampak pada perilaku menyusui di masa pandemi saat ini. Ibu yang tidak dapat informasi dan pengetahuan yang tepat tentang manfaat menyusui tentu akan menjadi semakin cemas dan takut untuk menyusui langsung di masa pandemi ini. Hal ini karena pemaknaan yang mereka persepsikan berdasarkan himbauan-himbauan pemerintah untuk meminimalisir kontak fisik serta adanya kekhawatiran ibu bahwa Covid-19 dapat ditularkan melalui ASI. Pemahaman yang salah ini memperburuk perilaku menyusui di masyarakat. Perlu usaha bagi semua pihak untuk mensosialisasikan bahwa justru dengan menyusui di masa pendemi manfaat akan lebih besar bagi ibu dan bayi, terutama apabila dikaitkan dengan fungsi menyusui untuk meningkatkan imunitas tubuh ibu dan anak. Selain kandungan imun dari ASI itu sendiri, *bonding* antara ibu dan bayi berdampak secara psikologis untuk kenyamanan dan ketenangan ibu dan bayi, sehingga kemampuan tubuh untuk bertahan dari dari penyakit menjadi lebih maksimal.

Sejalannya perintah Allah tentang penting menyusui dengan bukti bukti ilmiah yang sudah dipaparkan, maka harus perilaku menyusui eksklusif lebih digalakkan lagi pada masa pandemi ini. Semua pihak

harus terlibat dalam memberikan edukasi dan sosialisasi yang benar terkait dengan menyusui pada masa pendemi ini terutama para pemegang kebijakan, instansi terkait, tenaga kesehatan, Laktivis ASI dll. Penulis juga beranggapan perlunya materi-materi tambahan untuk sosialisasi khusus terkait manfaat menyusui di masa pandemi ini. Hal ini sangat penting masyarakat luas, ibu menyusui, *support system* terdekat mengetahui bahwa manfaat menyusui dan pemberian ASI jauh melebihi risiko penularan Covid-19. Tentu ibu harus mengikuti seluruh praktik yang direkomendasikan untuk mencegah penularan dari ibu ke bayi ataupun orang lain yang berada di sekitar bayi. Rekomendasi tersebut termasuk mencuci tangan dengan sabun selama minimal dua puluh detik, mengenakan masker, dan membersihkan permukaan yang disentuh orang sakit.

Referensi

AIMI. (2020). *SELAMI Menyusui I: Persiapan Kelahiran*.

Bahasa, P., & Nasional, D. P. (2018). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Pusat Bahasa.

Ismail, H. (2018). Syariat Menyusui Dalam Alquran (Kajian Surat Al-Baqarah Ayat 233). *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir*, *3*(1), 69. https://doi.org/10.32505/tibyan.v3i1.478

Kemenkes. (2018). info DATIN (Pusat Data dan Informasi Kementrian RI). *Kementerian Kesehatan RI*, 1–7.

Labbok, M. H., Belsey, M., & Coffin, C. J. (1997). A call for consistency in defining breast-feeding. *American Journal of Public Health*, *87*(6), 1060–1061. https://doi.org/10.2105/AJPH.87.6.1060

UNICEF. (2020). *Adoption Of Breastfeeding Recommendations In The Context Of Covid-19 Key Findings From An Online Survey In Low-And Middle-Income Countries*. 1–5.

WHO/UNICEF. (2012). *Global Nutrion Target 2025.Breastfeeding Policy Brief.WHO/MNH/NHD 14.7*. 8.

World Health Organization (WHO). (2019). The TEN STEPS to Successful. *The TEN STEPS to Successful*, 1.

World Health Organization (WHO). (2020). No Title. Retrieved from https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyerukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19

GRIT DAN TANTANGAN KEBERHASILAN BELAJAR SANTRI DI ERA PANDEMI COVID-19

Ahmad Taufik Hidayat
Prodi SPI Pascasarjana UIN Imam Bonjol Padang
ahmadhidayat@uinib.ac.id

Widia Sri Ardias
Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang
widiasri@uinib.ac.id

1. Karakter Khas Santri Nusantara

Mereka yang belajar dalam lembaga pendidikan keislaman tradisional dengan sistem *dormitory* dalam jangka waktu tertentu dikenal dengan santri. Pola belajar semacam ini cukup banyak di nusantara. Sebagaimana dapat dilihat pada *urang siak*,[1] *pakiah*[2] yang tinggal di surau-surau Minangkabau masa lalu, serta murid-murid di dayah-dayah yang terdapat di wilayah Aceh, mereka belajar dalam waktu lama, jauh dari orang tua, hidup mandiri, penuh lika-liku, namun dengan doktrin dan nilai-nilai yang diajarkan di lembaga-lembaga tersebut membuat mereka menjalaninya secara sukses. Sebutan 'santri' sendiri secara kebahasaan telah menggambarkan spirit keteguhan dalam belajar itu sendiri. Setidaknya ada dua arus utama mengenai asal kata santri ini. Pertama pendapat yang mengatakan bahwa sebutan santri berasal dari bahasa India yang berarti orang yang tahu atau ahli mengenai buku-buku suci agama Hindu. Sebagian lagi menyebut bahwa akar kata ini disebut pertama kali dalam kitab kanon Jawa, Serat Centini, 'cantrik', dengan pengertian orang belajar dengan seorang

[1] Di Minangkabau, *urang siak* secara umum dianggap sebagai orang yang alim dalam masalah agama; rajin menjalankan perintah agama. Terkadang mereka disebut juga dengan *urang surau* yang menggambarkan kedekatan aktivitas mereka di surau.

[2] Seperti halnya *urang siak*, *pakiah* (berasal dari bahasa Arab faqih, ahli fiqih) di Minangkabau juga sebutan lain bagi mereka yang tinggal di surau-surau Minangkabau untuk belajar. Hingga sekarang di sejumlah kecil surau Minangkabau seperti di surau Simauang, Kabupaten Sijunjung, aktivitas belajar dan kehidupan mereka di surau sebagaimana pernah terjadi di masa lalu masih dapat disaksikan.

guru dan tinggal serta ikut kemana pun gurunya pergi (Siregar, 2018). Kebiasaan ini pula yang melekat dalam tradisi pesantren, dan telah pula dikembangkan dalam peradaban pendidikan keislaman sejak abad ke-8 M. Terdapat lima komponen yang sangat berpengaruh dalam kultur pendidikan pesantren yang saling terkait satu sama lain, yaitu: kiyai, santri, pondok, masjid dan kitab kuning. Kiyai sebagai *patron saint* sebuah pesantren merupakan penyangga utama bagi aktivitas kultural di dalamnya (Susanto, 2007). Kelangsungan sebuah pesantren malah sangat ditentukan oleh kharisma kiyai serta penerus yang memimpinnya. Seringkali, apabila kiyai yang memimpin pesantren tidak memiliki faktor ketokohan yang cukup, maka institusinya juga akan mundur bahkan segera mati. Ketokohan kiyai diperoleh dari sejumlah faktor, kedalaman ilmu keagamaan yang dimiliki, besar kecil perannya di tengah masyarakat, akhlak yang mulia serta kesamaptaan fisik. Untuk beberapa kasus, ketokohan kiyai juga didukung oleh faktor karomah sebagaimana terlihat di sejumlah wilayah di Nusantara.

Nama besar seorang kiyai, membuat murid-murid pun akan datang berkunjung dari berbagai wilayah. Keunggulan santri dibanding murid-murid dari berbagai institusi pendidikan keagamaan lainnya adalah kemampuan mereka dalam mengakses kitab-kitab berbahasa Arab, baik berbaris ataupun tanpa baris (gundul), maupun kitab-kitab yang ditulis dengan aksara Arab berbahasa lokal (Jawi) atau Arab-melayu (*perso arabic*) (Azra, 1999). Kitab berbahasa lokal kian lama kian menghilang sejalan dengan perkembangan zaman. Namun bukti keberadaannya masih dapat disaksikan hingga saat ini di Perpustakaan Nasional Republik Indonesia dan perpustakaan lainnya baik di dalam dan luar negeri, museum-museum dalam dan luar negeri, institusi tradisional serta dikoleksi secara pribadi. Sering disebut dengan kitab kuning, karena pada umumnya di zaman lampau, sekitar dua hingga tiga abad ke belakang, kitab-kitab itu memang ditulis di atas kertas berwarna kekuningan. Bahan dasar alas kitab-kitab tersebut terbuat dari tumbuhan lokal seperti daun Lontar dan Daluwang. Proses pembuatannya pun secara tradisional, tanpa bahan kimiawi. Ada juga kertas yang didatangkan dari Eropa, namun harganya tentu cukup mahal. Penulisan dan penyalinan kitab-kitab keagamaan di dunia

pesantren, dan digunakan bagi bahan pembelajaran santri dengan ciri kertas kekuningan inilah yang kemudian populer di kalangan masyarakat sebagai kitab kuning. Belakangan ciri kekuningan ini juga dipertahankan dalam proses penerbitan modern. Selain menjaga tradisi, teks di atas media dengan warna kekuningan semacam ini diyakini lebih menyejukkan mata para santri untuk membacanya dalam jangka waktu lama.

Selain itu semua kultur keagamaan yang dijalankan di lokus pesantren secara umum terbukti telah membentuk karakter santri yang mandiri karena selalu memenuhi kebutuhan hidup mereka secara mandiri, memiliki jiwa sosial yang tinggi, karena setiap hari merasakan kebersamaan dalam persaudaraan, berwawasan luas, karena berhubungan dengan berbagai suku bangsa, dalam dan luar negeri, dan tentu saja memiliki kedalaman pengetahuan keislaman yang telah diakui oleh perguruan tinggi keislaman di Indonesia.

2. Tantangan Belajar di Era Pandemi

Pada dasarnya, setiap proses pembelajaran pasti memiliki faktor pendukung dan tantangannya tersendiri. Sejak resmi diumumkannya adanya kondisi pandemi memasuki tanah air, perkembangan penularan virus Covid-19 di Indonesia terus meningkat dan memprihatinkan. Budaya masyarakat yang kurang peduli dan kurang memperhatikan protokol kesehatan yang dipersyaratkan dalam masa adaptasi *new normal* menjadi penyebab masih terus berkembangnya *cluster-cluster* baru penyebaran virus Covid-19. Semua sektor kehidupan mendapatkan pengaruh negatif dari kondisi ini termasuk sektor pendidikan. Khusus pada pendidikan dengan sistem asrama seperti pesantren, peluang percepatan penularan virus antar sesama penghuni asrama menjadi hal yang sangat dikhawatirkan terjadi ketika proses pendidikan tetap berjalan seperti biasanya.

Meski risiko penularan di lingkup asrama dan sekolah harus diantisipasi dengan minimalisir kontak fisik dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19, bukan berarti kemudian aktivitas pembelajaran berhenti begitu saja. Penyelenggara pendidikan harus bergerak cepat melakukan transformasi, baik dari segi proses, media, maupun model

evaluasi pembelajaran. Kondisi pandemi mungkin mempengaruhi tiga faktor tersebut namun standar kualitas tentu saja diharapkan tidak mengalami penurunan. Oleh sebab itu, sejumlah pondok pesantren akhirnya memutuskan untuk memulangkan santrinya ke rumah masing-masing dan menggunakan media belajar *online*/ daring untuk melaksanakan proses belajar.

Sebagai suatu yang baru, belajar daring bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan sehingga terasa sulit membuahkan hasil maksimal. Peserta didik sering kali belum siap untuk bertanggung jawab secara penuh dengan proses belajar di rumah, tidak menyadari dia sedang belajar karena tidak berhadapan dengan pengajar dan peserta didik yang lain secara langsung. Belum lagi tantang seputar fasilitas (perangkat dan koneksi internet) yang membuat santri-santri dari ekonomi menengah ke bawah kesulitan mengikuti proses pembelajaran. Hanya mereka yang benar-benar berjuanglah yang akhirnya bisa mencapai standar yang diharapkan meski kondisi tidak biasa.

Pada akhirnya, keberhasilan pembelajaran tidak lagi ditentukan oleh faktor eksternal seperti media dan ketersedian fasilitas namun juga kualitas pribadi santri sendiri terkait usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan. Harus ada dorongan dari dalam secara konsisten untuk berhasil, mencapai tujuannya dalam pendidikan, tetap semangat dalam kondisi tidak ideal seperti pandemi saat ini. Salah satu kekuatan pribadi yang menentukan tercapainya hal ini adalah *grit*.

3. Apa itu *Grit*?

Sikap bertahan dengan cita-cita secara bergairah dan bersahaja, serta secara konsisten berupaya memegang teguh cita-cita tersebut dalam jangka panjang dikenal dalam ilmu Psikologi sebagai istilah grit. *Grit* pertama kali diperkenalkan oleh Profesor Angela Duckworth – profesor psikologi dari Universitas Pensilvania melalui penelitiannya pada tahun 2007. *Grit* diyakini oleh kalangan psikologi kontemporer sebagai bagian karakter positif dari seorang manusia yang menjadi kunci dari kesuksesan. Penemuan ini mematahkan penelitian-penelitian terdahulu di bidang psikologi yang memandang kecerdasan atau intelegensi sebagai komponen utama psikologis manusia yang

menjadi penentu keberhasilan. Secara umum grit didefinisikan sebagai ketekunan dan keinginan besar untuk mencapai tujuan jangka panjang dalam waktu yang lama. Secara konstruk grit mengacu pada dua dimensi utama yaitu *perseverance* (ketekunan) dan *passion* (gairah) untuk menuntaskan sebuah tujuan jangka Panjang (Duckworth dkk, 2007).

Kedua aspek tersebut, ketekunan dan gairah yang tinggi dalam belajar sejatinya telah lama menjadi karakter murid-murid yang pernah belajar pada lembaga-lembaga pendidikan Islam masa lalu. Karakter *perseverence* dan *passion* pada diri murid-murid masa lalu telah menggejala dalam budaya pendidikan di surau-surau Minangkabau, dan telah membuktikan melahirkan tokoh-tokoh ulama yang berkarakter. Apa yang dimaksud dalam konteks ini, adalah karakter yang dapat tumbuh dan berkembang ketika distimulus oleh lingkungan dan pembiasaan. Dalam konsep agama, karakter adalah sebuah nilai di dalam diri yang dinamis ke arah yang lebih baik. Karakter inilah yang perlu dijemput kembali guna membangun pendidikan keislaman masa kini.

Duckworth dkk, (2007) menegaskan pada berbagai penelitiannya bahwa *grit* terkadang saling tumpang tindih dengan aspek kesuksesan yang didasarkan pada ketekunan seseorang dalam mencapai tujuan, tetapi berbeda dalam hal stamina jangka panjang dibandingkan intensitas jangka pendek. Individu dengan *grit* yang baik tidak hanya menyelesaikan pekerjaan saat ini saja tetapi berusaha mencapai tujuan lebih besar dalam jangka waktu yang lama, serta adanya kontrol diri dalam menjaga konsistensi tujuan dan minat. *Grit* menunjukkan stamina yang ekstrim dalam hal ketertarikan tertentu dan menerapkan usaha terhadap ketertarikan tersebut (Ekreis dkk, 2014). *Grit* tidak hanya mengenai bekerja dengan keras terhadap suatu tugas tertentu, tetapi lebih pada bekerja secara tekun terhadap suatu tujuan yang lebih tinggi dalam waktu yang relatif lebih lama.

Pakar psikologi dari masa ke masa sepakat menyimpulkan bahwa kesuksesan ditentukan oleh banyak faktor. Beberapa prediktor yang sempat menjadi primadona topik penelitian terkait hal ini adalah

kecerdasan emosional, bakat fisik, inteligensi, kehati-hatian, kreativitas, inisiatif, keberanian mengambil risiko, dan berbagai konstruk psikologis lainnya. Duckworth sebagai pakar *grit* juga mengakui bahwa penelitian panjangnya tentang hal ini menyimpulkan bahwa dalam menghadapi gangguan dan cobaan, *grit* tidak sepenting pengendalian diri. Untuk berteman, kecerdasan emosional mungkin kebih berguna. Ada banyak karakter positif psikologis seseorang yang bisa bernilai lebih dibandingkan dengan *grit* pada kondisi tertentu. **Lalu kenapa *grit* menjadi penting untuk dieksplorasi?** Hal ini tidak lain adalah karena *grit* memegang arti khusus untuk pencapaian keunggulan. Itulah fakta yang didapatkan oleh penelitian panjang Duckwoth dkk bahwa seseorang dengan derajat *grit* yang tinggi akan menjadi pribadi yang unggul dengan usaha yang dilakukannya baik bersifat fisik, mental, kewirausahaan, kewarganegaraan, ataupun artistik. Karakter ini pula yang dimiliki oleh sosok-sosok terbaik dari seluruh ranah pekerjaan yakni kombinasi hasrat dan kegigihan yang konsisten dalam jangka waktu yang panjang. *Grit* yang memastikan mereka tetap berjuang meski rintangan selalu datang menghadang.

Hasil temuan oleh Howard Gardner tentang *multiple intelegences*, juga mengakui adanya penopang kecerdasan lain dalam psikologi manusia yang dikenal dengan kecerdasan, selain kecerdasan intelegensi. Faktor lain yang lebih dominan juga berkaitan dengan kesuksesan seseorang adalah kecerdasan intrapersonal, berkaitan dengan kemampuan daya tahan, untuk tidak mudah menyerah dan putus asa dalam menyelesaikan Pendidikan (Gardner, 2003). Kecerdasan ini pula yang dimiliki oleh santri selama berada di pesantren, ditunjang oleh peran ustazd/kiyai yang signifikan dalam proses penyadaran akan internalisasi nilai-nilai *grit*.

4. Konsep *Grit* Dalam Pendidikan Pesantren

Apabila mengacu pada nilai-nilai keislaman yang dijabarkan dalam lembaga-lembaga pendidikan keislaman tradisional, *spirit* bertahan secara konsisten ketika menempuh studi tercermin dalam sejumlah konsep penting di dalam literatur keislaman. Pertama, konsep *juhdun* atau *ijtihadun*, kesungguhan. Secara bahasa, berasal

dari akar kata *ja-ha-da, yaj-hu-du, juhdan/juhdun* yang bermakna 'bersungguh-sungguh'. Dari akar kata ini terbentuk sejumlah konsep yang makna, kekuatan, keteguhan, kesungguhan dan kata lain yang semakna. Dari akar kata yang sama dan sebangun dengan kata ini adalah kata 'jihad', dalam pengertian bersungguh-sungguh untuk memperoleh kebaikan. Oleh karena itu, mereka yang tengah belajar juga di anggap sebagai orang yang sedang berjihad di jalan Allah, karena tengah memperjuangkan hidupnya dalam bentuk bersungguh-sungguh belajar atau menuntut ilmu. Masih dalam bentukan yang sama dengan kata ini, ijtihad. Dalam merumuskan hukum, kalangan juris Islam bila tidak memperoleh referensi langsung dari al-Quran dan Sunnah, Atsar, Ijma; dan Qiyas, mereka menetapkannya dengan cara berijtihad, yang didefinisikan sebagai upaya yang bersungguh-sungguh dalam menetapkan sebuah produk hukum dalam Islam yang tidak ada nash yang sharih menjelaskannya, atau jika pun ada nash, namun bersifat *zhanniy al-dalālah* (Rokhmadi, 2012). Kata ini juga kerap dipakai dan ditemukan dalam teks-teks yang berhubungan dengan dunia pendidikan Islam. Misalnya pepatah Arab yang diajarkan di lembaga-lembaga pendidikan Islam yang berbunyi, *al-ijtihādu asās al-najāh*, kesungguhan itu adalah pangkal atau dasar dari kesuksesan. Tentu tidak dapat pula dikesampingkan, gagasan ulama besar Imam al-Syafi'i (w. 204 H/819 M) mengenai masalah ini sebagaimana tergambar dalam sebuah syairnya yang populer di dunia pendidikan keislaman, yang berbunyi (Khafaji dkk, 1986):

أخي لن تنال العلم إلا بستة ؛ ذكاء وحرص واجتهاد ودرهم وصحبة استاذ وطول زمان

Dalam syair di atas, Imam Syafi'i menuturkan enam komponen utama yang menjadi faktor keberhasilan seorang murid dalam menuntut ilmu, yaitu: kecerdasan, ketamakan terhadap ilmu, semangat atau kesungguhan, harta yang cukup, bergaul dengan guru dan waktu yang lama. Dalam konsep Imam Syafi'i di atas istilah *ijtihadun* didasari oleh spirit bertempur yang tinggi dalam diri sesorang, yang disebut dalam istilah teori *grit* sebagai *perseverance* (ketekunan).

Kendati berasal dari zaman kekhalifahan Abbasyiah (750 M s/d 1258 M), untaian nasihat dalam teks ini di banyak lembaga pendidikan Islam umumnya menjadi hafalan wajib bagi para murid dan santri sampai sekarang. Hafalan yang terus dibawa dalam memori mereka ketika mereka melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila lulusan lembaga pendidikan Islam di pesantren dan madrasah memiliki ketangguhan dalam meraih cita-cita.

Kedua, konsep *himmah,* yaitu gabungan dari konsep niat (النّيّة), kemauan (الإرادة) dan tekad (العزيمة) di dalam diri seseorang, sehingga cita-cita dan harapannya tidak mudah untuk dipatahkan oleh orang atau kondisi apapun. Hal semacam ini dalam teori *grit* dikenal dengan *passion* (gairah). Penjelasan iradah dan himmah misalnya dapat digali dalam teks al-Hikam karya Ibn 'Athaillah sebagai berikut:

إِرَادَتُكَ التَّجْرِيْدَ مَعَ إِقَامَةِ اللَّهِ إِيَّاكَ فِي ٱلْأَسْبَابِ مِنَ الشَّهْوَةِ الْخَفِيَّةِ.
وَ إِرَادَ تُكَ ٱلْأَسْبَابَ مَعَ إِقَامَةِ اللَّهِ إِ يَّاكَ فِي التَّجْرِ يْدِ اِنحِطَاطٌ مِنَ الْهِمَّةِ الْعَلِيَّةِ

Dalam teks di atas Ibn 'Athaillah mengatakan bahwa: 'keinginan (*iradah*) mu berada dalam kondisi *tajrid* padahal Allah masih meletakkanmu dalam kondisi *asbab*[3] merupakan syahwat yang *khafiyyah* (tersembunyi). Sedangkan sebaliknya *iradah* mu untuk berada dalam kondisi *asbab*, padahal Allah telah meletakkan kamu dalam suasana *tajrid* merupakan kemunduran bagi sebuah *himmah* yang mulia (tinggi).

Dalam teks di atas, Ibn 'Athaillah, menjelaskan konsep iradah dalam batasan-batasan kosmik yang lebih jelas antara keinginan manusia dengan apa yang dirancang oleh Allah Swt, sebagai penentu segala kehendak hamba, sehingga dapat melapangkan hati, apabila keinginan belum mendapat hasil dalam berusaha.

Pesantren sebagai lembaga pendidikan keislaman berlatar sejarah panjang keulamaan. Sebagaimana dimaklumi, institusi ini merupakan sarana penting dalam melahirkan ulama besar dan tokoh-tokoh penting

[3] Kondisi yang bertolak belakang dari *tajrid* di atas, manusia tidak lagi terlalu bergantung pada amalnya.

di Indonesia bahkan di dunia internasional. Namun tidak banyak yang mengenal perjuangan mereka dalam meraih cita-cita meraih *tafqquh fi al-din* ketika *mondok*.

Meski kajian *grit* di bidang psikologi baru dipopulerkan oleh Duckworth pada tahun 2007, nyatanya tokoh-tokoh ulama besar sudah menjelaskan tentang konsep ini puluhan tahun sebelumnya. Pada akhirnya fokus kita bukanlah pada kapan konsep itu muncul, namun bagaimana menanamkan karakter positif yang melekat pada konsep *Grit* ini kepada para santri agar mereka tetap berjuang meski tantangan belajar di masa pandemi nyatanya tidaklah mudah.

5. Internalisasi Karakter Positif *Grit* Pada Santri

Sebagai kondisi psikologis lainnya yang melekat pada kepribadian individu, pembentukan dan pengembangan *grit* tidak terjadi secara instan hingga akhirnya benar-benar dapat melekat sebagai karakter positif pada santri. Dibutuhkan kesadaran dari para penyelenggara pendidikan, guru, dan orang tua untuk memupuk semangat positif pada santri untuk mencapai tujuan dan mempertahankan ketekunan untuk tetap fokus mencapai tujuan pendidikannya. Proses ini dapat terjadi lewat pengalaman sehari-hari sebagai bagian dari proses belajar dan bisa terjadi dimana saja dan kapan saja. Kombinasi dari peran tiga pihak ini sangat menentukan keberhasilan dan taraf *grit* yang dikembangkan dalam diri santri.

Pada tatanan pelaksana pendidikan kejelasan kurikulum dan strategi pencapaian harus disosialisasikan dengan baik kepada santri sehingga mereka memiliki gambaran konkrit tentang tujuan dari pendidikan yang sedang mereka tempuh saat ini. Guru juga diharapkan mampu menciptakan proses pembelajaran menarik sehingga dapat menjaga semangat belajar siswa, tidak diskriminatif, kejelasan penilaian, dan iklim belajar yang *supportif* ketika santri mengalami kesulitan menjadi faktor-faktor yang harus diperhatikan. Sementara di dalam keluarga, *grit* pada dasarnya dapat ditanamkan sejak dini melalui pola asuh demokratis dimana anak tetap diberi kebebasan berpendapat meski pada akhirnya orang tua yang memegang kendali untuk mengarahkan. Pola asuh ini memungkinkan anak memupuk

kemandirian, bertanggung jawab, dengan berkomitmen untuk meraih tujuannya sendiri khususnya yang terkait dengan pendidikannya.

Referensi

Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007). Grit: perseverance processes and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology.* Vol. 9, No. 6, page 1087-1101. DOI. 10.1037/0022-3514.92.6.1087.

Eskreis-Winkler, L., Shulman, E.P., Beal, S.A., & Duckworth, A.L. (2014). The grit effect: predicting retention in the military, the workplace, school, and marriage. *Journal of Personality Science and Individual Differences.* Vol. 5, Article 36, page 1-12. DOI.10.3389/ fpsyg.2014.00036.

Howard Gardner, *KecerdasanMajemuk, Teori dalam Praktek*, alih bahasa Alexandre Sindoro (Batam: Interaksara,2003), h. 27.

Muhammad Abdul Mun'im Khafaji (ed.), *Diwan asy-Syafi'iy*, Riyadh, Maktabah al-Ma'arif, 1986, h. 125.

Rokhmadi, "Rekonstruksi Ijtihād dalam Ilmu Us}u>l al-Fiqh", dalam *al-Ahkam*, Vol. 22, No. 2, Oktober 2012, h. 162.

Susanto, Edi. (2007). Kepemimpinan (Kharismatik) Kyai Dalam Perspektif Masyarakat Madura. *Karsa*, XI, 30-40.

Siregar, M. (2018). Analisis Peran Guru dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa ada Pelajaran Matematika Kelas XI di MAN 1 Medan Tahun Pelajaran Akademik 2017-2018. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

TUMBUHKAN KREATIVITAS MENJADI ENTERPRENEUR MUSLIM DI MASA COVID-19

Winbaktianur
UIN Imam Bonjol
winbaktianur@uinib.ac.id

Diana Harding
diana.harding@unpad.ac.id

Zahrotur Rusyda Hinduan
z.r.hinduan@unpad.ac.id

Anissa Lestari Kadiyono
Universitas Padjadjaran
anissa.lestari@unpad.ac.id

1. Batasan Kreativitas, Entrepreneur, dan Entrepreneur Muslim

a. Kreativitas

Kreativitas dianggap dapat membantu kelancaran usaha seorang wirausahawan, namun tidak terlepas dari minat dan bakat yang dimilikinya. Merujuk Rhodes (1961) kreativitas adalah keadaan yang mana seorang individu mengkomunikasikan suatu yang baru (produk) yang dicapai sebagai hasil dari proses mental (proses) dalam menghasilkan gagasan, sebagai upaya untuk pemenuhan kebutuhan (*press*) dimana terdapat tekanan ekologis yang mempengaruhinya.

Jika mengulas tentang kreativitas maka tidak terlepas dari solusi memecahkan permasalahan haruslah dikembangkan dalam situasi yang riil (Basadur et al., 2014). Kemudian Weisberg (2006) menyatakan bahwa kreatif merupakan adalah pola pikir yang dapat menghasilkan suatu yang belum pernah ada (inovasi). Prosesnya akan menjadi landasan produk inovatif adalah serupa dengan proses berpikir yang menjadi dasar dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang kreatif merupakan individu yang menghasilkan suatu inovasi.

Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Santrock, (2018) kreativitas adalah berupa kemampuan dalam berpikir tentang suatu

cara baru serta luar biasa untuk menciptakan alternatif penyelesaian masalah yang unik.

Dari beberapa definisi yang diuraikan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan kreativitas merupakan intelektual yang dimiliki seseorang dalam menghasilkan dan mengembangkan sesuatu yang belum pernah ada berdasarkan pengalaman, pengetahuan yang dimiliki serta konsep yang peroleh sebelumnya. Seseorang yang kreatif merupakan individu yang pola pikirnya terbuka untuk mengembangkan imajinasi yang dimilikinya.

Dari uraian di atas, kreativitas mempunyai arti:

1) Kreativitas merupakan daya cipta individu dalam menghasilkan sesuatu.
2) Cara-cara baru menggantikan cara-cara yang lama.
3) Menemukan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Menemukan nilai tambah merupakan salah satu hasil dari adanya kreativitas. Kreativitas akan semakin baik jika adanya inisiatif karena dengan inisiatif maka terciptalah kreativitas yang kemudian akan muncul inovasi.

b. Entrepreneur

Kewirausahaan atau *entrepreneur* istilahnya kenalkan oleh Richard Cantillon seorang ekonom dari Perancis. Secara etimologi wirausaha atau wiraswasta diambil dari bahasa Sansekerta, yang merupakan gabungan tiga suku kata: yaitu *wira* (yang mempunyai arti individu yang unggul, menjadi panutan, kuat, budi pekerti yang luhur, jiwa yang besar, pemberani, hero, pelopor, pembaharu), *swa* (berarti satu, tunggal), dan *sta* (mempunyai arti berdiri tegak) (Pakpahan, 2013).

Lebih lanjut istilah ini, intinya adalah terjemahan dari kata *entrepreneur*, dimana dalam Bahasa Inggris dikenal dengan "*between taker*" atau "*go between*". Sekitar abad pertengahan pertengahan sebutan *entrepreneur* dijadikan sebagai gambaran seorang aktor yang menjadi pemimpin aktivitas produksi, Lama kelamaan sebutan wirausaha dan wiraswasta sudah menjadi suatu yang umum dipergunakan bergantian,

meskipun secara substansi terdapat sedikit perbedaan (Syaifuddin dkk, 2015).

Entrepreneur atau wirausaha menjadi salah satu bidang yang banyak diceburi oleh umat Islam dalam memenuhi kebutuhan (Winbaktianur & Yusri, 2020). Tidak mengherankan jika kemudian wirausaha menjadi menarik untuk diteliti dan dibincangkan. Mengutip Misra & Kumar (2000), menyatakan bahwa wirausaha adalah individu yang mengkombinasikan hal-hal baru yang menyebabkan diskontinuitas. Meliputi produk-produk baru atau kualitas barang, menggunakan metode produksi baru, merambah pasar baru, menemukan sumber bahan baku baru atau melakukan reorganisasi industri.

Baldacchino (2009) berpendapat bahwa kewirausahaan adalah kemampuan yang kreatif dan inovatif yang menjadi landasan, kiat-kiat dan sumberdaya demi mencapai peluang menuju kesuksesan. Pendapat ini senada dengan yang berpendapat bahwa seorang wirausaha dalam aktivitasnya berperan sebagai pendorong perubahan; mengemukakan ide yang bernas dan penuh inovasi untuk usahanya, mendukung terjadinya pertumbuhan usaha dan mencapai profit.

Menurut modul yang disusun oleh Kemendikbud (2013) mendefinisikan kewirausahaan merupakan suatu kelebihan dalam menciptakan kreasi dan inovasi yang berbeda untuk diterapkan sebagai cara, landasan, sumber daya, proses dan daya upaya dalam menghadirkan produk dan jasa yang dijalankan dengan kesanggupan menerima berbagai risiko.

Maka dapat ditarik suatu makna bahwa kewirausahaan berupa sikap dan mental yang senantiasa aktif dalam berusaha untuk menunjukkan hasil karyanya dalam upaya menambah profit dalam aktivitas bisnisnya. Di samping itu, kewirausahan adalah merupakan kemampuan untuk bertindak kreatif dan inovatif yang landasan, upaya, dan sumberdaya dalam rangka melihat kesempatan untuk menggapai keberhasilan.

Intinya adalah bahwa kewirausahaan merupakan kemampuan daya cipta sesuatu yang belum pernah ada atau sesuatu yang tidak sama dengan yang sudah ada sebelumnya dengan cara berkreasi dan berinovasi dalam menemukan kesempatan untuk menjalai kehidupan.

Hakikat kewirausahaan adalah sifat, karakter, dan jiwa individu yang mempunyai keinginan untuk menciptakan ide-ide inovatif menjadi kenyataan.

Wirausaha secara karakteristik adalah individu atau sekelompok kecil individu yang membangun, melakukan pengelolaan, melakukan pengembangan, dan menciptakan struktur usahanya. Sebagai wirausaha maka mereka yang dapat membuka lapangan kerja dengan cara swadaya. Dalam hal ini terkandung asumsi bahwa setiap individu yang memiliki kemampuan yang tidak menonjol, dapat menjalankan usaha dengan syarat mempunyai kemauan serta mau belajar dan giat dalam menjalankan usaha.

Aktivitas wirausaha pada dasarnya mempunyai dua unsur utama; pertama, kesempatan, dan kedua, mampu melihat peluang yang ada. Maka bila merujuk pada dua hal di atas kewirausahaan merupakan respon terhadap kesempatan bisnis yang ada yang dapat dilihat dari aktivitas serta menghasilkan sesuatu dalam bentuk usaha yang diciptakan, menghasilkan sesuatu yang berguna dan terciptanya inovasi.

c. Entrepreneur Muslim

Terdapat beberapa literatur yang berkenaan dengan kewirausahaan Islam, hasilnya menggambarkan bahwa studi ini ini timbul dengan mengusung ajaran Islam yang menganut kewirausahaan dan bisnis (Ramadani *et al*, 2015). Di antara beberapa karakter wirausaha, maka Islam mendorong umat Islam supaya lebih aktif, bekerja dengan ulet, dan gigih dalam mencari harta benda melalui jalan yang diizinkan dan berasal dari sumber daya yang dikaruniakan oleh yang Maha Kuasa (Ramadani et al. 2015 dalam Ayob & Saiyed, 2020).

Islam memberikan dukungan kepada penganutnya untuk mencari kesempatan yang ada, berani untuk menerima risiko, dan inovatif (Audretsch, Bönte, & Tamvada, 2013; Kayed dan Hassan 2010). Ini karena gagasan kewirausahaan ditujukan dalam upaya menyediakan sesuatu untuk dirinya sendiri tetapi termasuk juga untuk semua orang, Islam menganjurkan pemeluknya untuk ikut aktif dalam aktivitas bisnis sebagai cerminan perilaku spiritual dan jembatan untuk menjalani

hidup yang lebih baik dan memberikan manfaat bagi semua manusia (Davis, 2013).

Singkatnya, kewirausahaan dalam perspektif Islam terdiri dari tiga pilar yang saling berhubungan: (1) Mencari peluang sebagai tujuan utama wirausaha, (2) mempraktikkan etika yang dibimbing oleh seperangkat norma, nilai, dan rujukan dikarenakan Islam beranggapan bahwa aktivitas wirausaha merupakan bagian "tindakan yang baik", dan (3) Aktivitas religius-spiritual yang menajdi penghubung manusia dengan Tuhan, tempat usaha merupakan alat untuk mengagungkan Tuhan (Gümüsay, 2015).

Faizal, Ridhwan, & Kalsom (2013), menyatakan bahwa norma-norma Islam diterapkan dan nilai-nilai karakter yang diterapkan secara bijaksana pada tataran lingkungan sosial, dan sumber daya ekonomi, karena itu Islam membangun komunitas baru di luar Al-Jazeera Al-'Arabia dengan menerapkan prinsip-prinsip kewirausahaan secara inovatif. Timbul banyak komunitas baru yang diberikan keleluasaan yang luas dalam upaya mereka membentuk kondisi sosial dan ekonomi lokal dengan nilai-nilai berdasarkan kepada al-Qur'an dan al-Hadis, secara berkesinambungan menjaga hubungan baik dengan pemimpin Islam. Dengan perpaduan nilai-nilai saintifik, sosial, norma, dan ekonomi maka mereka dapat mencapai tingkat kesejahteraan yang baik sejak berabad-abad lampau.

Winbaktianur, (2020) mengutip Naqvi (2003), bahwa ada beberapa prinsip yang mendasar dalam ekonomi Islam, yaitu: kesatuan (*unity* atau tauhid), keseimbangan dan kesetaraan (*Equilibrium atau al-adl wa al-ihsan*), kebebasan (*free will* atau ikhtiyar) dan bertanggung jawab (*Responsibility atau fardh*). Lebih lanjut, Naqvi (2003) menjelaskan bahwa *unity* mengarahkan setiap aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan ekonomi dan bisnis harus berdasarkan kepada prinsip ketuhanan, sehingga mereka yang malkukan aktivitas sebagai penggerak ekonomi senantiasa merasa diperhatikan oleh Allah SWT dan bekerja untuk tujuan ibadah. Keseimbangan dan kesetaraan akan memberikan keseimbangan pada kehidupan dunia dan *ukhrawi*, manusia mempunyai derajat yang sama di hadapan Allah bahwa yang

paling tinggi derajatnya adalah mereka yang paling takwa, sehingga seorang wirausahawan muslim memperhatikan halal atau haram usahanya, mengutamakan etika dan moral sebagai seorang muslim dalam menjalankan aktivitas bisnisnya. Kebebasan (*free will* atau ikhtiyar) membuka kesempatan kepada wirausaha muslim untuk leluasa berpikir, melakukan inovasi dan improvisasi untuk mengembangkan dan mempertahankan usahanya. Prinsip bertanggung jawab (*responsibility* atau *fardh)* tidak hanya menekankan pada wirausaha muslim untuk menjalankan prinsip tanggungjawab dalam aktivitas usahanya, akan tetapi juga tanggungjawab terhadap Allah Swt (*hablum minallah*) dan kepada sesama manusia dan lingkungan sosial (*hablum minannas*).

Menjalankan aktivitas usaha sebagai seorang wirausaha muslim dengan tujuan yang utama tidak hanya meningkatkan kualitas hidupnya akan tetapi menjalankan peran secara universal yaitu sebagai *khalifah fil ardh*, sehingga mesti diwujudkan serta memiliki tujuan yang juga bersifat universal. Wirausaha muslim mempunyai tujuan mulia di mata Allah dan Rasul-Nya dalam rangka meningkatkan kesejahteraan umat muslim secara khusus dan secara umumnya meningkatkan kualitas hidup bangsa. Yang menajdi tujuan utamanya adalah mengharapkan perhatian Allah Swt (Antoni, 2016).

Sebagaimana dijelaskan dalam al-Quran: "Dan katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan pada Allah yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan." QS. al-Taubah: 105. Ayat ini memberikan penegasan bahwa performa terbaik seorang pengusaha muslim tidak hanya mencapai prestasi yang dapat ditunjukkan kepada sesama manusia akan tetapi prestasi di hadapan Allah Swt.

Dalam Al-Quran secara nyata telah mengajak umatnya untuk bekerja, terutama menekuni berwirausaha yang dianggap sebagai pekerjaan yang paling mulia. Di samping itu, kedudukan dan bisnis sangat penting dalam kehidupan individu. Terutama jika dilihat dari sudut pandang al-Quran dan al-sunnah yang menempatkan satu

tahap. Apabila manusia menekuni aktivitas wirausaha maka harapan mereka supaya keluar dari kemiskinan dan kesengsaraan sangat besar (Abdullah bin Yassin, 1999, dalam Ripin & Mansur).

2. Bentuk Kreativitas Wirausaha Muslim

Masa wabah pandemi Covid-19 melanda dunia dan Indonesia, maka tidak sedikit pekerja sektor swasta yang mengalami pemutusan hubungan kerja. Sebagaimana dilansir oleh *Tempo*, Mei 2020 pandemi ini berdampak pada kehidupan perekonomian sebagian warga. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) memperkirakan dampak Virus Corona telah menyebabkan 2 juta orang menganggur. Di samping itu tidak sedikit pula pekerja yang mengalami pengurangan gaji atau dirumahkan akibat penurunan bisnis perusahaan tempat bekerja. Untuk mengantisipasinya maka perlu dimunculkan berbagai ide kreatif untuk berbisnis untuk mengatasi kehilangan pekerjaan dan mengatasi kebebasan bergerak selama pemberlakuan pembatasn sosial berskala besar (www.cigna.co.id).

Sebagai seorang wirausaha muslim, akan menerapkan teknik, atau sistem kerja yang berbeda dengan pengusaha konvensional pada umumnya. Faktor utama yang menciptakan kesuksesan pengusaha muslim di antaranya tercermin dari dedikasinya yang tinggi terhadap apa yang dilakukannya. Menggambarkan dedikasi yang dilakukan bisa berupa komitmen, kecintaan, atau ambisi untuk menyelaraskan usahanya dengan nilai-nilai Islam. Kemauan yang besar untuk menciptakan bisnis dengan cara yang halal. Pengusaha muslim akan bekerja lebih giat, serta al-Quran dijadikan landasan bisnis bersamaan dengan hadis.

Keberhasilan sebagai seorang wirausaha tidak datang begitu saja, tetapi diiringi dengan kreativitas yang tinggi. Di samping itu perlu menerapkan beberapa bentuk ibadah, apakah ibadah wajib atau ibadah sunat. Hal demikian memberikan gambaran akan usaha untuk lebih memantapkan diri sebagai seorang wirausaha muslim yang berjaya. Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan tidak hanya pada masa pandemi Covid-19 ini, namun selama kehidupan sebagai hamba Allah, berupa ibadah wajib maupun ibadah sunat (Winbaktianur, 2020);

a. Puasa

Dengan berpuasa akan bermanfaat bagi kesehatan mental dan emosi sebagai pengusaha. Berusaha tidak makan dan minum, akan memberikan kesempatan kepada tubuh untuk mengeluarkan beberapa zat kimia yang dapat melindungi otak, maka dapat meningkatkan gairah untuk menciptakan gagasan dalam rangka membina dan mengembangkan usahanya.

b. Shalat

Salah satunya adalah sholat dhuha, berfungsi tidak hanya membantu menjaga kesehatan, bahkan juga dapat menjadi pelindung kesehatan mental serta dapat mempererat silaturahmi dengan individu lain dalam rangka pengembangan bisnis.

c. Membaca Al-Qur'an

Kita disarankan agar dapat membaca Al-Qur'an pada pagi hari karena dapat menciptakan ketenangan pikiran dan ketenteraman hati. Para ahli membuktikan bahwa dengan membacar Al-Quran secara rutin di pagi hari mampu meningkatkan kinerja otak, karena di pagi hari terhadi pergantian dari malam ke siang.

d. Zikir

Dengan zikir akan dapat dapat membersihkan jiwa dan membantu memelihara jiwa yang tenang, serta dapat mengendalikan diri dalam aktivitas usaha dan bisnis.

Di bawah ini akan disajikan bagaimana menciptakan kreativitas sebagai seorang wirausaha dalam memulai bisnis yang dirangkum dari Kemendikbud (2013);

a. Tentukan bidang usaha yang paling Anda sukai dan mempunyai keinginan serta pengetahuan tentangnya. Hal ini akan sangat membantu bagi siapa saja yang cenderung memiliki kemauan yang besar namun juga mudah bosan. Ini bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, apalagi jika sudah merasa nyaman dengan rutinitas sebelumnya. Terkadang padatnya jadwal kerja dapat membunuh keinginan dan untuk menciptakan suatu kreativitas maupun mengasah minat dan kegemaran yang dapat

menghasilkan uang. Jika sudah menetapkan minat yang disukai, secepatnya tambah ilmu dan keterampilan serta rajin membaca buku yang berhubungan dengan usaha yang akan ditekuni. Sangat disarankan untuk menimba ilmu dan pengalaman dari orang-orang yang telah sukses merintis usaha di bidang yang akan ditekuni.

b. Tambah pertemanan dan jaringan usaha. Tidak jarang kesempatan bisnis dan dukungan pengembangan usaha datangnya dari rekan-rekan di dalam jaringan atau komunitas tersebut. Perlu diingat utuk selalu berhati-hati karena bisa saja jejaring usaha dan pertemanan akan menjerumuskan usaha yang ditekuni.

c. Ciptakan keunikan dan nilai unggul dalam produk/jasa yang akan ditekuni. Kebanyakan orang tidak sadar, ketika memulai berbisnis, terjebak di dalam fenomena banting harga. Padahal, ada kalanya, harga bukan segalanya. Anda harus bisa mencari celah dan ceruk pasar yang unik. Anda harus menentukan posisi anda di dalam peta persaingan usaha. Jika anda menilai terlalu tinggi jasa/produk anda, sementara hal yang anda tawarkan itu tidak punya keunggulan yang sangat spesifik dan memiliki nilai tambah, maka orang akan berpaling kepada usaha sejenis dengan harga dan kualitas yang jauh lebih baik. Misalkan anda memulai usaha bisnis jasa pembuatan desain web (web desainer). Tentukan, apakah anda ingin bersaing berdarah-darah di usaha web murah meriah, atau anda akan spesifik kepada desainnya, atau anda akan spesifik kepada faktor *security* (keamanannya) atau kepada tingkat kesulitan dan kompleksitas pengelolaan databasenya.

d. Jaga kredibilitas dan *brand image*. Seringkali kita ketika memulai berusaha, melupakan faktor nama baik, kredibilitas dan pandangan orang terhadap produk/jasa kita. Padahal, ini yang paling penting dalam berbisnis. Mengulur-ulur pembayaran kepada *supplier* atau peminjam modal, adalah tindakan yang sangat fatal dan berakibat kepada munculnya nama anda di dalam daftar hitam jaringan bisnis usaha yang anda tekuni. Misalnya salah satu usaha bisnis, seringkali bertindak arogan dan mengabaikan keluhan para pelanggannya, padahal bukan hanya sekali dua kali orang-orang

melakukan protes, akibatnya, kehilangan pelanggan adalah hal nyata yang akan terjadi dan bahkan kehilangan pasar potensial dan pangsa pasar yang dikuasainya.

e. Disarankan untuk hemat dalam operasional dan lakukan sesuai rencana dan jangan lupa menyisihkan dana untuk modal kerja dan penambahan investasi alat-alat produksi/jasa. Banyak orang yang jika sudah untung besar dan berada di atas, melupakan faktor persiapan akan hal tak terduga maupun merencanakan pengembangan usaha. Padahal bisnis adalah sama dengan hidup, harus selalu bertahan dan berjuang. Banyak pengusaha dan pengrajin kita, ketika sudah kebanjiran order dan menerima banyak uang, malah mendahulukan membeli mobil mewah ataupun mobil sport. Hal ini tidak salah, namun akan lebih baik jika keuntungan itu disisihkan untuk laba ditahan dan penambahan modal kerja. Dengan demikian usaha bisa lebih berkembang, dan mendapatkan kepercayaan dan pinjaman modal dari bank menjadi lebih mudah. Karena anda dipercaya oleh pihak bank mampu mengelola perusahaan secara profesional. Sebaiknya untuk keperluan sehari-hari, pemilik perusahaan mencadangkan alokasi dana secukupnya saja untuk biaya hidup dan keperluan pribadi dalam bentuk gaji tetap komisaris/pemilik. Atau disisihkan sebagian saja dari laba tahunan, namun jangan menganggu arus kas perusahaan untuk kepentingan pribadi yang tidak ada urusannya dengan produktivitas usaha.

Lebih lanjut mengutip Kemendikbud (2013) dijelaskan beberapa tahapan teknis yang bisa diterapkan untuk memulai usaha:

a. Bangun ide atau gagasan bisnis dengan menuliskan apa yang menjadi impian dan kegemaran Anda. Misalnya, menuliskan sepuluh mimpi dan hobi, kemudian seleksi sehingga berkurang menjadi hanya tiga yang paling membuat timbulnya ambisi dan menyukainya. Terakhir pilih satu impian yang harus diwujudkan.

b. Jangan lupa untuk memberikan alasan yang sangat kuat kenapa harus mewujudkan impian itu. Kira-kira apa yang akan diperoleh jika impian tersebut menjadi kenyataan dan penderitaan apa yang

akan terjadi jika impian itu batal menjadi kenyataan.

c. Harus segera dimulai untuk terwujudnya impian tersebut dengan bertindak dan cari ide yang tepat dan tulis langkah-langkah apa saja untuk mewujudkannya dan tuangkan menjadi konsep usaha yang jelas.

d. Lakukan riset baik di internet maupun di kenyataan sehari-hari, Visi dan Misi yang kita tulis harus terdefinisi dengan jelas, spesifik dan *marketable* sesuai bidangnya.

e. Tuliskan dan rancang strategi yang akan dilaksanakan.

f. Gunakan faktor pengungkit seperti: *OPM (Other People's Money), OPE (Other People's Experience), OPI (Other People Idea), OPT (Other People's Time), OPW (other People's Work)*.

g. Temukan orang yang dapat membimbing (pilih yang sudah sukses di bidang yang sama), untuk pembanding dan mengurangi risiko kegagalan dalam melakukan langkah-langkah pencapaian goal tersebut.

h. Buatlah sebuah TEAM yang kompak untuk membantu mewujudkan goal tersebut. *T = Together, E = Everybody, A = Achieve, M = Miracle.*

i. Optimalkan jaringan, relasi dan *network* yang kita punya untuk mencapai *goal*/visi kita tersebut.

j. Buat jaringan baru yang tak terhingga dengan membuat relasi dan silaturahmi yang banyak.

k. Gunakan alat bantu untuk mempercepat pencapaian misal website, jejaring sosial, iklan, dan promosi.

l. Buat system yang ideal untuak bisnis tersebut. *S=Save, Y=Your, S=Self, T=Timing, E=Energy, M=Money.*

Di tengah kondisi pandemi Covid-19 ini sangat disarankan untuk membuka lapangan kerja baru, karena akan sangat membantu menyerap tenaga kerja yang tidak lagi bekerja karena pemutusan hubungan kerja (PHK). Namun perlu diingat, keberhasilan seorang wirausaha muslim di tengah wabah Covid-19 ini tidak terlepas dari usaha yang maksimal, jaringan yang kuat dan berdoa. Dalam menciptakan kreativitas maka bisa dengan belajar dari mereka yang telah sukses berbisnis.

3. Kesimpulan

Sebagai generasi muda muslim, Islam memberikan tuntunan bahwa dalam bekerja atau aktivitas bisnis tidak semata-mata hanya kegiatan ekonomi, namun aktivitas tersebut merupakan gambaran akan keimanan, tauhid, serta juga sebagai pembuktian akhlak yang dimiliki dan sebagai cerminan ketakwaan kepada Yang Maha Kuasa Allah Swt.

Generasi muda Islam yang memilih sebagai seorang wirausaha akan semakin kokoh dengan menjalankan beragam kebiasan atau pola hidup dalam aktivitas bisnis. Tatanan hidup ini akan menuntun generasi muda muslim untuk menjalankan bisnisnya berlandaskan kepada al-Quran dan al-Hadits. Dengan menjalankan dimensi-dimensi wirausaha muda muslim akan membimbing untuk bersikap dan berperilaku islami dalam setiap aktitivitas usahanya maka rasa aman, merasa dilindungi Allah Swt dalam menjalankan usaha akan selalu hadir.

Referensi

Antoni. (2016). Muslim Entrepreneurship: Membangun Muslim Peneurs Characteristics Dengan Pendekatan Knowladge Based Economy. *El-Hikam*, *7*(2), 325–352. Retrieved from http://ejournal.kopertais4.or.id/index.php/elhikam/article/view/1422%0Ahttp://ejournal.kopertais4.or.id/index.php/elhikam/article/download/1422/1021

Audretsch, D. B., Bönte, W., & Tamvada, J. P. (2013). Religion, social class, and entrepreneurial choice. *Journal of Business Venturing*, *28*(6), 774–789. https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2013.06.002

Ayob, A. H., & Saiyed, A. A. (2020). Islam, institutions and entrepreneurship: evidence from Muslim populations across nations. *International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management*, *13*(4), 635–653. https://doi.org/10.1108/IMEFM-11-2019-0472

Baldacchino, L. (2009). Entrepreneurial creativity and innovation. *First International Conference on Strategic Innovation and Future Creation*, (March), 1–15.

Basadur, M., Gelade, G., & Basadur, T. (2014). Creative Problem-Solving Process Styles, Cognitive Work Demands, and Organizational Adaptability. *Journal of Applied Behavioral Science*, *50*(1), 80–115. https://doi.org/10.1177/0021886313508433

Davis, M. K. (2013). Entrepreneurship: An Islamic perspective. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, *20*(1), 63–69. https://doi.org/10.1504/IJESB.2013.055693

Faizal, P. R. M., Ridhwan, A. A. M., & Kalsom, A. W. (2013). The Entrepreneurs Characteristic from al-Quran and al-Hadis. *International Journal of Trade, Economics and Finance*, *4*(4), 191–196. https://doi.org/10.7763/ijtef.2013.v4.284

Gümüsay, A. A. (2015). Entrepreneurship from an Islamic Perspective. *Journal of Business Ethics*, *130*(1), 199–208. https://doi.org/10.1007/s10551-014-2223-7

https://www.cigna.co.id/health-wellness/ide-kreatif-bisnis-saat-pandemi/Intip Ide Kreatif Bisnis Yang Bisa Anda Coba Saat Pandemi. (n.d.).

Kemendikbud. (2013). Kewirausahaan Modul Pembelajaran. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta.

Misra, S., & Kumar, E. S. (2000). Resourcefulness: A Proximal Conceptualisation of Entrepreneurial Behaviour. *The Journal of Entrepreneurship*, *9*(2), 135–154. https://doi.org/10.1177/097135570000900201

Mohd Nasir Bin Ripin & Nurul Huda Binti Mansur. (n.d.). *Keusahawanan Menurut Perspektif Al-Quran*.

Pakpahan, M. (2013). Diktat Kuliah Kewirausahaan. *Universitas Budi Luhur*, 1–107.

Ramadani, V., Dana, L. P., Ratten, V., & Tahiri, S. (2015). The context of Islamic entrepreneurship and business: Concept, principles and perspectives. *International Journal of Business and Globalisation*, *15*(3), 244–261. https://doi.org/10.1504/IJBG.2015.071906

Santrock, J. W. (2018). Educational Psychology. In *McGraw-Hill Education* (sixth Edit). New York.

Syaifuddin dkk, D. T. (2015). *Kewirausahaa* (1st ed.). Retrieved from https://www.academia.edu/35168990/Buku_6._Kewirausahaan.pdf

Weisberg, R. W. (2006). Creativity: Understanding Innovation in Problem Solving, Science, Invention, and the Arts. In *John Wiley & Sons, Inc.* New Jersey.

Winbaktianur, W. N. Y. (2020). Entrepreneur Muslim: Suatu Tinjauan. *Tajdid*, *Vol. 23*(1), 87–95.

PERILAKU KEPATUHAN SEBAGAI KUNCI MENGHADAPI PANDEMIK COVID-19 (Perspektif Psikologi Islam)

Mubarak
UIN Antasari Banjarmasin
mubarak_pi@uin-antasari.ac.id

1. Penyebaran Covid-19

Dunia dikagetkan dengan kemunculan virus Covid-19 pada akhir tahun 2019 lalu (Zhu et al., 2020). Penyebaran virus ini pertama kali terdeteksi di Wuhan, Cina kemudian menyebar ke 188 negara sehingga pada bulan Maret 2020 WHO menetapkan virus Covid-19 sebagai pandemi dengan lebih dari 11,4 juta kasus infeksi dan 6,1 juta orang sembuh. Berdasarkan data worldmeteres.info pada tanggal 16 Juli 2020 bahwa negara yang terdampak berjumlah 193 negara dengan 13.717.903 (13,7 juta) kasus, dengan jumlah 8.172.405 (8,1 juta) pasien sembuh serta 587.827 meninggal.

Seluruh dunia terkena dampak dari penyebaran Covid-19 termasuk Indonesia. Kasus penyebaran Covid-19 di Indonesia sebanyak 81.668 kasus, 40.345 pasien sembuh dan 3.873 meninggal dunia. Pandemi ini menimbulkan keresahan dan ketakutan pada masyarakat (Rembulan et al., 2020) karena penularannya sangat cepat dan berimbas ke berbagai aspek kehidupan seperti ekonomi, pariwisata, perindustrian, pendidikan, sosial, psikologi hingga kehidupan beragama.

Untuk menekanan dan memutus rantai penyebaran virus Covid-19, pemerintah melakukan berbagai cara untuk membatasi kontak fisik dan sosial *physical and social distancing* pada masyarakat. Lebih dari itu pemberlakuan *lockdown* di beberapa wilayah di Indonesia bermaksud menghentikan secara total laju penyebaran virus yang disebabkan aktivitas manusia di ruang publik. Akses transportasi dan pintu keluar-masuk kota pun ditutup total (Yunus & Rezki, 2020).

Pemerintah mengeluarkan anggaran yang tidak sedikit untuk menangani dampak virus Covid-19. Presiden Joko Widodo menyampaikan bahwa pemerintah mengucurkan dana sebesar 405, 1 Triliun yang dialokasikan untuk tambahan belanja dan pembiayaan APBN 2020. Dana ini digunakan untuk bidang kesehatan seperti pembelian masker, hand sanitizer, alat pelindung diri (APD), rapid test, obat-obatan, biaya rumah sakit, perlindungan sosial, insentif perpajakan dan stimulus KUR serta penguatan dunia usaha, dan laboratorium-laboratorium.

Pemerintah juga mensosialisasikan kebijakan nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) yang diberlakukan pada beberapa daerah dengan angka penularan virus yang tinggi atau zona merah. Masyarakat diwajibkan mengurangi kegiatan di luar rumah baik untuk bekerja, bersekolah tidak terkecuali juga untuk beribadah. Hal ini kemudian diperkuat dengan fatwa Majelis Ulama Indonesia nomor: 14 Tahun 2020 tentang penyelenggaraan ibadah dalam situasi terjadi wabah Covid-19. Semua umat diharuskan untuk melakukan ibadah di rumah dan melarang pengumpulan massa. Diyakini kepatuhan masyarakat terhadap edaran pemerintah dan fatwa MUI ini akan membantu terputusnya mata rantai penyebaran wabah Covid-19 (Utami, 2020).

Umat muslim mengalami kegelisahan ketika dibatasi untuk melakukan ibadah secara massal apalagi pada awal penyebaran Covid-19 bersamaan dengan tibanya bulan suci ramadhan. Umat mengalami konflik batin antara panggilan untuk memenuhi tuntutan rohani dan memenuhi tuntutan pemerintah (realitas). Tulisan ini berupaya untuk menganalisa dinamika psikologis yang dialami oleh individu dalam upayanya mematuhi peraturan pemerintah dengan pendekatan kajian Psikologi Islam.

2. Perilaku Kepatuhan Dalam Pandangan Psikologi Islam

Kepatuhan (*obedience*) adalah perubahan sikap dan tingkah laku seseorang untuk mengikuti perintah atau permintaan orang lain. Blass menambahkan bahwa kepatuhan adalah perilaku menerima perintah-

perintah dari orang lain. Bentuk kepatuhan individu dapat terjadi kapan dan dimanapun selama individu menunjukkan perilaku taat kepada orang lain. Kepatuhan dapat dalam bentuk ketaatan menjalankan kebijakan atau peraturan (Sari, 2018).

Dalam al-Quran dijelaskan bahwa kepatuhan merupakan salah satu sifat penting yang harus dimiliki seorang muslim. Demikian pula sifat-sifat dasar manusia baik itu sifat orang mukmin yang baik atau sifat orang kafir yang jahat. Sifat orang mukmin yang dipenuhi rasa ikhlas dan kepercayaan kepada orang lain, penyayang kepada makhluk hidup, mempunyai keberanian untuk melakukan kebenaran serta memiliki kerendahan hati. Sebaliknya perbedaan dengan sifat orang kafir adalah sombong, zalim, kejam, dan egois (Mahfud *et al.*, 2017). Kedua kelompok ini dibedakan dengan kesetiaan dan ketidaksetiaan. Orang kafir sulit setia karena hidup mereka dimotivasi oleh kepentingan pribadi atau kelompok sehingga membuat mereka kehilangan teman sejati dan keluarga dekat. Penyebab diusirnya iblis dari surgapun karena kesombongan dan ketidak patuhannya kepada perintah Allah Swt (AsPamungkas, n.d.).

Menurut seorang tokoh sufi abad ke-17, Rabiah al-Adawiyah, bahwa ibadah adalah perwujudan cinta makhluk kepada sang Khalik. Pertemuan terasa sangat singkat manakala sepasang kekasih sedang dimabuk cinta *al-mahabbah* (Isnaini, 2012). Imam Ghazali menambahkan bahwa setiap manusia memiliki potensi yang akan menemukan kebahagiaannya ketika naturnya atau haknya dapat dipenuhi. Sepasang mata akan bahagia ketika melihat pemandangan yang indah, telinga mendengar irama yang merdu, tangan menyentuh permukaan yang halus, lidah mengecap hidangan yang lezat dan bergizi serta kalbu menemukan kebahagiaannya dengan mengenal dan bertemu dengan penciptanya melalui ibadah yang dilakukan. Dari semuanya kalbu adalah raja dari semuanya. Beribadah itu adalah pengalaman yang sangat pribadi dan penuh makna (Fauzan, n.d.).

Dari perspektif ini dapat dijelaskan mengapa sebagian umat meminta supaya mereka tidak dilarang melakukan shalat berjamaah di masjid. Bagi mereka shalat berjamaah adalah kebutuhan kalbu untuk

mendapatkan naturnya. Ibadah berjamaah bukan hal yang sepele karena dengannya seorang muslim akan menemukan indahnya cinta *al-mahabbah* kepada Sang Khalik. Bagi mereka tidak perlu takut dengan virus Covid-19 karena yang pantas untuk ditakuti hanya Allah Swt. Ketika mereka tidak dapat melaksanakan shalat berjamaah maka mereka kehilangan jati diri dan pada akhirnya akan menimbulkan kegelisahan.

Keutamaan shalat berjamaah telah banyak disampaikan oleh para ustadz, kyai, penceramah, guru-guru baik di pengajian, sekolah ataupun di media-media sosial. Kiranya hadis ini populer masyhur di tengah masyarakat dan telah menjadi doktrin agama yang telah terkondisi dalam kehidupan sehari-hari. Apabila kebiasaan ini ditinggalkan maka akan menimbulkan keresahatan batin (Suharsono, 2017). Berikut hadis yang diriwayatkan:

صَلاَةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلاَةِ الْفَذِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً"

Artinya: "*Pahala shalat jama'ah 27 kali lebih baik dibanding pahala shalat sendirian*.

Keresahan umat bertambah ketika MUI mengeluarkan fatwa tentang larangan beribadah bersama di masjid, termasuk shalat jumat. Keresahan ini disebabkan pemahaman umat terkait hadis tentang ancaman bagi seorang muslim (laki-laki) yang bersengaja meninggalkan shalat jumat dengan menjadikan hatinya tertutup seperti hati orang munafik:

مَنْ سَمِعَ النِّدَاءَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ فَلَمْ يَأْتِهَا، طَبَعَ اللهُ عَلَى قَلْبِهِ، وَجَعَلَ قَلْبَهُ قَلْبَ مُنَافِقٍ

Artinya: "*Apabila seorang laki-laki mendengar azan (shalat jum'at) namun dia tidak mengindahkannya, maka Allah menjadikan hati orang tersebut sebagaimana hati seorang munafik"* (HR. Dawud nomor 1952).

Tidak sampai di sini, Majelis Ulama Indonesia (MUI) kemudian mengeluarkan fatwa dengan nomor 28 tahun 2020 tentang Panduan *Kaifiat* (tata cara) Takbir dan Shalat Idul Fitri saat Pandemi Covid-19. Fatwa ini merupakan aturan yang berisi instruksi agar shalat tarawih

dan shalat Idul Fitri di masa pandemi Covid-19 hanya boleh dilakukan di rumah. Bulan Ramadhan adalah bulan suci umat Islam. Bulan yang kehadirannya selalu dinanti-natikan. Selain puasa ramadhan, berbagai ibadah sunah biasa dilakukan secara berjama'ah pada bulan ini seperti tarawih, tadarrus, ceramah dan pengajian agama dan *qiyamul lail*. Di awal Ramadhan biasanya shalat tarawih dilaksanakan oleh kaum muslimin secara antusias. Hal ini dibuktikan dengan penuhnya jamaah shalat tarawih baik di masjid, mushalla dan surau, walau pada akhirnya terus menurun, hingga di akhir Ramadhan yang tersisa hanya satu atau dua shaf saja. Khusus tahun ini, sejak awal, jamaah shalat tarawih di masjid dapat dihitung dengan jari. Kebanyakan umat Islam cenderung memilih untuk melaksanakan shalat tarawih di rumah daripada shalat di masjid dalam rangka kepatuhan terhadap anjuran pemerintah.

Puncak dari kegalauan masyarakat adalah dengan terbitnya larangan shalat Idul Fitri di masjid dan lapangan. Instruksi agar masyarakat muslim melaksanakan shalat Idul Fitri di rumah saja. Peraturan ini dikeluarkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia bernomor 9 tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan Covid-19. Masyarakat juga tidak diperbolehkan untuk mudik lebaran atau pulang ke kampung. Tradisi turun temurun yang sudah dilakukan sejak lama akhirnya harus dikalahkan demi kesehatan dan keselamatan bersama. Mudik lebaran merupakan ajang silaturahmi kepada sanak saudara, tetangga, dan teman-teman. Pada momen hari raya Idul Fitri 1441 H ini pengabaian masif terhadap aturan *social and physical distancing* terlihat jelas dilakukan oleh masyarakat (Utami, 2020).

3. Kajian Kepatuhan Dalam Islam

Kepatuhan berasal dari kata patuh yang berarti suka menurut, taat, berdisiplin kepada perintah, aturan, dan sebagainya. Dalam penerjemahan bahasa Arab, kata "taat" lebih sering digunakan dibanding kata "patuh"[1]. Adapun kata "taat" merupakan kalimat Masdar dari *Tha'a, Yathi'u, Tha'atan* dengan arti kata tunduk atau patuh. Dari istilahnya, kata taat mempunyai pengertian sama dengan kata al-Islam,

[1] Kbbi.web.id

yang berarti kepatuhan dan ketaatan dalam menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah, mengikuti sunnah yang dicontohkan Nabi Muhammad serta mematuhi perintah pemimpinnya (Sukardi, 2012).

Berikut beberapa ayat terkait kepatuhan dan ketaatan yang disebutkan dalam al-Quran:

وَأَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَٱلرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: "*Dan patuhi/taatilah Allah dan Rasul, semoga kamu diberi rahmat.*" (Al-Imran:132)

تِلْكَ حُدُودُ ٱللَّهِ ۚ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ يُدْخِلْهُ جَنَّٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا ۚ وَذَٰلِكَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ

Artinya: *"(Hukum-hukum tersebut) itu adalah ketentuan-ketentuan dari Allah. Barangsiapa yang patuh/taat kepada Allah dan Rasul-Nya, niscaya dimasukkan-Nya ke surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, sedang mereka kekal di sana. Dan itulah keberuntungan yang sangat besar.*" (An-Nisa:13)

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَأَطِيعُواْ ٱلرَّسُولَ وَأُوْلِى ٱلْأَمْرِ مِنكُمْ ۖ فَإِن تَنَٰزَعْتُمْ فِى شَىْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى ٱللَّهِ وَٱلرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ ۚ ذَٰلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan patuhi/taatilah Rasul(Nya), dan ulil amri (pemegang kekuasaan) di antara kamu. Jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur'an) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.*" (An-Nisa:59)

Kepatuhan atau ketaatan yang disebutkan di dalam al-Qur'an tidak hanya kepada Allah Swt dan Nabi Muhammad, namun juga kepada pemimpin. Dalam konteks kepatuhan kepada pemimpin ini termasuk di dalamnya kepatuhan terhadap produk kebijakan dan peraturan yang dihasilkan. Hal ini wajib dilakukan selama peraturan tersebut masih di atas nilai-nilai kemanusiaan dan tidak menyimpang dari aturan agama Islam seperti yang dijelaskan pada hadis berikut (Kusumadewi *et al.*, 2012):

السَّمْعُ وَالطَّاعَةُ عَلَى المَرْءِ المُسْلِمِ فِيمَا أَحَبَّ وَكَرِهَ، مَا لَمْ يُؤْمَرْ بِمَعْصِيَةٍ، فَإِذَا أُمِرَ بِمَعْصِيَةٍ فَلاَ سَمْعَ وَلاَ طَاعَةَ

Artinya: *"Wajib bagi seorang manusia untuk selalu mendengarkan dan taat kepada pemimpin dalam hal-hal yang disukainya atau dibencinya selama tidak diperintahkan berbuat maksiat kepada Allah, maka jika dia diperintahkan untuk berbuat maksiat kepada Allah, jangan dia dengar dan jangan dia taat."* (HR. Bukhari dan Muslim)

Ada beberapa penafsiran terkait kata *ulil amri* atau pemimpin di ayat ini. Sebagian mengatakan bahwa *ulil amri* adalah orang-orang yang berilmu (para ulama) karena mereka memimpin umat dalam keilmuan, pengajaran dan bimbingan agama. Pendapat lain mengatakan bahwa *ulil amri* yang dimaksud adalah para penguasa, para pemimpin dan pemerintah karena mereka memimpin manusia dalam urusan yang berhubungan dengan kenegaraan, keamanan, pengamalan dari hal-hal yang berhubungan dengan kemaslahatan hidup seperti penjagaan, penegakan hukum di kalangan mereka.(Bay, 2011) Baik perkembangan ilmu dan penegakan hukum bertujuan untuk keselamatan orang banyak.

Dilema yang dialami oleh umat Islam ketika harus meninggalkan ibadah-ibadah berjamaah dan menggantinya dengan ibadah *munfarid* atau dalam jumlah yang kecil. Masyarakat tidak serta merta mengabaikan larangan pemerinta namun mereka memodifikasi ketidakpatuhan tersebut. Sebagian masyarakat tetap melakukan ibadah berjamaah di masjid atau mushalla akan tetapi dibatasi hanya untuk warga sekitar. Kaum masjid atau mushalla menyiapkan tempat cuci tangan, sabun dan mewajibkan jamaah untuk menggunakan masker ketika beribadah. Khusus untuk shalat jumat, khatib diminta untuk mengurangi durasi khutbahnya dan mewajibkan jamaah untuk memakai masker dan sajadah serta membawa wudhu dari rumah masing-masing. Kesadaran masyarakat akan kewajiban mengikuti perintah pemimpin baik daerah atau pusat harapannya mampu mengurangi penyebaran Covid-19. Peraturan yang disosialisasikan seperti 3M merupakan hal yang memberi *mashlahah* bagi banyak orang.

4. Potensi Kepatuhan Pada Manusia

Allah Swt mempunyai 99 nama (asmaul husna), sebagai umat Islam. Sebagai manusia kita memiliki potensi fitrah dari pencipta maka kita wajib mempelajari dan berusaha mengamalkannya hingga menjadi suatu kebiasaan yang melekat dan menjadi kepribadian. Dari nama Allah *Assalam* yang berarti Yang Maha Pemberi keselamatan ini manusia wajib menjaga keselamatan pribadi dan memberi keselamatan bagi orang lain. Dengan selalu menggunakan masker, rajin mencuci tangan dan menghindari kerumunan akan memutus rantai penularan covid 19. Selain itu, kita wajib menghindari segala perbuatan yang tercela, menahan diri untuk tidak menyebarkan berita yang tidak jelas sumber beritanya alias berita dusta (*hoax*). Menjaga diri dari sifat dengki maupun sombong, serta sifat buruk lainnya. Sebagai hamba dari Allah Yang Maha Memberi Keselamatan, kita berusaha untuk selalu menebar keselamatan dan kesentosaan pada orang lain (Jahja, 2010).

Selanjutnya dari nama Allah *al-Muhaimin* yang berarti Maha Memelihara. Fitrah manusia untuk senantiasa meningkatkan kesehatan diri dengan mengkonsumsi makanan-makanan bergizi, rutin mengkonsumsi vitamin, menhindarkan diri dari perbuatan buruk sperti keluyuran malam-malam dengan kegiatan yang tidak jelas manfaatnya. Kepribadian *muhaimin* merupakan satu kepribadian yang terpelihara karena mampu menjaga dan mengawasi dirinya dari perbuatan buruk seperti membantu orang lain yang terdampak Covid-19 dengan kegiatan penggalangan dana dan bakti sosial (Jahja, 2010).

Abdul Mujib menjelaskan bahwa sisi kepatuhan manusia dapat dioptimalkan dengan meneladani tugas dan kewajiban para malaikat dan dikenal dengan kepribadian Malaki. Kepribadian Malaki adalah kepribadian yang didapat setelah mentransformasikan sifat-sifat malaikat ke dalam dirinya untuk kemudian diinternalisasikan ke kehidupan sehari-hari. Malaikat sebagai makhluk Allah yang tidak pernah membangkang. Terdapat 3 unsur utama yang harus diusahakan oleh seorang individu dalam rangka membangun kepribadian malaki yakni transformasi sifat-sifat mulia para malaikat, selalu berusaha meneladani dan berkepribadian malaki dan terakhir berusaha

menginternalisasikan tugas-tugas malaikat dalam kehidupan nyata (Mujib, 2017),

Internalisasi tugas-tugas malaikat khusus dari 10 malaikat yang wajib diimani, diantaranya:

a. Kepribadian Jibrili: selalu membawa dan menyebarluaskan informasi dan ilmu pengetahuan untuk kebaikan masyarakat.
b. Kepribadian Mikail: membiasakan diri untuk membagi-bagi kebaikan, menebarkan rejeki, membuka lapangan dan peluang kerja sebab wujud konkret dalam membantu pemerintah membangkitkan perekonomian yang kian terpuruk.
c. Kepribadian Izrail: senantiasa membunuh dan mematikan sesuatu yang usang, tidak produktif dan tidak berkualitas. Tuntutan bersekolah, bekerja dan beraktivitas melalui media *online* merupakan tuntutan untuk selalu mengembangkan kreativitas dalam menghadapi Covid-19. Hal-hal yang buruk kita tinggalkan dan ganti dengan sesuatu yang lebih kreatif, efektif dan efisien (Mujib, 2017).

5. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa telah terjadi modifikasi kepatuhan pada masyarakat karena dorongan untuk memenuhi panggilan rohani dan tuntutan untuk mematuhi larangan dari pemerintah. Pemerintah sebagai *ulil amri* merupakan orang yang harus dipatuhi setelah Allah dan rasul dengan catatan bahwa apa yang disampaikan adalah hanya untuk kemaslahatan umat. Setiap individu wajib menjaga kesehatan dan kebaikan diri dan orang di sekitarnya, hal ini merupakan perwujudan dari internalisasi Asma Allah *Assalam* dan *al Muhaimin*. Terakhir, kita hendaknya berupaya mentras-internalisasikan pula tugas-tugas malaikat-malaikat Allah yakni dengan selalu berbagi ilmu pengetahuan, menjaga diri dan orang lain dari penyebaran berita *hoax* serta selalu optimis dan berkreasi guna menghadapi dan menundukkan Covid-19. *Wallahua'lam*.

Referensi

AsPamungkas. (n.d.). *Kajian Tafsir Al-Qur'an: Kesombongan Iblis tak mau Sujud kepada Nabi Adam (al-baqarah-34)*.

Bay, K. (2011). Pengertian Ulil Amri dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Masyarakat Muslim. *Jurnal Ushuluddin*, *17*(1), 115–129.

Fauzan, L. (n.d.). *Pancadaya Fithri: Potensi Manusiawi dalam Perspektif Qurani*.

Isnaini, M. A. (2012). *Sastra Islam Dan Mahabbah Konsep Al-Hub Al-Ilahi Rabi'ah Al-Adawiyah Dan Pengaruhnya Dalam Tasawuf*. *Wardah*, *13*(2), 189–198.

Jahja, H. Z. (2010). *99 Jalan Mengenal Tuhan*. Pustaka Pesantren.

Kusumadewi, S., Hardjajani, T., & Priyatama, A. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial peer group dan kontrol diri dengan kepatuhan terhadap peraturan pada remaja putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, *1*(2).

Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, *35*(1), 35–51.

Mujib, A. (2017). *Teori kepribadian perspektif psikologi Islam*. Rajawali Pers.

Rembulan, G. D., Wijaya, T., Palullungan, D., Alfina, K. N., & Qurthuby, M. (2020). K*ebijakan Pemerintah Mengenai Coronavirus Disease (COVID-19) di Setiap Provinsi di Indonesia Berdasarkan Analisis Klaster*. Journal of Industrial Engineering and Management Systems, *13*(2).

Sari, W. Y. (2018). *Perbedaan Tingkat Kepatuhan Terhadap Aturan Antara Santri Putra dengan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri*.

Suharsono, S. (2017). *Internalisasi pendidikan karakter melalui pembiasaan Shalat Jama'ah di Masjid MTS Wahid Hasyim 02 Dau Malang*.

Sukardi, B. (2012). Kepatuhan syariah (shariah compliance) dan inovasi produk bank syariah di Indonesia. *AKADEMIKA: Jurnal Pemikiran Islam*, *17*(2), 235–252.

Utami, I. (2020). Tradisi Ramadahan dan Lebaran di Tengah Covid-19. *Annizom*, *5*(2).

Yunus, N., & Rezki, A. (2020). *Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*.

Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., Zhao, X., Huang, B., Shi, W., & Lu, R. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*.

https://travel.detik.com/travel-news/d-5083089/daftar-negara-yang-terjangkit-virus-corona-terbaru-ini-jumlah-kasusnya

https://covid19.go.id/p/berita/pemerintah-kucurkan-rp4051-triliun-untuk-tangani-dampak-covid-19

https://www.worldometers.info/

https://covid19.go.id/peta-sebaran

SENYUM SEDEKAH DI BALIK MASKER

Siti Ra`iyati
UIN Antasari Banjarmasin, 087821510808
sitiraiyati@uin-antasari.ac.id

1. Covid-19 dan Gerakan #Merdekakansenyum

Per Oktober 2020, genap 6 bulan Covid-19 masuk di Indonesia. Tidak ada yang menyangka, awal kemunculannya yang sempat dianggap biasa-biasa saja justru hampir meluluhlantakkan semua sektor, tidak hanya di lini kesehatan, lini ekonomi hingga psikologis masyarakat.

Data dari Satuan Tugas Penanganan Covid-19 menyebutkan bahwa hingga bulan Oktober 2020, kasus baru Covid-19 di Indonesia mencapai 311,176 orang dengan kasuh aktif sebanyak 63,365, sembuh sebanyak 236,437 dan yang meninggal dunia sebanyak 11.374 (Satuan Tugas Penanganan COV-19, 2020). Banyak rumah sakit mengaku kewalahan, tidak hanya bagian fasilitas yang mencapai ambang batas, namun juga tenaga kesehatan turut berjatuhan. Untuk membatasi penyebaran virus ini, pemerintah melakukan berbagai macam usaha, di antaranya dengan melakukan pembatasan sosial berskala besar hingga kecil (PSBB/PSBK), para pekerja yang diharuskan untuk *work from home* (WFH) ataupun pelajar yang diharuskan *school from home* (SFH), memperketat aturan protokol kesehatan dengan sanksi administratif dan sanksi sosial, penyediaan alat perlindungan diri (APD) hingga vaksin yang diklaim sebagai vaksin Covid-19 dan tengah diuji coba.

Demi mengurangi lajur penularan, pemerintah beberapa kali melakukan pembatasan sosial berskala besar. Terbatasnya pergerakan masyarakat tersebut menyebabkan persoalan baru. Beberapa pelaku usaha dan jasa diharuskan tutup, kecuali perlengkapan yang memang menyediakan kebutuhan pokok masyarakat. Mau tidak mau, karena pemasukan yang hampir terhenti namun biaya operasional yang terus berjalan, beberapa industri memberhentikan atau merumahkan

beberapa karyawan. Selain itu, jasa angkutan umum turut merasakan hal serupa. Masalah dari sektor ekonomi ini menimbulkan dampak yang tidak sederhana misalnya meningkatnya angka pengangguran, hilanganya mata pencaharian dan penghasilan, hingga konflik rumah tangga yang disebabkan permasalahan ekonomi.

Selain persoalan kesehatan dan ekonomi, Covid-19 juga berdampak pada permasalahan psikologis. Kehilangan orang terdekat, kehilangan pekerjaan, isolasi diri, berita-berita profokatif, peraturan pemerintah yang membuat bingung telah menimbulkan trauma psikologis, kebosanan, ketakutan, bahkan kecemasan yang mengancam kesejahteraan psikologis masyarakat (Abdullah, 2020). Untuk mengurangi permasalahan psikologis dalam melawan Covid-19 tersebut, masyarakat dari berbagai lapisan mengambil sikap dengan cara saling mendukung dan menguatkan serta memberi semangat kepada sesamanya. Beberapa publik figur juga merespon dengan melakukan gerakan-gerakan sosial. Gerakan tersebut ada yang berbentuk penggalangan dana maupun aktivitas sederhana namun berarti seperti gerakan #merdekakansenyum.

Melalui gerakan #merdekakansenyum, beberapa publik figur menyampaikan pesan positif dan memotivasi masyarakat melalui perangkat media sosial mereka. Sebut saja Komika Bintang Emon melalui akun twitternya bercuit,

> "*Jangan pelit senyum, karena kalo ga senyum muka kita tuh kecut kek belimbing wuluh. Yok lewatin 2020 bersama-sama, saling bantu, saling berbagi. Setidaknya berbagi senyum. Murah kok, modal otot bibir doang. #MerdekakanSenyum*".

Cuitan yang saling disampaikan oleh publik figure tersebut lantas saling bersahutan dan direspon oleh warganet. @briankhrisna melalui akun twitternya turut mengungkapkan bahwa di situasi pandemi seperti ini berbagi senyumpun merupakan sesuatu yang sangat berharga.

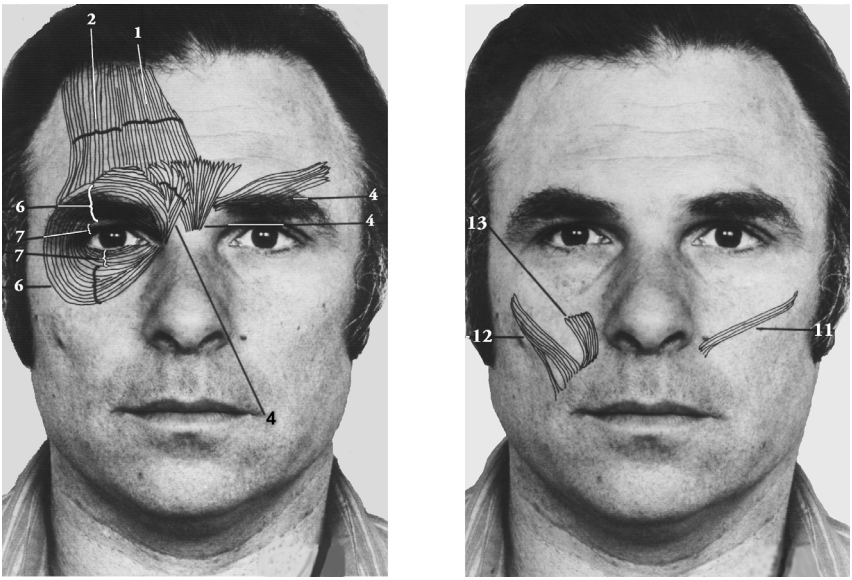
> "*2020 ini rasanya bikin makin sering ngelus dada. Padahal kalau dipikir2, bisa bertahan sampai titik ini aja udah hebat. Tuh dengerin tuh. Yok berbagi dari hal-hal positif paling murah yok. Senyum dan ramah pun sudah cukup kok #MerdekakanSenyum*".

Lahirnya gerakan #merdekakansenyum menjadi latar belakang menarik untuk memahami bagaimana senyum ditampilkan di masa pandemi Covid-19. Berkaca dari hal tersebut, tulisan ini akan mendiskusikan senyum di masa pandemi Covid-19 dengan pendekatan psikologi dan keislaman.

a. Terminologi Senyum

Senyum menurut Kamus Besar Baahasa Indonesia (KBBI) adalah gerak tawa ekspresif yang tidak bersuara untuk menunjukkan rasa senang, gembira, suka, dan sebagainya dengan mengembangkan bibir sedikit. Senyum merupakan emosi dasar yang paling universal yang mudah kita kenali. Senyum hanya melibatkan otot wajah, yakni *zygomatic mayor* yang menjalur ke bawah tulang pipi hingga ujung bibir dan *orbicularis oculi* di bagian sekitar mata. Ketika kita tersenyum otot *zygomatic mayor* dan *orbicularis oculi* sedang berkontraksi sehingga ujung bibir tertarik ke atas dan kulit area mata tertarik kearah bola mata (Frank & Ekman, 1996). Dari perbedaannya, terdapat dua tipe senyuman, yaitu *Duchenne Smiling* dan *Non-Duchenne Smiling*[1]. Senyum-senyum tersebut dibedakan melalui intensitasnya, seberapa senyum itu tampak, seberapa lama senyum itu tinggal di wajah dan seberapa lama senyum itu bisa menghilang.

[1] Lebih dari 100 tahun yang lalu, seorang Neorologi Prancis bernama G.B Duchenne melakukan observasi lebih dari satu study mengenai senyum, dan Duchenne hanya menemukan satu senyum yang benar-benar menunjukkan emosi positif yakni sebuah senyum dengan tarikan kulit di bawah dan di atas mata kearah bola mata, sehinnga mata menjadi menyipit. Duchenne Smilling merupakan hasil temuan Duchenne yang bahkan dipakai kalangan klinis sebagai klu *non-verbal* paling penting sebagai variasi untuk mengetahui emosi. Lihat di: (Frank & Ekman, 1996), h. 1.



Gambar 1. Deskripsi *Facial Action Coding System* (FACS)[2] untuk mendeskripsikan otot wajah yang berkontraksi saat tersenyum, otot *zygotmayor mayor* berada di label 12, sedangkan *orbiculas oculi* berada di label 6 (Vandeventer dkk., 2012).

Duchenne smiling ialah senyum asli, bukan kepura-puraan. Pada senyuman inilah otot *zygomatic mayor* dan *orbicularis oculi* benar-benar berkontraksi di area bibir dan mata, di mana sangat sedikit orang yang dapat secara sengaja mengontraksi otot ini (Frank & Ekman, 1996). Senyum ini menjadi penanda bahwa seseorang tersebut benar sehat secara mental. Menurut Messinger, Fogel dan Dickson (1999) *Duchenne Smiling* merupakan bentuk asli dari ekspresi emosi positif yang dapat dilihat melalui wajah seseorang, bahkan dari jarak yang jauh orang lain akan mudah mengenali emosi positif. Messinger, Fogel, dan Dickson mengasosiasikan senyuman sebagai *self-report* orang yang bahagia. Senyum juga digunakan untuk mengindeks *enjoyment* seseorang.

[2] *Facial Action Coding System* atau FACS adalah sebuah sistem untuk mendeskripsikan ekspresi emosi dengan 44 Action Units (AU) yang ada di wajah, ada beberapa kode untuk mendeteksi gerak-gerik mata dan ada beberapa kode untuk gerak-gerik wajah. *Orbiculas oculi* dan *zygotmayor mayor* salah satu dari 44 AU tersebut yang berada pada label 6 AU dan label 12 AU. Lihat di: Jason Vandeventer dkk., (2012) h. 319.

Bahkan, Abdullah, Murnane, Costa dan Choudhury (Abdullah dkk., 2015) memperkenalkan *Index Smile* yang mereka formulasikan untuk mengukur kebahagiaan pada masyarakat.

Sedangkan *non-duchenne smiling* adalah senyuman seseorang yang menampilkan ekspersi yang tidak asli. Pada senyum ini otot yang aktif hanya otot *zygomatic mayor* bergerak menarik area bibir. Seyuman ini bukan ekspresi orang yang merasakan kesenangan tetapi hanya sebuah senyum untuk formalitas (Gunnery & Ruben, 2016). *Non-duchenne smiling* diistilahkan sebagai senyuman yang tidak menyenangkan (Messinger, Fogel, & Dickson, 1999), terkadang digunakan oleh seseorang untuk menutupi atau menyembunyikan emosi negatif atau memalsukan kepositifan dengan senyuman (Bernstein dkk., 2008).



Gambar 2. Perbedaan *Non-Duchenne Smiling* dan *Duchenne Smiling,* Senyum yang dipaksakan dan senyum gembira yang spontan (Miles & Johnston, 2007)

Pada gambar 2. di atas, kita dapat melihat perbedaan *duchenne smiling* dan *non-duchenne smiling*. Pada kedua senyum ini kita melihat otot *zygomatic mayor* yang menjalur ke bawah tulang pipi hingga ujung bibir sedang aktif. Sedangkan otot *orbicularis oculi* yang berada di area bagian mata hanya aktif pada *duchenne smiling* dan tidak aktif pada *non-duchenne smiling. Duchenne smiling* juga memberikan efek positif yang signifikan dibandingkan *non-duchenne smiling.*

b. Seutas Senyum dan Manfaatnya di Masa Pandemi Covid-19

Pada kehidupan sosial, senyum memiliki banyak manfaat dan mempunyai efek sosial yang sangat berkesan bagi seseorang. Sebagai gestur keramah-tamahan, sangat masuk akal apabila kita berekspektasi bahwa dengan senyum membantu kita untuk menemukan teman (Lau, 1982). Senyum juga menjadi modal utama dalam keberhasilan interaksi interpersonal (Guadagno dkk., 2011). Pada bidang ekonomi, salah satu bentuk konkret dalam pelayanan kepada pelanggan ialah murah senyum yang berguna untuk meningkatkan kepuasan pelanggan bahkan dapat mempertahankan loyalitas pelanggan (Puspita, 2012). Pada bidang pendidikan, guru yang tersenyum manis berarti guru menikmati dalam mengajar, hal ini membuat siswa senang dan mendorong siswa untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Jika ekspresi guru tanpa senyum, kemudian membuat siswa merasa seperti takut, stres, tidak nyaman, malas, gelisah dan tidak tertarik dengan proses belajar (Sitompul, 2012). Tidak kalah penting pada bidang medis, senyum dapat meningkatkan kepercayaan pasien, serta mencerminkan kepercayaan diri seseorang dapat memberikan manfaat kesehatan secara keseluruhan (Frank & Ekman, 1996).

Persoalan senyum kemudian menjadi menarik ketika ia dihadapkan dengan fenomena Covid-19. Kewajiban menggunakan masker di masa pandemi membuat kita memiliki kebiasaan baru dengan menutup separuh wajah saat bertemu dengan orang lain. Pada dasarnya wajah kita merupakan multisignal sistem, terutama dalam berkomunikasi baik secara sadar kita maupun secara tidak sadar kita mengekspresikan perasaan dan niat kita melalui wajah kita (Surakka & Hietanen, 1998). Dengan menutup separuh wajah dengan kain, dari dagu hingga hidung, kita kemudian merasa bahwa ada sebuah ekspresi yang hilang dari wajah orang-orang, yakni senyuman.

Perkara senyuman yang seolah hilang ini menjadi persoalan psikologis yang serius. Melalui chanel Youtubenya, Najwa Shihab menyampaikan pesan supaya masyarakat berbagi senyum walaupun saat mengunakan masker,

"*Masih sangat mungkin untuk tersenyum dibalik masker, penggunan masker tak boleh membuat dunia tampak tak bersahabat, yang tersembunyi hanya dagu mulut dan hidung sementara perasaan kita tetap terpendar masih bisa kita tunjukan lewat mata dan alis*".



Gambar 3. Gerakan #merdekakansenyum membagikan pasangan foto saat tersenyum memakai masker dan tanpa masker di media sosial Instagram.com

Pengaruh dari gerakan #merdekakansenyum tersebut juga direspon oleh tokoh agama seperti Ustad Wijayanto. Melalui akun instagram, ia juga ikut menyemarakkan gerakan #merdekakansenyum.

"*Ingat, lepaskan senyummu bukan maskermu. Rasulullah bersabda 'senyum dihadaan wajah saudaramu adalah sedekah'. semoga senyum ini masih terasa hangat, meski masker ada diantara kita #senyumituibadah #pakaimaskermu #merdekakansenyum.*"

Senyum adalah sedekah, seperti disampaikan oleh Ustad Wijayanto di atas, mengingatkan kita pada ucapan Rasulullah, *"seulas senyum yang kau lengkungkan dengan manis untuk saudaramu, bernilai sedekah"* (al-Hasyimi, 1998). Informasi yang kita dapat dari hadis ini bahwa senyuman kita akan berguna terhadap orang lain sehingga berganjar sedekah. Sedekah sendiri dalam islam merupakan pemberian sesuatu yang berguna bagi orang lain, sangat luas cakupannya tidak terbatas pada pemberian materi saja (Julistia & Safuwan, 2020). Dalam kajian kesehatan mental islami, sedekah bukan dilihat dari apa yang diberikan, tapi dari intensi psikologis yang terjadi (Rusdi dkk., 2018).

c. Sederhana Namun Berarti

Pada situasi pandemi Covid-19, berbagi senyum lantas menjadi sedekah yang sangat berharga. Senyum merupakan perilaku yang amat sangat sederhana namun sangat berarti bagi sesama. Ketika kita berekspresi melalui senyuman, orang lain akan menangkap ekspresi kita sebagai *emotional experient* mereka. Dengan kata lain, saat seseorang yang menampilkan emosi negatif pada ekspresi wajahnya maka akan menimbulkan emosi negatif pada diri orang lain, sebaliknya seseorang menampilkan emosi positif akan menimbulkan emosi positif pada diri orang lain.

Duchenne Smiling, emosi positif yang muncul dari wajah seseorang, merupakan pola khas dari empati dan bisa menularkan pada orang lain (Soussignan, 2002). Sekiranya sedekah "senyum" hadir dan menghiasi setiap wajah, maka pasti akan tercipta sebuah keindahan dan kedamaian di tengah-tengah kegelisahan menghadapi pandemi COVID-19 ini. Rasulullah melalui sebuah hadis menekankan, "*Janganlah sekali-kali kamu menganggap remeh suatu perbuatan baik, meskipun dengan kamu berwajah ceria saat menjumpai saudaramu"* (Muslim, t.t). Oleh karenanya, ketika kamu tersenyum, aku pun menjadi senang.

Referensi

Abdullah, I. (2020). COVID-19: Threat and fear in Indonesia. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, *12*(5), 488.

Abdullah, S., Murnane, E. L., Costa, J. M., & Choudhury, T. (2015). *Collective smile: Measuring societal happiness from geolocated images*. 361–374.

Bernstein, M. J., Young, S. G., Brown, C. M., Sacco, D. F., & Claypool, H. M. (2008). Adaptive responses to social exclusion: Social rejection improves detection of real and fake smiles. *Psychological science*, *19*(10), 981–983.

Frank, M. G., & Ekman, P. (1996). Physiologic effects of the smile. *Directions in Psychiatry*, *16*(25), 1–8.

Frank, M. G., & Ekman, P. (1996). Physiologic effects of the smile. *Directions in Psychiatry*, *16*(25), 1–8.

Guadagno, R. E., Swinth, K. R., & Blascovich, J. (2011). Social evaluations of embodied agents and avatars. *Computers in Human Behavior*, *27*(6), 2380–2385.

Gunnery, S. D., & Ruben, M. A. (2016). Perceptions of Duchenne and non-Duchenne smiles: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, *30*(3), 501–515.

Hasyimi, Ahmad al-. *Mukhtar al-Ahadits an-Nubuwah wa al-Hikmat al-Muhadist*. Beirut: Dar al-Fikr, 1998.

Julistia, R., & Safuwan, S. (2020). Kebahagiaan ditinjau dari Perilaku Bersedekah: Suatu Kajian Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, *3*(1), 1–6.

Lau, S. (1982). The effect of smiling on person perception. *The Journal of social psychology*, *117*(1), 63–67.

Miles, L., & Johnston, L. (2007). Detecting happiness: Perceiver sensitivity to enjoyment and non-enjoyment smiles. *Journal of Nonverbal Behavior*, *31*(4), 259–275.

Muslim, Abi al-Husain. *Shahih Muslim*. 4. Bandung: Deponogoro , t.t.

Puspita, Rizka Nuri. "Perbedaan Kepuasan Pelanggan Indomaret dan Alfamart." *Journal of Social and Industrial Psychology* 1, no. 1 (2012).

Sitompul, Nurmida Catherine. "Perilaku Komunikasi Nonverbal Guru Dalam Kelas Pembelajaran: Maknanya Bagi Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (JPP)* 19, no. 1 (2012): 38–49.

Rusdi, A., Wicaksono, K. A., Ardiyantara, N., Saputro, T. A., Peduk, A., & Ramadhani, K. (2018). Sedekah sebagai prediktor kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*, *5*(1), 59–68.

Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020). *Peta Sebaran COVID-19*. https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19

Soussignan, R. (2002). Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, *2*(1), 52.

Surakka, V., & Hietanen, J. K. (1998). Facial and emotional reactions to Duchenne and non-Duchenne smiles. *International journal of psychophysiology*, *29*(1), 23–33.

Vandeventer, J., Patterson, E., Reinicke, B., & Guinn, C. (2012). Differentiating Duchenne from non-Duchenne smiles using active appearance models and the Facial Action Coding System. *Annals of the Master of Science in Computer Science and Information Systems at UNC Wilmington*, *6*(1).

Instagram.com/tags/merdekakansenyum/

Twitter.com

Youtube.com/c/NajwaShihab

PROFIL PENULIS

Dr. Ahmad Taufik Hidayat, M.A., Lahir di Padang tanggal 15 September 1973. Dosen Fak. Adab dan Humaniora UIN Imam Bonjol Padang dalam bidang Sejarah Peradaban Islam. Menamatkan pendidikan S1 pada Jurusan Sastra Arab IAIN Imam Bonjol Padang tahun 1997, S2 pada Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2002 dan S3 pada almamater yang sama pada tahun 2010. Selain aktif mengajar, juga aktif bergiat dalam bidang pernaskahan keislaman di Minangkabau serta organisasi profesi yang sejalan.

Ahmad Yasser Mansyur, S.Psi., M.Si., Ph.D, Penulis lahir di Kota Anging Mamiri, Ujungpandang tahun 1976, kini menjadi kota Makassar. Sesuai QS. An-Nisaa ayat 100, sejak tahun 1989 penulis keluar kota Makassar untuk berhijrah melanjutkan studi di Yogyakarta. Sekolah berasrama MTs-MA penulis tempuh selama 6 tahun di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta dan selesai pada tahun 1995. Selanjutnya pendidikan S1 diselesaikan di dua tempat, yaitu Prodi BK Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (UAD) Yogyakarta, masing masing selesai pada tahun 2000 dan 2001. Masih memanfaatkan keramahan kota pelajar itu, penulis menyelesaikan studi S2 Psikologi di UGM Yogyakarta pada tahun 2004. Setelah menempuh pendidikan di Yogyakarta selama 14 tahun, penulis kembali ke Makassar untuk berkeluarga dan menjadi staf pengajar di Fakultas Psikologi UNM Makassar pada tahun 2005. Selanjutnya penulis menempuh pendidikan S3 Psikologi di UKM Malaysia, dan selesai pada tahun 2014. Kini penulis aktif di Persyarikatan Muhammadiyah dan membina pesantren Hizbul Wathan Sulawesi Selatan, menjadi direktur Rumah Konseling Qur'ani Indonesia, serta aktif di Asosiasi Psikologi Islam (API) Sulawesi Selatan. Di kampus UNM diamanahkan mengajar di Fakultas Psikologi, S2 Prodi Psikologi dan S2 Prodi BK. Juga diamanahkan mengampu MK Psikologi Agama, Psikologi Islam, Psikologi Pendidikan dan Kesehatan Mental,

dll. Demikian, Semoga berkah amal dan ilmu kita semua, Aamieen YRA. Fastabiqul khaerat!! Alhamdulillah.

Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag., Lahir pada 17 Desember 1971 di Kelua, Kabupaten Tabalong, Kalimantan Selatan, Indonesia. Mengenyam pendidikan formal di Sekolah Dasar di Kelua dan lulus tahun 1984. Kemudian melanjutkan pendidikan di Pondok Pesantren Al-Falah Banjarbaru dan lulus tahun 1991. Setelah itu melanjutkan pendidikan ke IAIN Antasari Fakultas Ushuluddin jurusan Tafsir Hadis lulus tahun 1995. Pada tahun berikutnya 1996 ia diterima sebagai CPNS di IAIN Antasari. Kemudian tahun 2002 melanjutkan studi S2 pada program studi Ilmu Tasawuf di IAIN Antasari. Hanya dalam waktu dua tahun (2004), gelar Magister Agama (M.Ag). Selain itu pada tahun berikutnya 2005 ia kemudian mengikuti program program Diploma selama satu tahun di LIPIA Jakarta. Tahun selanjutnya 2006 melanjurkan pengembaraan menuntut ilmu S3 Jurusan al-Quran dan al-Sunah di Universiti Kebangsaan Malaysia dan pada tahun 2010 berhasil mendapatkan gelar doctor of philosophy (Ph.D/Dr) dengan biaya mandiri dan bantuan gubernur pada waktu itu. Di luar kesibukannya sebagai dosen, Akhmad Sagir juga diberi amanah sebagai Dekan Fak. Dakwah dan Komunikasi IAIN Antasari, periode 2012-2016 dan Periode 2016-2021. Selain itu, juga mendapat amanah sebagai Kepala TK/TP Al-Qur'an Unit 182 Kertak Hanyar Kab. Banjar, Tahun 2000-sekarang. Ketua Badan Pengelola Masjid Raya Sabilal Muhtadin Banjarmasin periode 2015-2018. Penulis ini dapat dihubungi: Alamat kantor: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Antasari Bjm Jalan Ahmad Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kal-Sel, Indonesia, Kode Pos 70235 telephone: (0511) 3252829 faximile: (0511) 3254344. Alamat rumah: Komplek Griya Pemurus Indah Blok G. No 5. Kertak Hanyar No. Hp. 081288787031

Ainul Mardiah, M.Sc., Seorang dosen psikologi di Universitas Mercu Buana dari tahun 2014 sampai dengan sekarang. Berlatar belakang pendidikan S1 di Universitas Medan Area Fakultas Psikologi, S2 di Asia University- Taiwan di bidang Psikologi Konseling, dan sedang melanjutkan studinya di Coventry University UK di bidang peranan spiritual dalam kesehatan remaja. Fokus riset di bidang kejadian

traumatis, pertumbuhan psikologis, dan intervensi spiritual pada remaja. Sebelum berprofesi sebagai dosen, Ainul berkecimpung di dalam psikologi praktis selama empat tahun di berberapa organisasi internasional seperti *Medicins Sans Frontiers (MSF), Turkish Red Crescent (TRCS), Palang Merah Indonesia (PMI) dan International Catholic Migration Immigration (ICMC).*

Anida Magfirah, M.Psi., Lahir di Tanjung, Tabalong pada tanggal 9 Mei 1993 dan pernah menempuh pendidikan tinggi S1 di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin dan S2 Jurusan Psikologi Konsentrasi Psikologi Sekolah di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Semenjak lulus dari S2 mengabdikan dirinya di Perguruan Tinggi almamater UIN Antasari Banjarmasin di jurusan Psikologi Islam sebagai dosen dengan mengajar beberapa mata kuliah di antaranya Hadis-Hadis Kejiwaan, Metodologi Penelitian Kualitatif, Psikometri. Selain itu pula, pernah bergabung dalam anggota Pusat Studi dan Terapan Psikologi Islam (PSTPI) UIN Antasari Banjarmasin hingga sekarang.

Dr. Anissa Lestari Kadiyono, M.Psi., Psikolog, lahir di Bandung, 22 Mei 1978. Pada tahun 2000 menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Padjadjaran, pada tahun 2003 menyelesaikan S2 dari Universitas Indonesia, serta S3 di Universitas Padjadjaran pada tahun 2011. Saat ini merupakan pengajar pada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dan aktif menulis berbagai artikel dalam jurnal internasional dan nasional serta sebagai pembicara dalam berbagai seminar dan pelatihan.

Aziza Fitriah, M.Psi., Psikolog, Lahir di Banjarmasin, 30 Juni 1984. Menempuh pendidikan S1 Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang (lulus tahun 2007), kemudian melanjukan jenjang S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang (lulus tahun 2011). Saat ini bekerja sebagai dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan kekhususan pada bidang Psikologi Klinis dan Praktis, Psikologi Forensik dan Psikologi Islam. Selain itu aktivitas praktis sebagai seorang profesional psikolog dijalani

sejak tahun 2011 hingga saat ini, sepeti praktik mandiri di biro bersama LPT Global, aktif sebagai konselor menyusui di AIMI Kalimantan Selatan, terlibat dalam tim ahli penanganan perlindungan perempuan dan anak di Dinas P3A Kota Banjarmasin. Kegiatan menulis dimulai dari dorongan melakukan penelitian sebagai salah satu tugas tanggung jawab sebagai seorang dosen, seiring perjalanannya penulis menyadari bahwa banyak hal yang dapat dibagi melalui tulisan, baik itu ilmu, pengalaman di lapangan, hasil-hasil diskusi dan konferensi yang diikuti agar dapat bisa disebar manfaatnya. Publikasi yang telah terbit antara lain, *Efektivitas Kelas Edukasi Menyusui Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Ibu Menyusui* (2017), *Kecerdasan Emosi dan Depresi Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah* (2018), *Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa* (2019), *Perbedaan Perilaku Prososial Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin* (2019), *Gaya Humor Mahalabiu* (2020), *Transformasi Nilai "Wasaka" Sebagai Landasan Pendidikan Sikap Anti Korupsi* (2020). Penulis dapat dihubungi melalui email: aziza.fitriah@gmail.com.

Prof. Dr. Diana Harding, M.Si., Psikolog, lahir di Tasikmalaya, 06 November 1956. Menyelesaikan pendidikan Strata 1 Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pada tahun 1985 dan S2 Psikologi di kampus yang sama pada tahun 1991 serta meraih gelar Doktor di Universitas Padjadjaran pada tahun 1999.Pada tahun 2012 menjadi guru besar dalam bidang Ilmu Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran. Aktif dalam berbagai penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, menjadi pembicara, seperti *Career Preparation Training*, Program Kewirausahaan Mahasiswa (PKM), dan Pelatihan Pengembangan Diri dan Kiat Sukses Menembus Dunia Kerja dan masih banyak lagi.

Dina Aprilia, M.Psi, Psikolog. Wanita kelahiran 22 April 1984 ibu dari 1 orang putra dan 1 orang putri. Bekerja sebagai Dosen Tetap di Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Saat ini penulis sedang menempuh Pendidikan Program Doktoral Ilmu Psikologi di Universitas Padjadjaran Bandung. Selain pekerjaan formal dan melanjutkan pendidikan juga tergabung

dan aktif sebagai relawan (Konselor Menyusui) di Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia Daerah Kalimantan Selatan (AIMI KALSEL). Ketertarikannya di dunia menyusui bermula dari pengalaman kesulitan ketika menyusui anak pertamanya. Setelah itu berbagai macam kegiatan baik ilmiah maupun sosial mengantarkannya semakin terlibat lebih dalam di dunia kajian menyusui. Tercatat, penulis pernah ikut tergabung dalam relawan Gempa Palu tahun 2018 bersama TIM UNICEF, AIMI, SELASI untuk membantu ibu menyusui di daerah bencana serta menjadi TIM Workshop menyusui bersama UNICEF dan AIMI tahun 2019 di kawasan bencana NTB Lombok. Isu menyusui ini juga yang diangkat sebagai tema besar disertasi yang saat ini sedang disusun penulis saat ini. Penulis bisa dihubungi melalui kontak email dinaaprilia10412@gmail.com.

Elida Mahriani, SEI., MM, Merupakan anak kedua dari H. Sukardi dan Hj. Rahimah Darias. Penulis menempuh Pendidikan Program Sarjana pada Jurusan Ekonomi Islam IAIN Antasari Banjarmasin (2010) dan melanjutkan pendidikan ke Program Pascasarjana dengan mengambil Magister Manajemen STIE Indonesia Banjarmasin (2014). Memulai kariernya sebagai seorang bankir dengan bekerja di Bank Perkreditan Rakyat (BPR) Mitra dan PT Bank Danamon Indonesia, Tbk di kota Banjarmasin. Penulis sekarang tercatat sebagai dosen tetap pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di Universitas Islam Negeri Antasari. dan mendapat tugas tambahan pada posisi Divisi Kewirausahaan pada UPT Pengembangan Kewirausahaan dan Karier UIN Antasari Banjarmasin, Sekretaris Jurnal At-Taradhi dan Pengelola Laboratorium Bank Mini Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Antasari Banjarmasin. Penulis juga aktif dalam kegiatan seminar baik nasional dan internasional, penelitian mandiri dan kelompok, serta telah menghasilkan beberapa karya dalam bentuk buku ber-ISBN seperti *Operasional Bank Syariah* (2019), *Manajemen Sumber Daya Manusia dan Personalia* (2020), *Manajemen Pariwisata: Sebuah Tinjauan Teori dan Praktis* (2020), *Pengantar Bisnis* (2020), *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (sebagai editor, tahun 2015) dan *Hukum Keuangan Syariah; Pada Lembaga Keuangan Bank dan Non Bank* (sebagai editor, tahun

2016). Penulis dapat dihubungi melalui elidamahriani@uin-antasari.ac.id

Dra. Endah Kumala Dewi, M.Kes, Saya pengajar atau dosen sekaligus Kaprodi S1 dan S2 Fakultas Psikologi di Universitas Diponegoro Semarang. Beberapa pelatihan yang pernah saya ikuti di antaranya: Workshop Metode Indigenous dalam Penelitian Psikologi, Training *Talent Development*: *Talent Strength Finder, Awareness Training for OHSAS* 18001: 2007, *Certified Human Resource Analyst*. Selain pelatihan, beberapa seminar dan konferensi yang pernah saya ikuti di antaranya: Seminar Nasional Psikologi & Kemanusiaan Perkembangan Manusia dan Kesejahteraan Psikologis, Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Bertema Implementasi Pengembangan Humaniora Sains dan Teknologi untuk Meningkatkan Daya Saing dan Kedaulatan Bangsa, Kolokium Disertasi "Riset-Riset Terkini dalam Bidang Psikologi", Seminar Nasional "Riset-Riset Terkini di Bidang Ilmu Perilaku".

Dr. Halimatus Sakdiah, M.Si., Lahir pada tanggal 13 April 1976 di Amuntai, Hulu Sungai Utara, Kalimantan Selatan. Pada tahun 1999, penulis lulus Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin. Tahun 2000 mengabdi pada almamater sebagai PNS. Setelah dua tahun mengajar, pada tahun 2002 penulis melanjutkan pendidikan pada Program Pendidikan Magister (S2) Psikologi Perkembangan di Pascasarjana Universitas Padjajaran (UNPAD) Bandung, lulus pada tahun 2005. Selanjutnya tahun 2010 melanjutkan pendidikan S3 di Universitas Negeri Malang, pada program studi Psikologi Pendidikan (PSP) dan lulus pada tahun 2014. Pengalaman menulis karya ilmiah berupa artikel berjudul Efektivitas Metode Pembelajaran Inkuiri Berbasis Web dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa, pada jurnal *Pendidikan Humaniora*, 2015 (Ketua). Artikel dengan judul *When Agony Begets Zealotry: The Differential Role Globalization Threats in Mediating the Effect of Competitive Victimhood on Muslims' Religious Fundamentalism, pada Journal Achive for the Psychology of Religion,* 2015 (Anggota). Artikel berjudul The *Role of Identity Subversion in Structuring the Effects of Intergroup threats and Negative Emotions on belief in Anti-West Conspiracy Theories in Indonesia*, pada *Journal Psychology and*

Developing Societies, 2016 (Anggota). Artikel dengan judul Komunikasi Interpersonal Sebagai Strategi Dakwah Rasulullah (Perspektif Psikologi) pada *Jurnal Ilmu Dakwah "Alhadharah"* 2016 (Individu). Artikel berjudul Urgensi Adversity Quotient dalam Membangun Keluarga Sakinah (Pendekatan Konseling Pernikahan) pada *Jurnal Bimbingan Konseling Islam "Konseling Religi"*, 2016 (Individu). Artikel berjudul *The Effect of a Majority Group's Perspective-Taking on Minority Helping,* pada jurnal *Springer*. *Psychol Stud*. 2017 (Anggota). Artikel berjudul Pengaruh Religious Commitment terhadap penyesuaian diri mahasiswa, pada jurnal *Studia Insania,* 2018 (Ketua). Artikel dengan judul *The Psychological Antecedents of Resistance to Humanitarian Aid*, pada jurnal *Group Processes and Intergroup Relations,* diterima 7 September 2020 (Anggota).

Helma Nuraini, S.Psi., M.Pd. Lahir di Malang 44 tahun yang lalu, tinggal di Kota Malang sampai lulus SMA, kuliah di Yogyakarta dan bekerja, menikah dan melanjutkan hidup di Banjarmasin. Dengan berbekal ijazah S1 Psikologi UGM, Helma mendapat pekerjaan sebagai dosen Psikologi di Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin. Gelar Magister Pendidikan didapatkan dari Prodi Pendidikan IPS ULM Banjarmasin. Helma Nuraini menikah dengan Sulisno, S,Sn., MA dan dikarunia dua anak laki-laki dan satu anak perempuan dengan nama Aji-Ata-Ayu. Selama pandemi, Helma menghabiskan hampir semua aktivitasnya di rumah, di Malkontemon, Sultan Adam Banjarmasin Utara. Untuk dapat berkomunikasi dengan Helma, silakan menghubungi nomor Whatsapp: 08990043973 dan email di hnuraini@gmail.com. Jika pandemi (semoga segera berlalu) Helma akan dengan senang hati menerima kunjungan Anda di Biro Layanan Bimbingan dan Konseling (BLBK) yang bertempat di Gedung F lantai 2 FTK UIN Antasari Banjarmasin.

Ihsan Mz, M.Psi, Lahir di Ujung Pandang (sekarang Makassar) yang terletak di Provinsi Sulawesi Selatan pada tanggal 23 Maret 1988. Pendidikan formal ditempuh mulai jenjang Taman Kanak-Kanak di TK IAIN Alauddin Makassar, lulus pada tahun 1994. Pendidikan sekolah dasar di SD Pertiwi Makassar. Jenjang menengah, ditempuhnya

di Pondok Pesantren Darul Arqam Gombara Makassar), beliau meneruskan "pengembaraan intelektual"-nya di Pendidikan 'Ulama Tarjih Muhammadiyah (PUTM) Yogyakarta lalu melanjutkan pendidikan jenjang S-1 pada Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Setelah menyandang gelar Sarjana pada tahun 2012, beliau lanjut Strata Dua pada Program Pascasarjana Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Magister Psikologi (Sains), lulus tahun 2016. Kegiatan penunjang lainnya adalah mengikuti *Academic Excursion* di Singapura, Thailand dan Malaysia pada Februari 2014. Beliau sekarang bertugas sebagai Dosen tetap pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya. Saat ini, beliau mendapat amanah sebagai Sekretaris Lembaga Penjaminan Mutu (LPM) IAIN Palangka Raya. Beberapa karya yang pernah ditulis adalah buku *"Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiah"* (Penerbit Litera), *"Kuat Melawan Corona"* (Antologi), *"Aku, Ma'had dan Sejuta Rindu"* (Antologi), dan editor buku *"Jalan Dakwahku: Kumpulan Kisah Inspiratif"* (IAIN Palangka Raya Press). Menulis artikel ilmiah di beberapa jurnal nasional, dan pernah menjadi salah satu pemakalah di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun 2015. Lebih dekat dengan beliau, bisa menghubungi lewat WhatsApp 081355956819 atau email ihsan.mz@iain-palangkaraya.ac.id. Bisa juga silaturrahim melalui akun medsos miliknya di Facebook @Ihsan Mz, Twitter @Al_Faruq88 dan Instagram @1hsan_mz.

Dr. Ihsana Sabriani Borualogo, M.Si., Ihsana menyelesaikan pendidikan S1, S2, dan S3 di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Bandung. Pada tahun 2012, Ihsana mendapatkan beasiswa untuk mengikuti pendidikan di *Department of Cross-Cultural Psychology* di Universitat van Tilburg, Belanda. Minat penelitiannya adalah pada kajian mengenai resiliensi, *subjective well-being*, kualitas hidup, pengasuhan, perundungan (*bullying*), dan psikologi lintas budaya. Artikel-artikel penelitiannya telah dipublikasikan di berbagai jurnal nasional terakreditasi Sinta, maupun di jurnal internasional terindeks Scopus Q1, Q2, dan Q3, baik sebagai penulis pertama maupun sebagai

co-author. Ihsana merupakan dosen di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Ihsana juga aktif sebagai editor dan reviewer di beberapa jurnal nasional terakreditasi Sinta, sebagai reviewer di jurnal internasional Q2 terindeks Scopus, dan sebagai *associate editor* di jurnal Q1 terindeks Scopus. Ihsana merupakan anggota tim peneliti *International Survey of Children's Well-Being* (www.isciweb.org) dan berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan ilmiah yang diadakan oleh organisasi ini. Pada tahun 2017, Ihsana dan tim melakukan pengambilan data survey internasional kebahagiaan anak di Jawa Barat yang merupakan kerja sama antara Universitas Islam Bandung dengan Unicef Indonesia dan didukung sepenuhnya oleh BAPPENAS dan BPS Indonesia. Ihsana juga sedang melakukan fokus kajian mengenai resiliensi dengan pendekatan spiritualitas dan religiusitas sebagai keunikan yang ia temukan pada nilai-nilai resiliensi dalam ajaran Islam. Penelitian-penelitiannya mengenai resiliensi dilakukan dalam kerja sama informal dengan lembaga penelitian resiliensi di Canada. Saat ini Ihsana sedang menyelesaikan *book chapter* yang akan dipublikasikan pada *International Handbook of Children's Risk, Vulnerability, and Quality of Life: Global Perspectives* yang akan diterbitkan oleh Springer. Aktivitas akademik lain yang dilakukannya adalah terlibat secara aktif di berbagai konferensi internasional, baik sebagai presenter maupun sebagai *invited speaker*.

Imadduddin, M.A., Lahir di Banjarmasin, 25 September 1982. Menempuh pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang (lulus tahun 2006), dan melanjutkan S2 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta (lulus tahun 2008). Sekarang menjadi dosen tetap di Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Aktif melakukan penelitian terkait Psikologi Sosial, Psikologi Lintas Budaya, Psikologi Kesehatan, dan HIV dan AIDS. Dapat dihubungi melalui alamat rumah: Jl. Sultan Adam. Kompl Madani No 27B, RT 31. Banjarmasin Utara. Kota Banjarmasin. Kalimantan Selatan. Email: imadduddin@uin-antasari.ac.id.

Isnaeni Marhani, M.Psi., Psikolog, Lahir di Kabupaten Rantepao (sekarang Toraja Utara) provinsi Sulawesi Selatan pada tanggal 5 September 1988. Jenjang pendidikan sejak TK hingga strata satu ditempuh di kota Makassar. TK ABA Cabang Biringkanaya lulus pada tahun 1994, lalu ke SD Inpres Tamalanrea II. Setamat SD *nyantri* selama di Pondok Pesantren Puteri Ummul Mukminin. Pada jenjang strata satu beliau sempat melanjutkan pendidikan di UIN Alauddin Makassar pada jurusan Tafsir Hadits. Memasuki tahun kedua beliau memantapkan pilihan pada jurusan Psikologi di Universitas Indonesia Timur dan lulus pada tahun 2011. Tahun 2012 beliau memutuskan hijrah ke Jakarta dan terlibat sebagai relawan pengajar di sejumlah kegiatan sosial seperti Sahabat Anak, Aqilah Foundation, dan Komunitas PAY & Do It. Adapun pada jenjang strata dua, beliau melanjutkan pendidikan pada Magister Profesi dengan peminatan Psikologi Pendidikan di Universitas Tarumanagara Jakarta dan lulus pada tahun 2018. Saat ini beliau tercatat sebagai tenaga pengajar di Universitas Muhammadiyah Palangkaraya pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) serta sebagai *associate* Psikolog di Klinik Tumbuh Kembang Anak Natalie Palangka Raya. Beliau dapat dihubungi melalui nomor WhatsApp 085255061925 atau email isnaeni.marhani@umpalangkaraya.ac.id.

Kholifah Umi Sholihah, S.Psi, Saya menyelesaikan studi S1 psikologi di Universitas Negeri Semarang pada tahun 2018. Selain memiliki aktivitas akademik, ketika s1 saya mengikuti beberapa organisasi kemahasiswaan di tingkat Fakultas dan Universitas sebagai Kepala Departemen Pemberdayaan Mahasiswa di BEM serta pada tingkat nasional sebagai Koordinator Forum Perempuan Wilayah Jateng-DIY BEM Seluruh Indonesia. Selanjutnya, pada tahun 2019 saya pernah bekerja di Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana sekaligus menjadi Ketua Lembaga Konsultasi Kesejahteraan Keluarga di Kabupaten Rembang. Pada tahun 2019 saya pernah mengikuti perlombaan penelitian di Yayasan As Syifa' dan mendapatkan juara 3 dalam kategori penelitian. Pada tahun 2020 saya melanjutkan studi Magister Psikologi di Universitas Diponegoro Semarang. Selain mengikuti kegiatan akademik, saya juga aktif dalam

sebuah komunitas psikologi di Semarang sebagai koordinator bidang riset dan monev. Selain itu, saya juga pernah mengikuti konferensi Internasional Universitas Diponegoro, terlibat dalam penulisan *book chapter* dengan tema resiliensi, psikologi keluarga, dan psikologi forensik di tahun 2020.

Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog, Lahir di Barabai, Hulu Sungai Tengah, Kalimantan Selatan pada tanggal 2 Agustus 1987. Penulis menempuh Pendidikan Strata 1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan melanjutkan jenjang Magister sekaligus Profesi Psikologi di Universitas Padjadjaran Bandung dengan pilihan peminatan Klinis Dewasa. Mulai aktif menjalani profesi Psikolog tahun 2017 dengan menjadi tenaga profesional di Pusat Layanan Autis (PLA), tidak lama setelah itu, penulis memutuskan untuk memfokuskan diri untuk menjadi akademisi dengan mengajar dan menjadi dosen tetap di Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjamasin sampai dengan sekarang. Selain itu, penulis juga menjadi tutor di Universitas Terbuka dan pernah mengajar sebagai dosen luar biasa di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Penulis juga menjalani profesi psikolog dengan berpraktik mandiri dan pernah terlibat beberapa kegiatan asesmen psikologi. Sejak tahun 2019 sampai dengan sekarang penulis juga aktif sebagai tenaga profesional psikolog di PUSPAGA (Pusat Pembelajaran Keluarga) di bawah Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DPPPA) Provinsi Kalimantan Selatan. Terkait dengan organisasi, sampai saat ini penulis aktif di beberapa organiasi profesi dan psikologi, diantaranya sebagai pengurus di Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsi), Ikatan Psikolog Klinis (IPK), dan Asosiasi Psikologi Islam (API) Wilayah Kalimantan Selatan. Ketertarikan penulis pada dunia pengasuhan dimulai pada saat penulis menjadi ibu dengan menuangkan pada penelitian tesis tentang ibu menyusui (2015). Hingga saat ini, penulis menjadi pengurus aktif di Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) Daerah Kalimantan Selatan. *Positive Self-Talk* juga menjadi fokus ketertarikan penulis dalam penelitian dan tulisan ilmiah, dengan membuat buku dari hasil penelitian (2019) yang berjudul "Islamic Positive-Self Talk sebagai Upaya meningkatkan Self-Efficacy

pada Alumni UIN Antasari". Selanjutnya juga melakukan penelitian tentang pengasuhan dengan membuat modul Prophetic Parenting (2020). Penulis dapat dihubungi melalui email: mahdiafadhila@uin-antasari.ac.id.

Mubarak S.Th.I, M.A., Lahir pada tanggal 1 Mei 1980 di Mekkah, Saudi Arabia. Pendidikan dasarnya diselesaikan di SD Kasuari Banjarmasin tahun 1992. Setelah itu, ia melanjutkan pendidikannya (Mts dan MA) di PP. Darul Hijrah Martapura hingga tahun 1998. Setahun kemudian ia melanjutkan pendidikan di IAIN (sekarang UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta pada Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadis. Gelar Magister Sains Psikologi ia rengkuh dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Penelitian, publikasi, seminar ilmiah, *training* yang telah dilakukannya di antaranya: *Hadis Tentang Larangan Memperbanyak Tertawa (Kajian Ma'ani al Hadis),* 2004, *Hubungan antara Konsep Diri dan Keterampilan Sosial dengan Daya Juang pada Siswa Pesantren*, 2008, *Simposium Nasional Mahasiswa Pascasarjana "100 Tahun Kebangkitan Nasional Dalam Berbagai Perspektif"*, 2008, *Persepsi dosen-dosen Psikologi dan dosen-dosen ilmu keushuluddinan terhadap sajian mata kuliah di jurusan Psikologi Islam*, 2010, *Kepercayaan Masyarakat Banjar terhadap Bulan Safar: Sebuah Tinjauan Psikologis*, 2012, *Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba Di Pondok Inabah Banjarmasin,* 2014, *AMT (Achievement Motivation Training) Sebuah Rancangan Intervensi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Program Khusus Ulama IAIN Antasari Banjarmasin (Studi Eksperimen),* 2015, *Korelasi antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin*, 2016, *Urgensi Psikologi Islam Dalam Pendidikan Islam*, 2017, *Implementasi Penerapan Integrasi Ilmu: Psikologi dan Islam dalam Praktek Profesi Psikolog Muslim Di Kalimantan Selatan,* 2018 dan *Tradisi Wiridan Masyarakat Banjar Sesudah Salat Fardhu (Studi Asal Usul Dan Varian Bacaan),* 2019, *Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikolog Muslim,* 2020. Selain itu, ia juga kerap menjadi pembicara dan trainer pada

beberapa pelatihan, antara lain Pelatihan Kepemimpinan, Pelatihan shalat tahajjud dan Pelatihan Konseling Qur'ani.

H. Muhammad Hasan, M.IS, Lahir pada 12 Juni 1992 di Tanah Grogot, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur, Indonesia. Mengenyam pendidikan formal di Sekolah Dasar di SDN 008 Tanah Grogot lulus tahun 2004. Kemudian melanjutkan pendidikan di Pondok Pesantren Modern Darul Istiqamah Barabai, MTs lulus tahun 2007 dan MA lulus tahun 2010, Setelah lulus MA tidak langsung melanjutkan kuliah namun ia dipilih untuk mengabdikan ilmu di pondok tersebut. Selanjutnya tahun 2011 melanjutkan kuliah pada IAIN Antasari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora jurusan Tafsir Hadis dan lulus tahun 2015. Setelah menyelesaikan sarjana kemudian melanjutkan di Magister di The National University of Malaysia Fakultas Islamic Studies Jurusan Quran and Sunah lulus tahun 2017. Setelah lulus pada tahun yang sama langsung melanjutkan pendidikan Doktor pada Fakultas yang sama pada jurusan Research Center for Quran and Sunnah. Pada tahun 2018 ia lulus CPNS pada formasi Dosen di IAIN Samarinda Kalimantan Timur. Ia aktif menjadi narasumber dalam kegiatan seminar maupun workshop. Selain itu, juga merupakan Mendeley Advisor dan ATLAS.ti Qualitative data Analysis di International Network Of Trainers And Consultants sebagai ALTAS.ti Student Trainer. Penulis telah menulis sejumlah karya ilmiah yang dipublikasikan dalam bentuk prosiding, jurnal, buku artikel dan koran baik lingkup nasional maupun internasional: *Faid al-Barakat Fi Sabᶜ al-Qirā'at, Sumbangan Ulama Nusantara Dalam Qiraat*. 2015 *al-Tabyīn al-Rawī Sharḥ Arbaᶜīn al-Nawāwī Kitab Sharḥ Hadith Pertama di Banjar (Kalimantan Selatan)*. 2016. *Syiah Menurut Pertimbangan al-Quran dan al-Sunnah*. 2016. *Peranan Ulama Banjar Abad ke-20 dalam Tradisi Penulisan Hadis Arbaᶜīn di Banjar dan Malaysia*. 2016 *Pola Penulisan Hadis Arbacīn Sebelum al-Imām al-Nawawī*. 2017. *Feminism Paradigm In Gender Equality Argument Of Nasaruddin Umar*, 2018 *Sumbangan Ulama Banjar dalam Hadis Arbaᶜīn*, 2018. *Metode Syeikh Salim al-Hilali dalam Syarah Riyad al-Salihin*. 2019 *Manusia Mahluk Sosial* 2019, *Pendidikan dan Guru Jadi Sumber Perubahan*, 2019. *Ibdah Haji*, 2019.

Dr. Muhammad Zainal Abidin, **M.Ag,** lahir pada tanggal 7 Oktober 1977 di Ilung sebuah desa di Barabai, Kal-Sel. Jenjang kuliah dimulai dari S-1 pada FIAI-UII (1996-2000), S-2 Filsafat Islam IAIN Sunan Kalijaga (2001-2003), dan S-3 UIN Sunan Kalijaga (2004-2011). Pengalaman kerja dimulai sebagai aktivis pada Pusat Studi Islam-Universitas Islam Indonesia (PSI-UII) (2001-2005). Selanjutnya, pada tahun 2005 pulang kampung dan menjadi dosen Filsafat Islam pada Fakutas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin sampai sekarang. Pernah menduduki jabatan sebagai Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin (2005-2006), Sekretaris Program Khusus Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari (2006-2007), Ketua Program Khusus Fakultas Ushuluddin IAIN Anatsari (2007-2008), Sekretaris Prodi Filsafat Islam Pascasarjana IAIN Antasari (2008-2012), Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (2012-2016), Kapus Audit dan Pengendalian Mutu (APM) LPM UIN Antasari (2018-Sekarang). Dunia tulis menulis dimulai ketika menjadi aktivis Pers Mahasiswa di FIAI UII sekitar tahun 1997 sampai selesai studi S-1. Berikutnya, sejak pada 2000 diminta mengelola Jurnal Millah MSI UII, yang kemudian ini berlanjut sampai tahun 2005, yang ketika mengundurkan diri pada tahun itu, Millah telah mendapat penghargaan terakreditasi A. Selama di Fakultas Ushuluddin juga menangani jurnal Ilmu Ushuluddin (2008-2016) dan Jurnal Studia Insania (2013-2016). Sejak tahun 2017 sampai sekarang masih mengelola jurnal Khazanah UIN Antasari Banjarmasin. Tulisan-tulisan telah banyak dipublikasikan. Beberapa buku yang telah dipublikasikan, yakni: Paradigma Islam dalam Pembangunan Ilmu Integralistik: Membaca Pemikiran Kuntowijoyo (Antasari Press, 2016), Potret Islam di Tanah Persia (KKS 2016), Figur Ulama Kharismatik di Kalimantan Selatan (KKS, 2016), Rethinking Islam dan Iman (Antasari Press 2014), Pemikiran Kontemporer tentang Kesinambungan dan Perubahan dalam Kajian Asbab Nuzul: Studi Pemikiran Nasr Abu Zayd dan Muhammad Syahrur (Antasari Press 2014), Psikologi Profetik dalam Kacamata Filsafat Ilmu: Studi Pemikiran K. H. Hamdani Bakran Adz Dzakiey (2013), Tafsir Filsafat Atas Kehidupan (PP UII, 2007). Aktif juga menulis di berbagai jurnal. Selain dunia tulis menulis, juga aktif meneliti, tahun 2018 ini sedang fokus pada penelitian tentang gerakan Islam

puritan di Kalimantan Selatan. Pada tahun sebelumnya (2017) sudah menyelesaikan penelitian tentang menjadi muslim puritan di tanah Banjar.

Dra. Mulyani, M. Ag, Lahir di Banjarmasin pada tanggal 10 Oktober 1968. Pendidikan dasar Madrasah Ibtidaiyah dan Madrasah Tsanawiyah di Perguruan Al-Inayah tahun 1984, melanjutkan ke Pendidikan Guru Agama Negeri (PGAN) Banjarmasin tamat tahun 1987 dan melanjutkan pendidikan ke Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari jurusan Tafsir Hadis sampai tahun 1993. Tahun 2006 menyelesaikan Pascasarcana S2 di Program Studi Filsafat Islam Konsentrasi Tasawuf. Penelitian yang telah dilakukan antara lain: *Konsep Ridha Menurut Alquran tahun 2006, K.H. Nuruddin Marbu al-Banjary al-Makky dan Karya-Karyanya* tahun 2008*, Inklusivisme Beragama Perspektif M. Quraish Shihab* tahun 2010, *Persepsi Dosen-Dosen Psikologi dan Dosen-Dosen Ilmu Keushuluddinan terhadap Sajian Mata Kuliah di Prodi Psikologi Islam* tahun 2010, *Hipnotis dan Hipnoterapi menurut Islam (Kajian Pandangan Pendidik dan Ulama di Banjarmasin* tahun 2011, *Eko-Teologi Alquran: Sebuah Kajian Tafsir dengan Pendekatan Tematik* tahun 2012, *AMT (Achievement Motivation Training) Sebuah Rancangan Intervensi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Program Khusus Ulama IAIN Antasari Banjarmasin (Studi Eksperimen)* tahun 2013, *Evaluasi Program Magang Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam* tahun 2013, *Pelatihan Komunikasi Interpersonal Untuk Menurunkan Kecemasan Berkomunikasi di depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Islam* tahun 2014, *Tracer Study Alumni Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora* tahun 2015, *Maqashid Al-Syari'ah Sebagai Paradigma Ideal-Moral Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Terhadap Pemikiran Abu Ishaq Asy-Syathibi)* tahun 2017, *Daya Juang Muslimah Dewasa Madya Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Ummul Qura Banjarmasin* tahun 2020.

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi, Psikolog, Lahir di Medan pada tanggal 9 Desember 1982. Memperoleh gelar Sarjana (S1) dan Profesi Psikologi (S2) pada Fakultas Psikologi di Universitas Sumatera Utara. Selama tiga tahun tiga bulan, penulis telah merampungkan studi

Doktoral (S3) di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Sejak tahun 2009 telah bergabung sebagai dosen pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan. Selain mengajar, penulis juga sering menjadi pemateri pada berbagai kegiatan *parenting* di berbagai sekolah dan madrasah. Sejumlah karya ilmiah baik jurnal terakreditasi nasional maupun jurnal internasional bereputasi telah dipublikasikan, dapat diakses melalui http://orcid.org dengan ID 0000-0002-6223-8546. Selain produktif menghasilkan karya ilmiah, penulis juga aktif sebagai *reviewer* pada beberapa Jurnal Nasional Terakreditasi SINTA Indonesia. Sejumlah penelitian telah dipublikasikan dalam bentuk Buku Berbasis Penelitian dan Buku Ajar yang sudah diterbitkan adalah *Pengantar Psikologi dan Pandangan Alquran tentang Psikologi* (Kencana Prenadamedia Group Jakarta, 2014), *Psikologi Kecerdasan Anak* (Perdana Publishing Medan, 2015), *Psikologi Pendidikan dan Permasalahan Umum Peserta Didik* (Perdana Publishing Medan, 2019), *Buku Panduan Bimbingan Konseling "Pendidikan Madrasah pada Pandemi: Panduan Guru BK Melaksanakan Pelayanan Melalui Online" (*CV. Pusdikra Mitra Jaya, Medan, 2020), *Islam Rahmatan Lil Alamin* (CV. ManHaji Medan, 2020). *Psikologi Pengasuhan bagi Orang tua dari Anak dengan Gangguan Perkembangan Saraf (Neurodevelopmental Disorders)* (proses pencetakan).

Shanty Komalasari, M.Psi., Psikolog, Seorang Dosen dan Psikolog yang menamatkan kuliah S1 Psikologi dan S2 Magister Profesi Psikologi di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Menjadi dosen Psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin sejak tahun 2015. Sejak kuliah S2 Profesi Psikologi sudah mulai aktif menjadi pembicara diberbagai kegiatan, *trainer,* motivator, dan asesor sampai sekarang. Selain itu juga sebagai pemilik konsultan psikologi @synergyconsultan.id dan @lpt.global di Kota Banjarmasin. Di samping itu, kegiatan lainnya aktif sebagai konsultan HR di beberapa perusahaan di Kalimantan Selatan. Aktif di dunia menulis sejak tahun 2015 dan mulai menulis penelitian ataupun artikel untuk jurnal, *proceeding*, dan buku. Sebagian besar penelitiannya adalah seputar Psikologi Industri dan Organisasi (PIO). Dapat melakukan korespondensi melalui Instagram pribadi @shanty_komalasari dan email shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag, Adalah salah satu Dosen di Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIn Antasari Banjarmasin. Beliau memiliki ketertarikan dalam bidang Psikologi Agama dan Studi Islam. Latar belakang Pendidikan S1 di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan S2 di UIN Antasari Banjarmasin. Korespondensi melalui email sitifaridahfu@gmail.com.

Siti Ra'iyati, M.Psi., Meraih gelar M.Psi di Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Sebelumnya ia menyelesaikan pendidikan sarjana di program studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Berkesempatan mengajar di UIN Antasari Banjarmasin, juga di STAI Al-Falah Banjarbaru. Ia mempunyai minat di bidang kajian psikologi sosial. Beberapa kali ia dipercayakan untuk mengampu mata kuliah psikologi sosial. Ia juga merupakan ibu dari satu orang putera bernama Balyan Paruna, dan isteri dari Arif Rahman Hakim.

St. Syawaliyah Gismin, M.Psi., Psikolog, Penulis Lahir di Kota Ujung Pandang tahun 1985, kini menjadi Kota Makasar. Masa Kecil penulis sebagian besar dihabiskan di Makasar, dimulai dari Sekolah Dasar Negeri Minahasa Upa, kemudian melanjutkan ke MTsN Model Makasar, lalu ke Jawa menempuh pendidikan di Ponpes Gontor Putri, namun qadarulah harus berhenti di tengah-tengah dan melanjutkan di Ponpes Muhammadiyah Darul Arqam Gombara Makasar. Selanjutnya pendidikan S1 diselesaikan di Fakultas Psikologi UNM tahun 2004, kemudian lansung program, Magister Profesi Psikologi (klinis dewasa) di UNISBA Bandun, hingga menyelesaikan studi di tahun 2013. Setelah itu, penulis kembali ke Makasar dan menjadi staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Disamping mengajar, saat ini juga sebagai ibu rumah tangga. Selain itu juga melibatkan diri dalam kegiatan organisasi psikologi yaitu HIMPSI, Ikatan Psikologi Klinis (IPK) dan Asosiasi Psikologi Islam (API) Wilayah Sulawesi Selatan.

Shinta Wisyaningrum, S.Psi, Saya menyelesaikan studi S1 Psikologi di Universitas Katolik Soegjapranata Semarang tahun 2004. Setelah saya menyelesaikan kuliah, saya pernah bekerja di bidang *finance*, kemudian tahun 2007-2010 bekerja di perbankan dan pada tahun

2019 pernah bekerja sebagai pengajar di Taman Kanak-Kanak. Setelah *resign* dari pekerjaan, pada tahun 2020 saya melanjutkan studi S2 Magister Psikologi di Universitas Diponegoro Semarang. Kemudian, di tahun 2020, saya juga pernah mengikuti konferensi Internasional Universitas Diponegoro, penulisan *book chapter* dengan tema resiliensi dan psikologi forensik.

Syarifah Ivonesti, M.Psi., Psikolog, Syarifah Ivonesti lulus dari Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Kemudian melanjutkan S2 Psikologi Profesi di Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta. Saat ini sebagai pengajar di STAIN Bengkalis Riau yang mengampu mata kuliah Psikologi, Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Islam, Pendidikan Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Selain menjadi pengajar, penulis aktif menjadi praktisi yaitu Psikolog di berbagai sekolah, lembaga pemerintah dan Biro Psikologi. Penulis juga aktif di dalam kegiatan pengabdian masyarakat menjadi pemateri dan konselor di bidang Psikologi.
Penulis memiliki minat pada bidang Psikologi Pendidikan, Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus, Psikologi Sosial, dan lain-lain. Begitu juga dengan menghasilkan beberapa karya ilmiah dan sudah terpubilikasi bidang Psikologi.

Rany Fitriany, M.Psi., Psikolog, Penulis lahir di Payakumbuh, 17 Januari 1986 dan bertugas sebagai staf pengajar di Fakultas Psikologi UPI YPTK Padang sejak tahun 2013. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2008. Setelah lulus penulis bekerja di salah satu perusahaan di Jakarta. pada tahun 2010 penulis melanjutkan pendidikan Magister Psikologi Profesi di Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta dan lulus tahun 2013.
Pengalaman bekerja penulis selain sebagai staf pengajar, juga sebagai praktisi psikologi. Penulis menjadi trainer di berbagai pelatihan dan asessor pada kegiatan asesmen psikologi. Penulis juga memiliki kesempatan untuk mengikuti seminar nasional maupun internasional dan menghasilkan beberapa karya ilmiah dan sudah terpublikasikan. Kontak penulis dapat dilakukan melalui email: ranyfitriany@yahoo.com.

Dr. Wardani, M.Ag., Adalah dosen di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, dengan mata kuliah Metodologi Penelitian Tafsir. Di samping itu, ia aktif sebagai Kepala Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah LP2M UIN Antasari. Ia aktif menulis beberapa buku, seperti *Ayat Pedang Versus Ayat Ayat Damai*, dan beberapa artikel di jurnal.

Widia Sri Ardias M.Psi., Psikolog, Salah satu pengajar Psikologi Islam di UIN Imam Bonjol Padang. Lahir dan dan besar di Padang, penulis kemudian melanjutkan Pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Indonesia pada tahun 2004 dan Magister Psikologi Profesi di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta tahun 2013. Selain aktif sebagai dosen, saat ini ia juga aktif sebagai praktisi dengan mengelola konsultan psikologi industri dan organisasi di kota Padang.

Winbaktianur, M.A., lahir di Patah Parang, Kabupaten Indragiri Hilir Propinsi Riau, 27 Maret 1978. Menyelesaikan jenjang Strata 1 pada Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Riau pada tahun 2003. Tahun 2008 meraih gelar *Master of Art* (M.A) pada bidang Psikologi Industri dan Organisasi Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) pada tahun 2008. Sejak tahun 2018 melanjutkan pendidikan Strata 3 pada Program Doktor Ilmu Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung. Saat ini penulis akademisi pada prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

Yulia Hairina, M.Psi., Psikolog, Lahir di Banjarmasin, 18 Maret 1984. Menempuh pendidikan S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang (lulus 2006) dan Magister Profesi Psikolog di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta (lulus 2010). Saat ini bekerja sebagai Dosen Tetap di UIN Antasari Banjarmasin, di Jurusan Psikologi Islam. Memiliki minat pada Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Psikologi Sosial dan Psikologi Islam. Publikasinya antara lain *Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikolog Muslim* (2020), *Dinamika Parenting Stres dan Strategi Coping pada Ibu Bekerja* (2019), *Kecanduan Internet dan Hubungannya dengan Religiusitas dan Kecerdasan pada Remaja* (2019), selain itu juga memiliki ketertarikan pada dunia menulis. Tulisan yang

sudah terbit antara lain "Sisi Kemanusiaan Media Sosial" dalam Buku Psikologi dan Teknologi Informasi dan "Psikologi dan Wabah Hoax" dalam Buku Psikologi dan Pendidikan dalam Konteks Kebangsaan", Bisa di hubungi melalui email: yhairina@uin-antasari.ac.id

Zahrotur Rusyda Hinduan, MOP., Ph.D., Psikolog, lahir di Bandung, 20 Nopember 1975. Meraih gelar sarjana Psikologi dari Universitas Padjadjaran pada tahun 1995 dan tahun 2005 menyelesaikan pendidikan S2 di Monash University Australia, serta Ph.D dari Maastricht University Belanda pada tahun 2014. Saat merupakan pengajar pada fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dan aktif menulis dalam berbagai jurnal internasional dan nasional serta menjadi pembicara dalam berbagai pelatihan dan seminar.



Antasari Press
Jl. A. Yani Km. 4,5 Kebun Bunga
Kec. Banjarmasin Timur, Banjarmasin
Kalimantan Selatan 70235
(0511) 3252829
http:/uin-antasari.ac.id

ISBN 978-623-7665-97-7