

KESEHATAN JIWA DAN PENGARUHNYA TERHADAP PENCEGAHAN COVID-19 MENURUT ISLAM

Izzal Afifir Rahman

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Jawa Timur, Indonesia

Email: izzalrahman3@gmail.com

Abstrak

Kesehatan jiwa masyarakat mulai banyak terganggu akibat dampak pandemi Covid-19. Berupa, mengalami kesulitan ekonomi akibat kehilangan pekerjaan, sedih karena ditinggal orang-orang yang mereka sayangi, depresi karena di batasi segala aktifitas sosialnya, dan ketakutan berlebihan terhadap masa depan akibat pandemi Covid-19. Semua kesulitan dalam hidup di masa pandemi pada dasarnya, Islam memandang sebagai ujian yang memiliki pelajaran berharga dalam kehidupan manusia yang harus disikapi dengan perilaku positif seperti sabar, ikhlas, berdoa, optimis, berusaha dan tidak putus harapan. Adapun, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memberikan penjelasan terkait pencegahan Covid-19 melalui, pengaruh kesehatan jiwa di dalam diri seseorang menurut Islam, berdasarkan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi yang menggunakan teknik pengumpulan data yakni studi pustaka berdasarkan sumber-sumber data yang relevan dengan penelitian yang ditulis baik dari jurnal, buku, maupun artikel. Supaya, menghasilkan kajian penelitian yang komprehensif dan mendalam. Hasil dari penelitian ini, menjelaskan bahwa kesehatan jiwa yang dimiliki seseorang karena sikap positif dalam menjalani kondisi hidup yang sulit di masa pandemi seperti sabar, ikhlas, berdoa, optimis, berusaha dan tidak putus harapan dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya sehingga, dapat mencegah tertular suatu penyakit seperti Covid-19. Sebaliknya, seorang yang merespon suatu beban hidup dengan sikap negatif seperti depresi, cemas, ketakutan, dan putus asa cenderung akan mengalami penyakit gangguan jiwa sehingga, berpengaruh buruk terhadap kesehatan fisik. Dengan demikian, menerapkan sikap positif ketika menghadapi situasi sulit terutama di masa pandemi Covid sebagaimana, yang di anjurkan dalam Islam justru akan membantu menjaga kesehatan tubuh seseorang baik secara kejiwaan maupun fisik.

Kata kunci: Islam; Kesehatan Jiwa; Covid 19

Abstract

People's mental health began to be disrupted due to the impact of the Covid-19 pandemic. In the form of experiencing economic difficulties due to job losses, sad because they are left behind by their loved ones, depression because they are limited to all social activities, and excessive fear of the future due to the Covid-19 pandemic. All difficulties in life during the pandemic basically, Islam views as a test that has valuable lessons in human life that must be addressed with positive behaviors such as patience, sincere, praying, optimistic, trying and not giving up

How to cite:

Rahman, I. A., (2022) Kesehatan Jiwa dan Pengaruhnya terhadap Pencegahan Covid-19 Menurut Islam, *Syntax Idea*, 4(5), <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v4i5.1840>

E-ISSN:

2684-883X

Published by:

Ridwan Institute

hope. Meanwhile, the purpose of this study is to provide an explanation related to the prevention of Covid-19 through, the influence of mental health in a person according to Islam, based on qualitative research methods with a phenomenological study approach that uses data collection techniques, namely library studies based on data sources relevant to research written both from journals, books, and articles. In order to produce a comprehensive and in-depth research study. The results of this study, explained that a person's mental health due to a positive attitude in living difficult living conditions during the pandemic such as patience, sincere, praying, optimistic, trying and not giving up hope can affect his physical health so as to prevent contracting a disease such as Covid-19. Conversely, a person who responds to a burden of life with negative attitudes such as depression, anxiety, fear, and despair tends to experience mental disorders that have a bad effect on physical health. Thus, applying a positive attitude when facing difficult sites, especially during the Covid pandemic as recommended in Islam, will actually help maintain the health of one's body both psychologically and physically.

Keywords: *Islam; Mental Health; Covid 19*

Received: 2022-04-22; Accepted: 2022-05-05; Published: 2022-05-11

Pendahuluan

Penyakit Covid-19 melanda semua negara di dunia, termasuk negara adidaya seperti Amerika Serikat. Dalam hal ini, pandemi Covid-19 merupakan ujian bagi suatu bangsa dari segi ketahanan politik, pangan, ekonomi dan kesehatan. Negara yang mapan idealnya mampu mempertahankan keempat hal tersebut. Namun, dalam prakteknya mayoritas negara tidak mampu mempertahankan keempatnya. Jika, kondisinya demikian biasanya pemerintah lebih memprioritaskan kesehatan, dan ketahanan pangan. Supaya kondisi politik tetap stabil. Sehingga, kepercayaan masyarakat terhadap pemerintah tetap terjaga (Widiyanto, 2020). Dan salah satu cara penting yang patut untuk diterapkan dalam mencegah pandemi Covid-19 adalah melalui kesehatan mental. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik, dapat mempengaruhi kondisi kesehatan secara fisik. Istilah ini, disebut *psikosomatik* dalam ilmu kedokteran (Susilawati, 2017).

Hal ini bisa terjadi, karena otak manusia terdapat zat kimia yang memiliki manfaat untuk kesehatan. Seperti, zat *endorfin* yang dapat menjadikan rasa sakit hilang, dan zat *gamma globlin* yang dapat meningkatkan sistem imun pada tubuh. Namun, zat-zat ini hanya bisa dihasilkan tergantung kondisi jiwa seseorang. Jika, kondisi tubuh terkena virus Covid-19, dan kondisi jiwa merespon dengan positif. Maka, tubuh akan meningkatkan produksi zat bernama *endorfin* yang dapat mempercepat proses penyembuhan. Akan tetapi, jika tubuh terinfeksi dan kondisi jiwa merespon dengan negatif. Maka, zat kimia yang ada di otak yang bermanfaat bagi kesehatan tidak dapat diproduksi. Akibatnya, hormon-hormon di dalam tubuh justru memproduksi hormon yang membuat detak jantung menjadi lebih cepat, tekanan darah semakin meningkat,

dan jaringan-jaringan yang ada di dalam otot menjadi tegang. Secara umum, kondisi kondisi tubuh seperti ini yang menjadi cikal bakal seseorang terkena penyakit.

Tahun 2021 saat ini, sebagian besar masyarakat Amerika mengalami gangguan kesehatan jiwa. Sekalipun distribusi vaksin telah mengalami peningkatan. Namun, menurut Lisa Carlson seseorang mantan presiden *American Public Health Association and administrator* di Universitas Emory Atlanta Amerika Serikat. Masyarakat masih mengalami ketakutan terhadap Covid-19. Sehingga, mengganggu semua rutinitas mereka. Menurutnya, kesehatan jiwa sangatlah penting, namun sayangnya vaksin untuk kesehatan jiwa masih belum ada. Masa pandemi sekarang yang telah menginjak tahun kedua. banyak masyarakat mengalami gangguan-gangguan jiwa akibat Covid-19. Di antaranya; Sekolah virtual, kesulitan secara ekonomi, segala aktivitas pekerjaan hanya dirumah, informasi-informasi terus membahas orang-orang yang terdampak dan meninggal akibat Covid-19 yang justru menambah beban masalah hidup seperti tidak ada habisnya, dan penerapan isolasi atau *lockdown* yang justru mengakibatkan rasa kesepian terhadap jiwa semua orang. Bahkan, banyak anak-anak kecil dan remaja yang harus kehilangan kesempatan berharga dalam perkembangan sosialnya. Di samping itu, menurut Raj Dasgupta seorang dokter spesialis paru-paru dan tidur di Universitas Southern California menyebutkan, bahwa segala tantangan baru yang ada akibat Covid-19 membuat banyak membuat orang trauma, stres, dan mengalami gangguan tidur. Seperti, para tenaga medis yang berada di kapal pesiar. Mereka harus menangani kesehatan orang-orang yang terdampak, dan menghabiskan banyak waktu, tenaga, pikiran dan, setiap hari mereka melihat orang-orang mati. Kondisi ini justru akan menimbulkan stres yang menjadi penyebab *insomnia* dan mimpi buruk.

Adapun di Indonesia, gangguan kejiwaan juga disebut menjadi masalah besar di dalam kehidupan masyarakat. Menurut data Kemenkes pada tahun 2020 menyebutkan, bahwa kasus gangguan kesehatan jiwa masyarakat Indonesia selama pandemi yakni 277 kasus. Jika dibanding tahun 2019 kasus gangguan jiwa tahun 2020 justru mengalami peningkatan dari pada tahun sebelumnya yang hanya menyangkut 197 orang. Meningkatnya, gangguan kesehatan jiwa di masa pandemi di Indonesia. Mayoritas disebabkan karena depresi, terbatasnya akses bantuan dari pemerintah dalam memberikan solusi terhadap permasalahan yang dialami masyarakat, kesulitan secara ekonomi dan kemiskinan. Berdasarkan, perhimpunan dokter spesialis kedokteran jiwa di Indonesia (PDSKJI) menyebutkan, bahwa sekitar 64,8% responden mengalami masalah kejiwaan diantaranya; kecemasan, trauma, depresi, khawatir, mudah emosi, susah tidur, hilangnya kepercayaan diri, dan ketakutan akan sesuatu yang buruk menimpa di masa depan.

Dampak kesehatan jiwa akibat pandemi Covid-19 merupakan paling besar setelah perang dunia ke-2 dan gangguan kesehatan jiwa diprediksi akan terus meningkat selama pandemi masih ada. Untuk mengatasi hal ini, agama islam memiliki solusi tersendiri yang dapat membantu seseorang dalam mengalami masalah kejiwaan khususnya, orang-orang muslim. Pada dasarnya, semua masalah kejiwaan dalam Islam

seperti; depresi, ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan merupakan ujian dari Allah yang harus dijalani dengan sikap sabar, dan berdoa. Allah berfirman;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*” (QS. Al-Baqarah/2: 153)

Ayat ini menjelaskan bahwa sikap sabar dan anjuran agar tetap beribadah untuk berdoa kepada Allah merupakan, sikap yang mencerminkan kesehatan jiwa seseorang yang memiliki fungsi untuk mengontrol dirinya terhadap keinginan-keinginan berbuat negatif. Seperti, ketika mengalami situasi sulit di masa pandemi saat ini (Samain & Budihardjo, 2020).

Secara umum penelitian terkait pandemi Covid-19 sudah banyak diteliti. Namun, penelitian kesehatan jiwa sebagai sarana pencegahan Covid-19 dalam pandangan Islam masih terbilang sedikit diantaranya; Jurnal Sosial dan Budaya yang ditulis oleh Eman Supriatna pada tahun 2020 dengan judul *Wabah Corona Virus Disease (Covid 19) Dalam Pandangan Islam*. Dalam jurnalnya penulis menjelaskan sejarah wabah yang pernah terjadi di masa lalu. Dan, cara bagaimana masyarakat muslim masa itu menanganinya. Secara umum jurnal ini menjelaskan pandangan Islam terkait wabah Covid-19, berikut cara-cara pencegahannya berdasarkan hadis dan al-Qur’an. Di antaranya seperti, tuntunan berdiam diri dirumah jika terkena wabah. Adapun untuk upaya-upaya pencegahan Covid-19 melalui pengaruh kesehatan jiwa dalam jurnal ini belum penulis temukan (Supriatna, 2020). Berikutnya, Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi yang ditulis oleh Daulay tahun 2020 dengan judul *Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur*. Jurnal ini, menjelaskan *Koping Religius* sebagai metode yang dapat membantu menurunkan tingkat stres, dan dapat mengontrol emosi negatif seseorang. Terutama, di masa pandemi. Secara keseluruhan, jurnal ini menjelaskan tindakan-tindakan pencegahan gangguan kesehatan berdasarkan metode *Koping Religius* yang didasarkan pada pandangan agama secara umum. Adapun untuk upaya pencegahan Covid-19 melalui pengaruh kesehatan jiwa belum penulis temukan, hanya penjelasan tindakan pencegahan gangguan jiwa selama pandemi Covid-19 (Daulay, 2020).

Dengan demikian, berdasarkan uraian di atas penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan terkait pencegahan Covid-19 melalui pengaruh kesehatan jiwa di dalam diri seseorang menurut Islam. Dengan harapan menjadi wawasan baru dalam pandangan Islam terhadap pencegahan Covid-19 dan dapat menjadi solusi efektif dalam menangani permasalahan krisis gangguan jiwa yang terjadi akibat dampak pandemi Covid-19 yang di prediksi akan terus mengalami peningkatan selama pandemi Covid-19 belum berakhir.

Metode Penelitian

Penelitian ini, merupakan bagian dari penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi (Ghony, M. Djunaidi, & Al Manshur, 2017) yaitu pandemi virus Covid-19 yang terjadi di tengah masyarakat global. Khususnya, di Indonesia dengan tujuan untuk menghasilkan suatu penelitian yang dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait dampak positif kesehatan jiwa terhadap pencegahan Covid-19 berdasarkan pandangan Islam. Sehingga, masyarakat diharapkan mampu bertahan dan dapat mencegah pandemi Covid-19. Adapun, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka yang bersandar pada sumber-sumber data yang relevan dengan penelitian yang ditulis baik dari jurnal, buku, maupun artikel, dengan tujuan untuk menghasilkan kajian penelitian yang komprehensif dan mendalam.

Hasil dan Pembahasan

1. Menyikapi dengan Kesabaran

Munculnya pandemi Covid-19 pertama kali pada tahun 2019 hingga saat ini di tahun 2021, masih terus menjangkit kesehatan seluruh masyarakat Indonesia. Terdapat teori konspirasi yang berkembang di masyarakat yang beranggapan bahwa pandemi Covid-19 sebenarnya azab dari Allah. Pandangan seperti ini, bisa benar dan bisa salah. Semua kembali kepada kepercayaan masing-masing. Namun, ada hal yang jauh lebih penting yang harus disadari bahwa keberadaan pandemi merupakan bagian dari ujian dari Allah yang membawa pesan khusus kepada umat manusia supaya dalam menjalani hidup lebih meningkatkan kebersihan, dan pola hidup yang lebih sehat. Seperti, mencuci tangan, olahraga teratur, menjaga pola makan yang sehat dan memakai masker. Selain itu, perilaku yang tidak kalah penting adalah perilaku sabar dalam menyikapi kondisi pandemi Covid-19. Orang-orang yang berperilaku sabar dalam pandangan Islam adalah orang-orang yang menerapkan perilaku positif berupa menjaga dirinya agar tetap menahan dari keinginan-keinginan untuk melakukan perbuatan buruk ketika mengalami kondisi sulit, dan sebagai sifat yang dapat menjadi tolak ukur tinggi, dan rendahnya keimanan seseorang dalam Islam.

Ujian yang diberikan oleh Allah seringkali membuat manusia putus harapan. Pada dasarnya, segala kesulitan atau ujian adalah bagian proses kehidupan dari Allah agar, menjadi manusia yang lebih baik. Karena itu, menyikapi ujian melalui kesabaran dengan tetap bertahan dan tidak menyerah ketika ada ujian. Maka, Allah memberikan kabar gembira kepadanya. Allah berfirman;

وَأَنْبَلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
١٥٥

Artinya: “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.” (QS. al-Baqarah/2: 155)

Menurut Ruskha Nurur Ru'fah seorang Komisi Dakwah dan Ukhuwah Majelis Ulama Indonesia (MUI) menyebutkan bahwa, pada ayat di atas Allah memberikan pujian kepada orang-orang yang bersikap sabar atas ujian yang menyimpannya yang dapat dianalogikan seperti sebuah permata yang tidak bisa dibuat tanpa melalui proses gesekan. Begitu juga, manusia tidak sempurna tanpa adanya ujian. Dengan kata lain, ujian adalah bagian dari sebuah proses untuk kesempurnaan dalam hidup manusia. Seperti, proses gesekan yang terjadi pada permata yang bertujuan supaya menghasilkan permata yang indah. Oleh karena itu, manusia harus bersyukur ketika Allah memberikan ujian kepada semua orang tanpa membedakan ras, suku, budaya, bahasa maupun derajat sosial. Dan melalui ujianlah Allah akan memberikan balasan pahala yang berlipat dan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi seperti pandemi Covid-19 bagi orang-orang sabar.

Dengan demikian, sabar menggambarkan sifat yang dapat menahan emosi dalam diri seseorang, terhadap segala keinginan untuk berbuat kejahatan yang tidak diperbolehkan di mata ajaran Islam. Orang-orang yang senantiasa berperilaku kesabaran ketika tertimpa musibah seperti disebabkan pandemi Covid-19. Maka, orang tersebut adalah termasuk orang-orang yang dijanjikan oleh Allah memperoleh kebaikan baik, di dunia maupun di akhirat. Menurut (Miskahuddin, 2020) Sebagaimana dikatakan dalam suatu riwayat Nabi bersabda;

*“Dari Umi Salamah berkata saya mendengar Rasulullah bersabda, barangsiapa yang mendengar seorang hamba terkena musibah. Lalu, ia mengucapkan *innalillahi wa inna ilaihi rojiun allahumma ajurni fi musibati wakhluf li khairan minha. Allah akan memberikan pahala kepadanya dan Allah akan menggantikannya dengan sesuatu yang lebih baik dari musibahnya*” (Ullah, Ahmad, Muhammad, Sajjad, & Baik, 2017).*

2. Perlunya Membangun Hubungan Baik antar Sesama

Manusia dalam pandangan Islam, disebutkan memiliki garis keturunan yang sama yakni, keturunan Nabi Adam. Sehingga, sesama manusia tidak ada perbedaan. Semua orang memiliki hak yang sama, baik dari segi nilai kemanusiaan maupun nilai kehormatannya. Sebagaimana yang tercantum dalam Hak Asasi Manusia (HAM) bahwa setiap manusia memiliki hak untuk dilindungi, hak dihormati, hak kebebasan hidup, kebebasan berpendapat, hak pendidikan yang memadai, hak terhadap kesehatan dan hak atas tempat tinggal. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa manusia pada dasarnya berasal dari keturunan yang sama yakni Nabi Adam yang dapat dijadikan sebagai simbol persatuan, dan kesatuan antar sesama manusia tanpa membedakan golongan, ras, budaya, bahasa dan agama. Menurut (Nurmadiyah, 2019). Sebaliknya Allah melarang sesama manusia saling bermusuhan. Allah berfirman;

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرُّوا وَأَذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ١٠٣

Artinya: “Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.” (QS. ali-Imran/3: 103)

Ayat ini turun berkaitan dengan peringatan kaum Khazraj terhadap kaum Aus. Karena, peringatan kaum Khazraj membuat kaum Aus marah, dan hampir terjadi permusuhan. Sejarah mencatat bahwa kedua kelompok tersebut sejak sebelum datangnya islam sering bermusuhan. Lalu, setelah Islam datang kedua kelompok tersebut saling menjunjung tinggi persaudaraan karena ikatan ukhuwah islamiyah. Akan tetapi, suatu hari perselisihan antar keduanya kembali muncul setelah sekian lama berdamai karena pengaruh agama Islam. Kemudian turunlah ayat ini, untuk menyuruh mereka. Supaya, senantiasa berpegang teguh tali Allah yakni menjunjung tinggi persatuan, dan perdamaian antar sesama (Hadiyyin, 2013).

Manusia merupakan makhluk Allah yang mustahil dapat hidup sendiri. Walaupun, secara fisik masih ada kemungkinan mampu. Akan tetapi, secara psikologis manusia tidak bisa hidup tanpa orang lain. Manusia pada dasarnya, membutuhkan orang lain. Supaya, keberadaannya diakui atau dengan kata lain hubungan dengan orang lain tidak bisa dihindari, dan menjadi kebutuhan pokok yang harus dipenuhi. Karena, memiliki peran yang amat penting dalam kelangsungan hidup manusia diantaranya; rasa aman, yang menjadi tujuan semua orang dalam melakukan hubungan sosial. Seorang dapat dikatakan berhasil. Tidak hanya, berdasarkan kecerdasan intelektualnya saja namun, juga ditentukan dengan hubungan sosialnya. Semakin besar, pengaruhnya terhadap hubungan sosial justru, akan semakin besar pula tingkat keberhasilannya dalam menjalani hidup.

Di sisi lain, seseorang yang memiliki hubungan sosial yang baik tak ubahnya seperti sebuah komunitas yang memberikan keselamatan, dan kekuatan kepada seluruh anggotanya. Sehingga, dapat membantu seseorang untuk berkembang dari segi sosial, spiritual, dan budaya. Serta memperoleh ketenangan karena melakukan aktivitas sosial akan banyak mengalami pertemanan-pertemanan dari beragam orang yang dapat mempengaruhi sisi psikologi dengan cara menyenangkan meliputi; susunan kata, ekspresi wajah, nada suara, dan gerakan tubuh.

Selain itu, sikap saling tolong menolong antar sesama manusia juga membuat hubungan sosial menjadi bernilai positif. Semakin baik interaksi sosial seseorang dengan masyarakat. Maka, semakin banyak kebaikan yang ia dapat. Dalam teori ilmu sosiologi, menyebutkan seorang yang melakukan perilaku positif dalam hubungan sosial seperti; menolong orang yang membutuhkan. Maka, secara psikologi ia merasa senang. (Musthofa, 2019) Imam al-Ghazali, mengatakan bahwa tolong-menolong dalam Islam adalah bentuk perilaku yang dapat menciptakan hubungan persaudaraan semakin erat sama muslim. Menurutnya, ada tiga macam tolong-menolong;

- 1) Menolong orang yang memiliki kedudukan yang lebih tinggi di mata masyarakat. Ini merupakan sikap tolong-menolong yang pada dasarnya sebagai bentuk sikap hormat padanya.
- 2) Bantuan terhadap orang yang memiliki kedudukan rendah di mata masyarakat. Ini merupakan sikap tolong-menolong yang pada dasarnya sebagai bentuk sikap kasih sayang, dan peduli antar sesama.
- 3) Menolong orang yang memiliki kesamaan dalam beragama. Ini merupakan sikap menolong yang dituntut untuk lebih diprioritaskan. Karena, Islam memandang bahwa sesama muslim adalah saudara yang memiliki hubungan dekat satu sama lain. Oleh sebab itu, ketika saudaranya membutuhkan pertolongan maka, saudara yang lain harus membantu (Musthofa, 2019).

3. Bersikap Tenang dalam Melakukan Aktivitas Harian

Ketenangan menjadi cukup penting untuk diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Terutama, masa pandemi saat ini yang sangat sulit bagi mayoritas orang. Melalui ketenangan manusia dapat lepas dari segala permasalahan hidup. Supaya, ketenangan dapat dirasakan. Ada beberapa cara yang harus dilakukan dalam pandangan Islam;

a. Dzikrullah

Berdzikir atau dengan kata lain mengingat Allah merupakan cara yang efektif dalam memperoleh ketenangan dalam diri seseorang. Jaminan ini, dijelaskan oleh Allah sebagaimana firman-Nya.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. ar-Ra’d/13: 28)

Meyakini bahwa Allah memberikan pertolongan sesulit apapun. Jika, hati memiliki keyakinan bahwa Allah pasti memberikan pertolongan. Maka, akan menciptakan ketenangan dalam diri seseorang.

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ

Artinya: “Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (QS. ali-Imran/3: 126)

4. Kesadaran akan keagungan Allah

Timbulnya rasa cemas, atau khawatir pada diri seseorang cenderung disebabkan oleh sikap kesombongan dalam dirinya. Maka, pada suatu saat jika tertimpa ujian di luar kesanggupannya justru, akan timbul rasa ketakutan sehingga menjadikan dirinya tidak tenang. Oleh sebab itu, kesadaran sebagai manusia tidak memiliki kemampuan yang sempurna, dan lemah akan membuka mata hati seseorang terhadap kebesaran Allah yang pantas untuk dijadikan sandaran pertolongan atas ujian yang dihadapi. Kesadaran, inilah menciptakan ketenangan pada diri seseorang.

5. Selalu bersyukur

Mensyukuri segala kebaikan yang telah dianugerahi oleh Allah akan mengarahkan seseorang pada ketenangan. Karena, meyakini bahwa dengan bersyukur Allah akan melipatgandakan kebaikan yang akan diperoleh.

6. Selalu Berdoa dan Beribadah kepada Allah

Secara bahasa doa memiliki arti permintaan, harapan, permohonan, dan pujian terhadap Tuhan (Mahsyam, 2015). Adapun, secara istilah doa adalah susunan kata yang memuat arti permohonan dari seseorang yang ditujukan kepada Allah. Dengan harapan, permohonan yang diinginkan dapat terwujud atas kuasa-Nya (Mahsyam, 2015). Atau dapat juga diistilahkan sebagai ungkapan permohonan kepada Allah. Agar, menghilangkan suatu hal yang tidak diinginkannya. Menurut pandangan Islam berdoa menjadi aktivitas yang sangat dianjurkan oleh Allah subhanahu wa ta'ala.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

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.” (QS. Ghafir/40: 60) (Mahsyam, 2015).

Melalui berdoa secara tidak langsung menggambarkan ketidakmampuan, atau kesadaran akan kelemahan yang dimiliki. Sehingga, menjadikan Allah sebagai tempat untuk meminta pertolongan atas apa yang diinginkan-Nya (Mahsyam, 2015). Anjuran untuk berdoa diantaranya;

- 1) Untuk memperoleh pertolongan Allah terhadap permasalahan yang dialami. Allah berfirman;

وَإِذَا مَسَّ النَّاسَ ضُرٌّ دَعَوْا رَبَّهُمْ مُنِيبِينَ إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا آذَاهُمْ مِنْهُ رَحْمَةً إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ بِرَبِّهِمْ يُشْرِكُونَ

Artinya: “Dan apabila manusia disentuh oleh suatu bahaya, mereka menyeru Tuhannya dengan kembali bertaubat kepada-Nya, kemudian apabila Tuhan merasakan kepada mereka barang sedikit rahmat daripada-Nya, tiba-tiba sebagian dari mereka mempersekutukan Tuhannya.” (al-Rum/30: 33)

2) Manusia merupakan makhluk yang lemah. Allah berfirman

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

Melalui ayat ini, seorang muslim harus memiliki kesadaran bahwa ia diciptakan sebagai makhluk yang lemah. Dan peran Allah sangat dibutuhkan oleh manusia sebagai zat yang menguasai langit dan bumi. Zat, yang Maha Penolong hamba-hambanya ketika mengalami kesulitan seperti, ketika terkena Covid-19 atau penyakit menular lainnya (Mahsyam, 2015).

3) Tetap Melakukan Usaha yang Terbaik

Islam memandang ikhtiar sebagai usaha yang dilakukan seseorang. Demi, meraih sesuatu yang diinginkan dan diridhai Allah. Allah berfirman;

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِكُمْ عَلَى بَعْضِ الَّذِينَ هُمْ أَوْلَىٰ بِمَا كَسَبْتُمْ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ۝۳۲

Artinya: “Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. al-Nisa/4: 32)

Ayat ini menjelaskan bahwa karunia Allah hanya diberikan kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam berusaha. Meskipun, terkadang apa yang diusahakan memiliki hasil yang mengecewakan. Hal ini, bukanlah persoalan penting bagi orang beriman karena, mereka meyakini bahwa segala keputusan Allah baik, atau buruk merupakan anugerah yang mengandung hikmah pelajaran penting dalam kehidupan.

Pada dasarnya, ada empat kondisi penting dalam perjalanan hidup manusia menurut Islam yaitu sakit, sehat, hidup dan meninggal. Ketiga hal tersebut, menjadi gambaran secara umum bahwa perjalanan hidup manusia selalu diisi dengan hal-hal yang bertentangan satu sama lain. Seperti; sehat, sakit, hidup, dan mati. Keempat unsur ini saling bertentangan, dan terus mendampingi perjalanan hidup manusia. Akan tetapi, manusia seringkali memandang bahwa sehat

merupakan kondisi yang sangat bermanfaat dalam hidup. Sedangkan, sakit merupakan kondisi yang tidak ada artinya sama sekali, dan hanya sebagai beban yang sangat merepotkan. Pandangan seperti ini, tidak bisa dibenarkan karena pada dasarnya Allah memberikan penderitaan seperti sakit, atau penderitaan yang lainnya pasti mengandung pelajaran berharga di dalamnya yang amat bermanfaat dalam kehidupan (Prasanti, 2017).

Di samping itu, semua hal yang diperjuangkan pasti tidak ada yang sia-sia karena, tetap bernilai ibadah yang membawa kebaikan di dunia, dan di akhirat. Seperti halnya, seorang dokter yang memiliki spesialis dibidangnya yang sadar bahwa kemampuan yang dimiliki hanya satu dari sekian banyak yang diberikan Allah. Oleh karena itu, peran dokter untuk menyembuhkan penyakit yang diderita pasien merupakan bagian dari ikhtiar bukan yang menjadi penentu dalam menyembuhkan. Yang memiliki hak untuk kesembuhan adalah hak prerogatif Allah. Oleh sebab itu, dalam menghadapi ujian harus dibarengi dengan ikhtiar supaya memperoleh kebaikan dan mendapatkan keberhasilan atas apa yang diperjuangkan. Keberhasilan, inilah merupakan bonus yang diberikan Allah sebagai bagian dari karunia-nya (Mansoer, 2017).

Setiap orang memiliki tujuan dalam hidup seperti, menjadi dokter, polisi, guru pengusaha, dan lain sebagainya. Maka, perlu kehendak untuk mewujudkannya berupa ikhtiar. Dengan ikhtiar, segala hal yang diinginkan dapat terwujud. Contoh, ingin menjadi pintar maka, harus belajar. Sebaliknya, jika keinginan atau harapan tidak dilandasi dengan ikhtiar hanya bermodal malas maka mustahil akan terwujud (Mansoer, 2017). Pada dasarnya perubahan nasib baik, atau buruk yang menimpa seseorang, sangat ditentukan oleh ikhtiar yang ia lakukan sendiri, bukan orang lain dan bukan lingkungan sekitarnya (Mansoer, 2017).

4) Kesehatan Jiwa dan Pengaruhnya terhadap Pencegahan Covid-19 Menurut Islam

Sistem kesehatan yang dimiliki Indonesia hanya satu yakni, sistem kesehatan nasional (SKN) yang bertujuan untuk menjamin pelayanan kesehatan bagi masyarakat Indonesia. Dan menjadi badan pelayanan kesehatan nasional sebagaimana, peraturan pemerintah nomor 74 pada tahun 2012 dengan tujuan, mewujudkan masyarakat yang sehat (Idaiani & Riyadi, 2018) yang tidak hanya mencerminkan sehat dari beragam gangguan kejiwaan. Namun, juga dapat diartikan sebagai karakter positif yang menunjukkan kedewasaan yakni, keselarasan dengan nilai-nilai positif di dalam kehidupan masyarakat (Livana, Ayuwatini, Ardiyanti, & Suryani, 2019).

Menurut undang-undang nomor 23 tahun 1992 pasal 24 25 26 dan 27 kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi jiwa yang tenang yang dapat membuat seseorang mampu menjalani hidup secara produktif, dan harmonis. (Indarjo, 2009). Dan ciri-ciri orang yang sehat jiwanya meliputi; 1) Mampu mengontrol beban permasalahan dengan baik. 2) Mampu melakukan aktivitas

sehari-hari dengan produktif. 3) Mampu memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya. 4) mampu bersikap apa adanya menerima sesuatu yang tidak sesuai harapan Lima. 5) Mampu bersikap nyaman berhubungan sosial dengan orang lain (Indarjo, 2009).

Pada tanggal 10 Oktober tahun 2020 diperingati sebagai hari kesehatan mental dunia. WHO memandang peringatan hari kesehatan mental atau jiwa tahun 2020 mempunyai, pesan khusus yang dipengaruhi oleh pandemi Covid-19 yang membuat banyak orang di belahan dunia mulai dipaksa melakukan perubahan kebiasaan baru yang sangat berpotensi mengganggu kesehatan jiwa seseorang, baik tenaga medis, para akademisi yang hanya belajar di rumah, pekerja yang rentan terinfeksi Covid-19, terjadinya PHK yang membuat kondisi ekonomi semakin sulit, kebijakan lockdown yang membuat aktivitas sosialnya terbatas, dan kesedihan kehilangan orang-orang yang mereka cintai akibat pandemi Covid-19. Kondisi-kondisi seperti ini sangat berisiko berdampak buruk, bagi kesehatan jiwa. Menurut direktur jenderal WHO mengungkapkan bahwa hampir satu miliar orang di dunia, hidup dengan perilaku gangguan kejiwaan. Bahkan, hasil survei yang ditulis oleh WHO tahun oktober 2020 menyebutkan, akan ada peningkatan gangguan kejiwaan selama pandemi Covid-19. Seperti, kecemasan, depresi, susah tidur dan ketakutan. Dan berdasarkan data, riskesdas tahun 2018 terdapat 6,1% dari total seluruh penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa untuk usia 15 tahun ke atas (Maulana et al., 2019).

Berdasarkan fakta di atas dampak yang ditimbulkan dari gangguan jiwa dapat dikatakan termasuk penyakit berbahaya yang dapat merusak fungsi kejiwaan seseorang tidak berjalan dengan baik. Sehingga, mempengaruhi efektivitas dalam lingkungan sosialnya. Sebab, seseorang terkena penyakit jiwa, tidak hanya berdampak buruk pada dirinya. Namun, juga menjadi beban bagi keluarga, dan lingkungan berupa materi dan moral. Selain itu, pemerintah juga terbebani dengan penyakit kejiwaan karena, dapat menurunkan tingkat produktivitas dalam masyarakat (Nuryani, Lindasari, & Sopiah, 2020).

Sedangkan menurut pandangan Islam jiwa yang tidak sehat disebut sebagai jiwa yang dikuasai oleh pengaruh negatif seperti iri, marah, gelisah dan sakit hati. Supaya, kondisi-kondisi ini tidak terjadi. Islam mengajarkan perilaku intropeksi diri supaya kesehatan jiwanya tetap terjaga dengan baik terutama di masa pandemi Covid 19 saat ini melalui, perilaku-perilaku positif. Sebagaimana diungkapkan Ibnu Jauzi dalam bukunya Shaidul Khathir bahwa perilaku intropeksi diri merupakan sikap yang dapat menjaga diri dari perilaku-perilaku negatif yang rentan dilakukan berdasarkan hawa nafsu (Samsidar, 2020).

Adapun perilaku-perilaku positif dalam mencegah penyakit jiwa di antaranya;

a. Sabar atas situasi sulit yang dihadapi

Islam memandang jiwa yang ada dalam tubuh manusia amat sangat berharga. Karena, kerusakan pada jiwa sedikit saja akan berdampak buruk pada

kesehatan di dalam tubuh manusia. Jiwa yang sehat, merupakan modal yang sangat berharga dalam membantu aktivitas sehari-hari tanpa gangguan. Adanya pandemi Covid-19 ini, membuat banyak orang mengalami beragam kesulitan dalam hidup baik, faktor ekonomi, kesehatan, dan pendidikan yang dapat mengganggu kesehatan jiwa seseorang seperti; depresi, khawatir, dan putus asa. Untuk itu, supaya ini tidak terjadi slam sendiri telah mengajarkan sikap yang harus dilakukan ketika terjadi pandemi. Sebagaimana dalam hadis Nabi shallallahu alaihi wasallam yang bersabda “Maka seorang muslim saat mengalami pandemi dia tetap berdiam diri di rumahnya dengan sabar, dan berharap kebaikan” Melalui hadits ini, mengajarkan perilaku membatasi aktivitas sosial dengan sabar berdiam diri dirumah demi keselamatan, dan pencegahan peningkatan wabah pandemi (Qomari & Nurjanah, 2021). Karena itu, menyikapi ujian pandemi Covid-19 melalui kesabaran dengan tetap bertahan dan tidak menyerah ketika ada ujian. Maka, Allah memberikan kabar gembira kepadanya. Allah berfirman;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “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.” (QS. al-Baqarah/2: 155)

Menurut Ruskha Nurur Ru’fah seorang Komisi Dakwah dan Ukhuwah Majelis Ulama Indonesia (MUI) menyebutkan bahwa, pada ayat di atas Allah memberikan pujian kepada orang-orang yang bersikap sabar atas ujian yang menyimpannya yang dapat dianalogikan seperti sebuah permata yang tidak bisa dibuat tanpa melalui proses gesekan. Begitu juga, manusia tidak sempurna tanpa adanya ujian. Dengan kata lain, ujian adalah bagian dari sebuah proses untuk kesempurnaan dalam hidup manusia. Seperti, proses gesekan yang terjadi pada permata yang bertujuan supaya menghasilkan permata yang indah. Oleh karena itu, manusia harus bersyukur ketika Allah memberikan ujian kepada semua orang tanpa membedakan ras, suku, budaya, bahasa maupun derajat sosial. Dan melalui ujianlah Allah akan memberikan balasan pahala yang berlipat dan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi seperti pandemi Covid-19 saat ini bagi orang-orang sabar.

Dengan demikian, sabar menggambarkan sifat yang dapat menahan emosi dalam diri seseorang, terhadap segala keinginan untuk berbuat kejahatan yang tidak diperbolehkan di mata ajaran Islam. Orang-orang yang senantiasa berperilaku kesabaran baik ketika tertimpa musibah disebabkan pandemi Covid-19, menghadapi godaan manusia, atau tetap taat atas syariat yang ditetapkan. Maka orang tersebut adalah termasuk orang-orang yang dijanjikan oleh Allah memperoleh kebaikan baik, di dunia maupun di akhirat (Miskahuddin, 2020) di

samping itu, sabar juga merupakan cerminan dari sikap positif dimana, seseorang harus mampu bertahan saat mengalami ujian dengan sabar yang disertai usaha. Dalam agama Islam mengajarkan bahwa Allah memberikan ujian kepada hamba-Nya sesuai dengan tingkat kemampuan-Nya dan Allah menyukai orang-orang yang berperilaku sabar. Kedua hal ini dapat membantu kesadaran manusia bahwa ujian merupakan sesuatu yang tidak berat dan justru merupakan kesempatan yang dapat mengantarkan orang-orang beriman menjadi bagian kekasih Allah. Jika, mengalami musibah hendaknya dihadapi dengan sikap sabar terhadap ujian yang dilaluinya, dan sadar bahwa semua ujian yang terjadi di dunia ini merupakan atas kehendaknya Allah yang dibarengi balasan yang besar dengan rahmat, pujian, dan hidayah bagi orang-orang yang tetap menjaga kesabaran.

b. Tetap menjalin hubungan baik dengan orang lain

Hidup di dunia mustahil dapat dilakukan sendiri. Semua, pasti bergantung dengan orang lain sebagaimana halnya, manusia lahir tidak bisa sendiri. Butuh orang lain yakni peran orang tua, peran dokter, dan lain-lain. Oleh sebab itu, hubungan sosial dengan orang lain merupakan kesempurnaan yang dapat menutupi kelemahan dalam diri manusia. Karena, seseorang membutuhkan orang lain untuk menutupi kekurangan yang dimilikinya (Mansoer, 2017).

Pada dasarnya, manusia dalam pandangan Islam, disebutkan memiliki garis keturunan yang sama yakni, keturunan Nabi Adam. Sehingga, sesama manusia tidak ada perbedaan. Semua orang memiliki hak yang sama, baik dari segi nilai kemanusiaan maupun nilai kehormatannya. Sebagaimana yang tercantum dalam Hak Asasi Manusia (HAM) bahwa setiap manusia memiliki hak untuk dilindungi, hak dihormati, hak kebebasan hidup, kebebasan berpendapat, hak pendidikan yang memadai, hak terhadap kesehatan dan hak atas tempat tinggal. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa manusia pada dasarnya berasal dari keturunan yang sama yakni Nabi Adam yang dapat dijadikan sebagai simbol persatuan, dan kesatuan antar sesama manusia tanpa membedakan golongan, ras, budaya, bahasa dan agama (Nurmadiyah, 2019). Sebaliknya Allah melarang sesama manusia saling bermusuhan. Allah berfirman;

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً قَالَتْ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَاصْتَبَحْتُمْ بِبِعَمَلِكُمْ
إِحْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ سَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: “Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah

menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.” (QS. ali-Imran/3: 103)

Ayat ini turun berkaitan dengan peringatan kaum Khazraj terhadap kaum Aus. Karena, peringatan kaum Khazraj membuat kaum Aus marah, dan hampir terjadi permusuhan. Sejarah mencatat bahwa kedua kelompok tersebut sejak sebelum datangnya Islam sering bermusuhan. Lalu, setelah Islam datang kedua kelompok tersebut saling menjunjung tinggi persaudaraan karena ikatan ukhuwah islamiyah. Akan tetapi, suatu hari perselisihan antar keduanya kembali muncul setelah sekian lama berdamai karena pengaruh agama Islam. Kemudian turunlah ayat ini, untuk menyuruh mereka. Supaya, senantiasa berpegang teguh tali Allah yakni menjunjung tinggi persatuan, dan perdamaian antar sesama (Hadiyyin, 2013).

Sikap saling tolong menolong antar sesama manusia membuat hubungan sosial menjadi bernilai positif. Semakin baik interaksi sosial seseorang dengan masyarakat. Maka, semakin banyak kebaikan yang ia dapat. Dalam teori ilmu sosiologi, menyebutkan seorang yang melakukan perilaku positif dalam hubungan sosial seperti; menolong orang yang membutuhkan. Maka, secara psikologi ia merasa senang. (Musthofa, 2019) Imam al-Ghazali, mengatakan bahwa tolong-menolong dalam Islam adalah bentuk perilaku yang dapat menciptakan hubungan persaudaraan semakin erat sama muslim. Menurutnya, ada tiga macam tolong-menolong;

- 1) Menolong orang yang memiliki kedudukan yang lebih tinggi di mata masyarakat. Ini merupakan sikap tolong-menolong yang pada dasarnya sebagai bentuk sikap hormat padanya.
- 2) Bantuan terhadap orang yang memiliki kedudukan rendah di mata masyarakat. Ini merupakan sikap tolong-menolong yang pada dasarnya sebagai bentuk sikap kasih sayang, dan peduli antar sesama.
- 3) Menolong orang yang memiliki kesamaan dalam beragama. Ini merupakan sikap menolong yang dituntut untuk lebih diprioritaskan. Karena, Islam memandang bahwa sesama muslim adalah saudara yang memiliki hubungan dekat satu sama lain. Oleh sebab itu, ketika saudaranya membutuhkan pertolongan maka, saudara yang lain harus membantu (Musthofa, 2019).

Dengan demikian, melalui menjunjung tinggi hubungan persaudaraan sangat membantu seseorang untuk menutupi segala kekurangannya satu sama lain. Apalagi di masa pandemi Covid-19 yang banyak orang-orang mengalami kesulitan baik secara ekonomi, pendidikan dan kesehatan. Bahkan, sebuah penelitian yang dilakukan dr Lisa Berckmen di Universitas Harvard menyebutkan bahwa, orang yang memiliki hubungan sosial yang baik. Cenderung, memiliki umur yang lebih panjang dibanding orang yang kurang begitu baik memiliki hubungan sosial terhadap masyarakat. Maka, kemungkinan besar orang-orang seperti ini terserang penyakit medis tiga kali lipat

menyebabkan kematian, dibanding dengan orang-orang yang memiliki ikatan sosial yang terjalin baik.

c. Selalu berdoa, beribadah, berusaha dan menjaga kebersihan

Dari segi kesehatan jiwa, doa menjadi media yang dapat menyembuhkan penyakit kejiwaan sekaligus, menjadi perawatan kejiwaan dalam diri seseorang. Karena, doa dapat membangkitkan sikap optimis dan kepercayaan diri. Kedua sikap positif ini, sangat efektif untuk membentuk jiwa yang sehat (Samsidar, 2020). Begitu juga, melalui ibadah puasa yang secara medis, dapat menghilangkan zat-zat berbahaya yang ada dalam tubuh seperti, disebabkan makanan, dan minuman yang mengandung bahan pengawet, kebiasaan menghirup asap rokok. Sekalipun di dalam tubuh sudah terdapat zat yang dapat membasmi sel-sel jahat. Namun, proses penyembuhan yang ada dalam tubuh secara alami ini ada batasnya melalui, berpuasa system recovery dalam tubuh bisa terbantu dengan sempurna. Di Amerika puasa sudah digunakan sebagai metode, untuk merubah pola hidup lebih sehat, program ini disebut fasting senter internasional dan sudah berdiri kurang lebih 40 tahun. Tujuan dari program ini adalah; 1) Menurunkan berat badan. 2) Menghilangkan zat-zat yang beracun dalam tubuh. 3) Meningkatkan energi dalam tubuh untuk kesehatan fisik dan kesehatan jiwa. Di samping itu, puasa juga dapat membantu seseorang untuk melatih kesabaran dalam mengendalikan emosi-emosi negatif. Oleh karena itu, melalui kebiasaan berpuasa dapat menjadikan seseorang terbiasa melakukan perilaku positif yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dari sisi fisik dan jiwanya (Prasanti, 2017).

Islam memandang ikhtiar sebagai usaha yang dilakukan seseorang. Demi, meraih sesuatu yang diinginkan dan diridhai Allah. Allah berfirman;

وَلَا تَمُنُّوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِن فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: “Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. al-Nisa/4: 32)

Ayat ini menjelaskan bahwa karunia Allah hanya diberikan kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam berusaha. Meskipun, terkadang apa yang diusahakan memiliki hasil yang mengecewakan. Hal ini, bukanlah persoalan penting bagi orang beriman karena, mereka meyakini bahwa segala keputusan Allah baik, atau buruk merupakan anugerah yang mengandung

hikmah pelajaran penting dalam kehidupan. Dengan kata lain, semua hal yang diperjuangkan tidak ada yang sia-sia karena, tetap bernilai ibadah yang membawa kebaikan di dunia, dan di akhirat. Seperti halnya, seorang dokter yang memiliki spesialis dibidangnya yang sadar bahwa kemampuan yang dimiliki hanya satu dari sekian banyak yang diberikan Allah. Oleh karena itu, peran dokter untuk menyembuhkan penyakit yang diderita pasien merupakan bagian dari ikhtiar bukan yang menjadi penentu dalam menyembuhkan. Yang memiliki hak untuk kesembuhan adalah hak prerogatif Allah. Oleh sebab itu, dalam menghadapi ujian harus dibarengi dengan ikhtiar supaya memperoleh kebaikan dan mendapatkan keberhasilan atas apa yang diperjuangkan. Keberhasilan, inilah merupakan bonus yang diberikan Allah sebagai bagian dari karunia-nya (Mansoer, 2017).

Setiap orang memiliki tujuan dalam hidup seperti, menjadi dokter, polisi, guru pengusaha, dan lain sebagainya. Maka, perlu kehendak untuk mewujudkannya berupa ikhtiar. Dengan ikhtiar, segala hal yang diinginkan dapat terwujud. Contoh, ingin menjadi pintar maka, harus belajar atau ingin sehat supaya tidak terdampak Covid-19 maka harus menjaga pola hidup sehat berupa makan, dan minum dengan gizi seimbang, olahraga teratur, istirahat yang cukup, mencuci tangan, memakai masker, menghindari kerumunan dan lain-lain. Sebaliknya, jika keinginan atau harapan tidak dilandasi dengan ikhtiar hanya bermodal malas maka mustahil akan terwujud (Mansoer, 2017). Pada dasarnya perubahan nasib baik, atau buruk yang menimpa seseorang, sangat ditentukan oleh ikhtiar yang ia lakukan sendiri, bukan orang lain dan bukan lingkungan sekitarnya (Mansoer, 2017) Allah berfirman;

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS. al-Ra’d/13: 11)

Kebersihan juga menjadi tuntunan yang sangat diperintahkan dalam Islam. Terutama, dalam hal beribadah di antaranya; salat, dan membaca al-Qur’an. Keduanya hanya bisa dikerjakan dengan syarat telah melakukan kegiatan pembersihan dalam dirinya, baik melalui mandi, berwudhu, atau tayamum.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قُمْتُمْ اِلَى الصَّلٰوةِ فَاغْسِلُوْا وُجُوْهَكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ اِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوْا بِرُءُوْسِكُمْ وَاَرْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ وَاِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوْا وَاِنْ كُنْتُمْ مَّرْضٰى اَوْ عَلَى سَفَرٍ اَوْ جَاءَ اَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ اَوْ لَمَسْتُمُ الْمٰٓسَةَ فَلَمْ تَجِدُوْا مَآءً فَتَيَمَّمُوْا طَيِّبًا فَامْسَحُوْا بِوُجُوْهِكُمْ وَاَيْدِيَكُمْ وَاِنَّهُٗ مَا يُرِيْدُ اللّٰهُ لِيَجْعَلَ عَلٰيكُمْ مِنْ حَرَاجٍ وَّلٰكِنْ يُّرِيْدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وِلِيُغْنِيَكُمْ عَنْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.” (QS. al-Maidah/5: 6)

Perintah dalam ayat ini memuat orang-orang beriman. Agar, terlebih dahulu melakukan penyucian diri, atau pembersihan dari segala kotoran yang ada dirinya. Tindakan ini, menjadi kewajiban yang harus dilakukan ketika beribadah kepada Allah subhanahu wa ta'ala. Nabi bersabda: “Tidak diterima salat seseorang. Jika, tidak bersuci.”

Menurut Abdullah bin Abd al-Ali dalam bukunya I’jaz fi al-Qur’an al-Sunnah. Wudhu, memiliki pengaruh positif bagi kesehatan secara fisik, dan kejiwaan. Melalui wudhu, seorang dapat mengontrol pikiran-pikiran negatif yang dapat menimbulkan gangguan jiwa seperti marah, takut dan cemas. Maka dengan berwudu dapat membuat meredam emosi, dan jiwa menjadi tenang. (Fitriah, 2016).

Dengan demikian, Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik, dapat mempengaruhi kondisi kesehatan secara fisik. Istilah ini, disebut psikosomatik dalam ilmu kedokteran (Susilawati, 2017). Hal ini bisa terjadi, karena otak manusia terdapat zat kimia yang memiliki manfaat untuk kesehatan. Seperti, zat endorfin yang dapat menjadikan rasa sakit hilang, dan zat gamma globlin yang dapat meningkatkan sistem imun pada tubuh. Namun, zat-zat ini hanya bisa dihasilkan tergantung kondisi jiwa seseorang. Jika, kondisi tubuh terkena virus Covid-19, dan kondisi jiwa merespon dengan positif. Maka, tubuh akan meningkatkan produksi zat bernama endorfin yang dapat mempercepat proses penyembuhan. Akan tetapi, jika tubuh terinfeksi dan kondisi jiwa merespon dengan negatif. Maka, zat kimia yang ada di otak yang bermanfaat bagi kesehatan tidak dapat diproduksi. Akibatnya, hormon-hormon di dalam tubuh justru memproduksi hormon yang membuat detak jantung menjadi lebih cepat, tekanan darah semakin meningkat, dan jaringan-jaringan yang ada di dalam otot menjadi tegang. Secara umum, kondisi kondisi tubuh seperti ini yang menjadi cikal bakal seseorang terkena penyakit.

Kesimpulan

Islam memandang ujian yang menimpa seorang baik besar, kecil, ringan atau berat pasti dialami oleh setiap orang. Terkadang musibah seringkali dipandang negatif bagi setiap orang. Padahal, melalui cobaan yang dialami seseorang dapat meningkatkan ketakwaannya kepada Allah. Dan dengan cobaan manusia dapat belajar arti dari kesabaran, keikhlasan, pantang menyerah, dan merasa dirinya lemah sehingga muncul hasrat untuk senantiasa bergantung kepada Allah sebagai zat yang memiliki segala-Nya. Perilaku-perilaku positif seperti inilah yang dituntut dalam Islam ketika mengalami kondisi sulit dalam menjalani hidup seperti di masa pandemi Covid 19 justru berdampak positif bagi kesehatan fisiknya yang dapat mencegah terdampak wabah Covid 19. Hal ini diyakini juga dalam ilmu kedokteran bahwa kondisi kesehatan jiwa dan fisik saling terhubung. Kondisi ini disebut istilah psikosomatik yakni munculnya penyakit fisik yang disebabkan kondisi jiwa yang tidak sehat seperti; depresi, kecemasan, putus asa dan lain-lain. Sebaliknya dengan perilaku positif ketika mengalami situasi sulit dalam hidup seperti; sabar, ikhlas, optimis, tetap berhubungan baik dengan orang lain, selalu berdoa, beribadah, berusaha dan menjaga kebersihan justru akan membuat dirinya terhindar dari penyakit jiwa. Sehingga kondisi jiwanya tetap sehat dan begitu juga kondisi fisiknya.

BIBLIOGRAFI

- Daulay, Nurussakinah. (2020). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 : Studi Literatur. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 349–358. [Google Scholar](#)
- Fitriah, Mia. (2016). Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani. *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15(1), 105–126. [Google Scholar](#)
- Ghony, M. Djunaidi, & Al Manshur, Fauzan. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadiyyin, Ikhwan. (2013). Konsep Pendidikan Ukhuwah: Analisa Ayat-Ayat Ukhuwah Dalam Al-Qur'an. *Al Qalam (Jurnal Kajian Keislaman)*, 20. [Google Scholar](#)
- Idaiani, Sri, & Riyadi, Edduwar Idul. (2018). Sistem kesehatan jiwa di Indonesia: tantangan untuk memenuhi kebutuhan. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 70–80. [Google Scholar](#)
- Indarjo, Sofwan. (2009). Kesehatan jiwa remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1). [Google Scholar](#)
- Livana, P. H., Ayuwatini, Sih, Ardiyanti, Yulia, & Suryani, Ulfa. (2019). Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 6(1), 60–63. [Google Scholar](#)

- Mahsyam, Saifuddin. (2015). *Konsep Doa Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. [Google Scholar](#)
- Mansoer, Masri. (2017). *Ikhtiar Dalam Pemikiran Kalam Hamka: Analisa Ikhtiar sebagai Prinsip Pembangunan Harkat Hidup Manusia*. [Google Scholar](#)
- Maulana, Indra, Suryani, S., Sriati, Aat, Sutini, Titin, Widianti, Efri, Rafiah, Imas, Hidayati, Nur Oktavia, Hernawati, Taty, Yosep, Iyus, & Hendrawati, H. (2019). Penyuluhan kesehatan jiwa untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang masalah kesehatan jiwa di lingkungan sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). [Google Scholar](#)
- Miskahuddin. (2020). Konsep Sabar dalam Perspektif Al- Qur ' an. *Jurnal Ilmiah Al Mu'ashirah*, 17(2), 197. [Google Scholar](#)
- Musthofa. (2019). *Toleransi Umat Beragama (Antar pemeluk Seagama) dalam Tinjauan Tafsir Izwaji (Tolerance of Religious People - Between Adherents of One Religion - in The Review of Tafzir Izwaji)*. *An-Nuha: Jurnal Kajian Islam, Pendidikan, Budaya Dan Sosial*. 6(2), 109–126.
- Nurmadiyah. (2019). Manusia Dan Agama (Konsep Manusia dan Agama dalam al Qur'an). *Pendais*, 1(1), 29–43. [Google Scholar](#)
- Nurmadiyah, Nurmadiyah. (2019). Manusia Dan Agama (Konsep Manusia dan Agama dalam Al-quran). *PENDAIS*, 1(01), 38–56. [Google Scholar](#)
- Nuryani, Reni, Lindasari, Sri Wulan, & Sopiiah, Popi. (2020). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Masyarakat Melalui Pembentukan Desa Siaga Sehat Jiwa (DSSJ). *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 185–193. [Google Scholar](#)
- Prasanti, Ditha. (2017). Makna Puasa Sebagai Komunikasi Terapeutik Islam Dalam Pengembangan Kesehatan Fisik Dan Mental. *Penamas*, 30(3), 299–312. [Google Scholar](#)
- Qomari, Vikri Aflaha, & Nurjanah, Nurjanah. (2021). Penerapan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Masa Pandemi Covid-19. *An-Nuha*, 1(1), 34–40. [Google Scholar](#)
- Samain, & Budihardjo. (2020). Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'Ān dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 18–29. [Google Scholar](#)
- Samsidar, Samsidar. (2020). Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 6(2). [Google Scholar](#)
- Supriatna, Eman. (2020). Wabah Corona Virus Disease (Covid 19) Dalam Pandangan Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6). [Google Scholar](#)

Susilawati. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (pp. 1–99). pp. 1–99. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan. [Google Scholar](#)

Ullah, Amin, Ahmad, Jamil, Muhammad, Khan, Sajjad, Muhammad, & Baik, Sung Wook. (2017). Action recognition in video sequences using deep bi-directional LSTM with CNN features. *IEEE Access*, 6, 1155–1166. [Google Scholar](#)

Widiyanto, Asfa. (2020). Religion and covid-19 in the era of post-truth: The case of indonesia. *International Journal of Islamic Thought*, 18, 1–12. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Izzal Afifir Rahman (2022)

First publication right:

[Syntax Idea](#)

This article is licensed under:

