

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN AGAMA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK
DALAM UPAYA PENCEGAHAN WABAH COVID-19****Faiz Fikri Al Fahmi**

Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang

ffikri@unis.ac.id**Fitria Firdiyani**

Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang

ffirdiyani@gmail.com**Abstract**

The practice of religious teachings, apart from being able to provide curative therapy, also has a preventive aspect to mental or mental disorders. In religion, mental health is a person's ability to manage psychological functions so as to create a good adjustment between himself, both with other humans, other living creatures, the environment, the universe and with God dynamically based on the Qur'an and Hadith. So by practicing religious values in daily life, problems related to the Covid-19 outbreak and mental health can be resolved. Basically, the purpose of religion is to determine a person to accept the reality of life that has been arranged by God. Therefore it can also be said that religion has a function on physical and mental health which is very important in human life, without religion it is impossible for humans to feel happiness and peace of life. Without religion, it is impossible to foster a safe and peaceful atmosphere.

Keywords: Religion, Mental Health, Physical Health, Covid-19 Pandemic

Abstrak

Praktek ajaran agama, selain bisa memberikan terapi yang bersifat kuratif, dia juga memiliki aspek preventif terhadap gangguan jiwa atau mental. Dalam agama kesehatan mental adalah suatu kemampuan diri seseorang dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan sehingga tercipta penyesuaian diri yang baik antara dirinya sendiri baik dengan manusia lain, makhluk hidup lain, lingkungan, alam semesta maupun dengan Allah secara dinamis yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist. Maka dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, masalah-masalah yang berkaitan dengan wabah Covid-19 dan kesehatan mental dapat teratasi. Pada dasarnya, tujuan agama adalah menentukan seseorang untuk menerima kenyataan hidup yang sudah diatur oleh Allah. Karena itu dapat pula dikatakan bahwa agama itu mempunyai fungsi terhadap kesehatan fisik dan mental yang amat penting dalam kehidupan manusia, tanpa agama manusia tidak mungkin merasakan kebahagiaan dan ketenangan hidup. Tanpa agama, mustahil dapat dibina suasana aman dan tenang.

Kata Kunci: Agama, Kesehatan Mental, Kesehatan Fisik, Wabah Covid-19.

A. PENDAHULUAN

Agama merupakan kebutuhan yang amat vital dalam kehidupan manusia, agama tidak hanya mengatur permasalahan individu semata melainkan menyangkut pula kehidupan kolektif. Agama memberikan anjuran, larangan dan peraturan-peraturan hidup dan kehidupan manusia yang semuanya itu menjadi sosial control dalam jiwa manusia. Ada sebuah dorongan batin melakukan kebaikan dan amal soleh, tempat bersyukur apabila

diberi nikmat, dan tempat permohonan apabila datang kesukaran melanda manusia. Hal ini semua ditemui dalam agama. Agama dianggap sebagai sumber pencerahan dan pengetahuan.

Hubungan manusia dengan agama tampaknya merupakan hubungan yang bersifat kodrati. Agama itu sendiri menyatu dalam fitrah penciptaan manusia. Terwujud dalam bentuk ketundukan, kerinduan ibadah, serta sifat-sifat luhur.

Manakala dalam menjalankan kehidupannya, manusia menyimpang dari nilai-nilai fitrahnya, maka secara psikologis ia akan merasa adanya semacam “hukuman moral”. Lalu spontan akan muncul rasa bersalah atau rasa berdosa (*sense of guilty*).¹

Agama Islam erat kaitannya dengan kesehatan, karenanya banyak sekali ajaran-ajaran syariat Islam yang membicarakan tentang keutamaan kebersihan dan kesehatan. Bahkan setiap kitab-kitab Fiqh Islam sebelum membahas bab Shalat, Zakat, Haji, Puasa dan sebagainya pasti yang pertama dibahas adalah *Baabu At Tharah* (Bab tentang Bersuci) Mislanya kita temukan dalam kitab Safinatul Jannah, *Fath Al Qoriib* dan kitab-kitab fiqh selalu membahas bab *Toharoh* (bersuci) sebelum pembahasan lainnya. Artinya agama menganjurkan menjaga kebersihan dan kesehatan baik badan, tempat tinggal, bahkan tempat ibadah. Dalam hal ini Allah SWT berfirman:

الْمُتَطَهِّرِينَ وَيُحِبُّ التَّوَّابِينَ يُحِبُّ اللَّهُ لَنْ

“Sungguh Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri”. (Al Baqarah [2]: 222).

Kesehatan merupakan suatu kenikmatan yang amat penting dalam kehidupan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Dengan kesehatan dapat menunjang aktivitas dan kualitas kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan, jika tidak ada masalah kesehatan baik fisik maupun mental maka kualitas hidup akan lebih baik. Kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya

Umat Islam harus bisa bangkit dengan bimbingan dan motivasi agama yang kuat dan berkualitas agar memiliki tiga faktor penting dalam upaya pencegahan Covid-19, yaitu iman, ilmu, dan amal shaleh atau perbuatan produktif yang menjadi indikator sehat atau tidaknya mental umat manusia dalam menghadapi pandemi Covid- 19 ini.

dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial.²

Agar kesehatan jiwa optimal, perlu pemeliharaan jiwa secara baik untuk memenuhi kebutuhan akan keberlangsungan jiwa. Dalam pengertian jiwa atau mental seseorang memerlukan perawatan secara seksama antara lain dengan memberikan nutrisi dan makanan yang sesuai dengan kondisi mental dan jiwa seseorang. Tentunya makanan jiwa yang dapat menjadikan jiwa menjadi damai, tenang dan tenang. Hal ini terkandung dalam komposisi ajaran agama sebab setiap agama memuat nilai yang membangkitkan jiwa.

Efek virus sering kali menyebabkan masyarakat mengalami gangguan mental. Beberapa gangguan mental yang kerap timbul dewasa ini misalnya mudah terbawa emosi, stres, cemas berlebihan, depresi, dan sebagainya.

Kecemasan dan gangguan mental ini kemudian akan menimbulkan ketidak seimbangan di otak, yang pada akhirnya timbul menjadi gangguan psikis, atau disebut juga psikosomatik. Ketika seseorang mengalami gejala psikosomatik, maka ia bisa merasakan gejala seperti penyakit Covid-19, yakni merasa demam, pusing, atau sakit tenggorokan, padahal suhu tubuhnya normal.

Wabah Covid-19 bukan hanya menyerang kesehatan tubuh seseorang, Covid-19 secara langsung maupun tidak langsung juga menyebabkan gangguan kesehatan mental, baik terhadap anak-anak maupun orang dewasa. Situasi ini sudah barang tentu membawa kekhawatiran dan kekecewaan, belum lagi rasa takut yang berlebihan menghantui manusia akibat wabah yang sedang dialami manusia di seluruh dunia

Dengan keyakinan beribadah, hidup yang dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa serta tekun dalam menjalankan perintah-Nya, kesehatan mental dapat dibina. Oleh karena itu, ajaran Islam harus dilaksanakan secara intensif dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Pelaksanaan ajaran Islam harus tercermin dan terjadi sekaligus dalam pengamalan, perilaku dan contoh dalam kehidupan

¹ Moeljono Notosoedibjo Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2007), h.42.

² Massuhartono & Mulyanto, *Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa*. (*Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2018), 2(2), 201–214.

di samping pengertian dan latihan tentang ajaran Islam.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, kita dapat mengikuti anjuran dokter guna menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh. Disamping itu juga, kita perlu melakukan pendekatan batin melalui spiritualitas keagamaan. Disinilah pengimplementasian nilai agama dibutuhkan untuk terciptanya kesehatan mental seseorang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis dimana penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan, mendeskripsikan atau melukiskan secara sistematis mengenai situasi atau sebuah kejadian. "Penelitian deskripsi berusaha memberikan dengan sistematis dan cermat fakta-fakta aktual, gejala, kejadian, dan sifat populasi atau daerah tertentu"³. "Apa yang akan dimasukkan melalui deskripsi tergantung pada pertanyaan yang berusaha dijawab peneliti."⁴ Penelitian deskripsi biasanya tidak diarahkan untuk menguji hipotesa, melainkan untuk mencari informasi untuk mengambil kesimpulan.

Berdasarkan proses sifat dan analisis datanya, penelitian ini bersifat eksploratif bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena. Karena penelitian ini mendeskripsikan suatu gejala nyata yang ada di lapangan maka tidak ada intervensi dari peneliti.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah "*Field Research*". Teknik penelitian "*Field research*" dilakukan dengan melakukan survey ke lapangan yang dituju oleh peneliti. Usaha ini dilakukan untuk memperoleh data yang riil dalam lapangan sehingga data tersebut dapat digunakan untuk menguji keabsahan atau kebenaran teori.

Penelitian ini merupakan upaya untuk menggali informasi dan mengungkap bagaimana agama dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental dan fisik dalam upaya

pengecahan wabah virus Covid-19 yang kian mengganas di Indonesia.

C. Temuan Hasil Penelitian

1. Pengertian Agama

Agama yang menjadi pedoman seluruh umat manusia, diterjemahkan dalam kamus Bahasa Indonesia sebagai ajaran, system yang mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada Tuhan yang maha kuasa serta tata kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dengan manusia serta lingkungannya.⁵

Agama adalah sebagai bentuk keyakinan manusia terhadap sesuatu yang maha kuasa menyertai seluruh ruang lingkup kehidupan manusia baik kehidupan manusia individu maupun kehidupan masyarakat, baik kehidupan materil maupun kehidupan spiritual, baik kehidupan duniawi maupun kehidupan ukhrawi.⁶

Agama merupakan sebuah kebutuhan fitrah manusia, fitrah keagamaan yang ada dalam diri manusia. Naluri beragama merupakan fitrah sejak lahir di samping naluri-naluri lainnya, seperti: untuk mempertahankan diri dan mengembangkan keturunan, maka agama merupakan naluri (fitrah) manusia yang dibawa sejak lahir.⁷

Ensiklopedia Islam Indonesia menyebutkan, bahwa agama berasal dari kata Sansekerta, yang pada mulanya masuk ke Indonesia sebagai nama kitab suci golongan Hindu Syiwa (kitab suci mereka bernama "Agama"). Kata itu kemudian menjadi dikenal luas dalam masyarakat Indonesia, akan tetapi dalam penggunaannya sekarang, ia tidak mengacu kepada kitab suci tersebut tetapi dipahami sebagai nama jenis bagi keyakinan hidup tertentu yang dianut oleh masyarakat, sebagaimana kata dharma (juga berasal dari bahasa Sansekerta). Lepas dari masalah pendapat mana yang benar, masyarakat beragama pada umumnya memang memandang agama itu sebagai jalan hidup yang dipegang dan diwarisi

³ Nurul Zuriyah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007), Cet. Ke-2 h.47.

⁴ Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), h.174-175.

⁵ Hamis St, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Surabaya, Pustaka dua, 2000), cet ke 1

⁶ Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta, Pt Kalam Mulia, 2002) h. 225.

⁷ M. Amin Syukur, *Studi Islam*, (Semarang: CV. Bima Sejati, 2000), Cet. IV, h. 19.

turun-temurun oleh masyarakat, agar hidup mereka menjadi tertib, damai dan tidak kacau.⁸

Menurut Hendro Puspito, agama adalah suatu jenis sistem sosial yang dibuat oleh penganut-penganutnya yang berproses pada kekuatan-kekuatan non empiris yang dipercayainya dan didaya gunakan untuk mencapai keselamatan bagi mereka dan masyarakat pada umumnya.⁹

Islam adalah agama yang mengajarkan keseimbangan dunia akhirat, agama yang tidak mempertentangkan iman dan ilmu. Allah SWT telah mewahyukan agama ini dalam nilai kesempurnaan yang tinggi, kesempurnaan yang mana meliputi segi-segi fundamental tentang duniawi dan ukhrowi guna menghantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir dan batin serta dunia dan akhirat.

Setiap manusia pasti ada dorongan untuk beragama. Dorongan beragama merupakan dorongan psikis yang mempunyai landasan alamiah, dalam watak kejadian manusia dalam relung jiwanya, manusia merasakan adanya suatu dorongan yang mendorong untuk mencari dan memikirkan Sang Pencipta.¹⁰

Agama memiliki peraturan yang mutlak berlaku dengan segenap manusia dan bangsa, dalam semua tempat dan waktu, yang dibuat oleh Sang Pencipta alam semesta sehingga peraturan yang dibuatnya itu betul-betul adil, secara terperinci, agama memiliki peranan yang bisa dilihat dari aspek keagamaan (*religius*), kejiwaan (*psikologis*), kemasyarakatan (*sosiologis*), hakekat kemanusiaan (*human nature*), dan asal-usulnya (*anthropologies*) dan moral (*ethics*). Kelima peraturan tersebut dapat membantu manusia menjalankan kehidupannya dengan baik dan benar dan tentunya sesuai dengan ketentuan dengan ajaran-ajaran yang disampaikannya.

Al Quran sebagai pedoman agama Islam yang wajib diimani oleh setiap muslim bisa berfungsi sebagai *asy-Syifa* (obat) untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun rohani yang dialami manusia. Islam mengajarkan setiap

Islam sebagai agama sempurna, *par excellence*, memberikan panduan kepada penganutnya dan memandunya menjalankan misi kemanusiaan di muka bumi. Misi tersebut kemanusiaan tersebut harus dilaksanakan dengan baik dan benar dan sesuai dengan ketentuan-ketentuan Allah swt. yang tertuang dalam kitab suci Al-Qur'an. Sebagai kitab suci keempat kehadiran al-Qur'an menjadi pedoman yang integrative, komprehensif, lengkap serta memiliki kesinambungan ajaran hingga berakhirnya masa kehidupan manusia. Kehadirannya sangat penting dan utama dalam kehidupan manusia.

Al-Qur'an memberikan informasi-informasi serta pesan-pesan ketuhanan kepada umat manusia. Melalui manusia napat mengambil pelajaran yang dibutuhkannya, diperlukannya serta menjaganya dari berbuat sesuatu yang tidak dikehendaki oleh Penciptanya. oleh karena itu al-Qur'an hadir di tengah kehidupan mereka begitu sangat berat I dan penting agar ia dapat melaksanakan apa yang seharusnya dikerjakan dan meninggalkan hal-hal yang seharusnya ditinggalkan dan diabaikan dari kehidupannya.

Fungsinya bagi umat manusia begitu besar dan komplit, mulai sebagai petunjuk, rahmat, bahkan obat yang dapat menyembuhkan apa yang sedang diderita umat manusia. Fungsi-fungsi tersebut seharusnya dapat digali oleh manusia, sehingga kehidayahan yang dimiliki al-Qur'an benar-benar dirasakan umat manusia. Pada masa saat ini, di mana isu-isu kesehatan sedang menjadi perhatian dunia kesehatan, petunjuk-petunjuk al-Qur'an harus dioat digali dan dikaji agar penyakit yang sednag dialami dan menjangkiti manusia dapat disegerapulihkan dari kehidupannya.

penyakit pasti ada obatnya, ada sebuah keyakinan yang terpatri dari nilai keimanan bahwa Allah SWT yang memberikan penyakit Allah jua lah yang menyembuhkan manusia dari penyakit. Bahkan dalam Islam penyakit yang diderita oleh manusia

⁸ Ishomuddin, *Pengantar Sosiologi Agama*, (Jakarta:Ghalia Indonesia & UMM Press, 2002) h. 29.

⁹ Hendropuspito, *Sosiologi Agama* (Yogyakarta: Kanisius, 1998) h. 34.

¹⁰ M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1985), h. 39.

merupakan penebus dosa yang oleh Allah SWT akan diberikan ganjaran pahala bila manusia menerimanya dengan sabar ikhlas dan lapang dada.

Dalam kitab suci Al Quran, terdapat banyak surat yang menjelaskan tentang kesehatan mental. Ketenangan jiwa juga dapat dicapai dengan dzikir kepada Allah. Iman, islam, dan ihsan merupakan pencegahan dari rasa takut dan sedih. Sehingga pada akhir gilirannya orang yang akan merasa tenang dan sikapnya penuh keyakinan dalam menghadapi semua problem kehidupan. Rasa aman dan keyakinan itu diperoleh dari kepercayaannya terhadap sesuatu yang ghaib, memiliki kekuatan dan kekuasaan yang melebihi dirinya dan dianggap mampu mengendalikan dan mempengaruhi kehidupan jiwa manusia.

Agama memiliki peraturan yang mutlak berlaku dengan segenap manusia dan bangsa, dalam semua tempat dan waktu, yang dibuat oleh Sang Pencipta alam semesta sehingga peraturan yang dibuatnya itu betul-betul adil, secara terperinci, agama memiliki peranan yang begitu luas mendalam dan menyeluruh guna untuk memberikan kemaslahatan dunia dan akhirat. Kemaslahatan akan terwujud jika lima unsur pokok (*ushul al-kahmsah*) dapat diwujudkan dan dipelihara. Kelima unsur pokok tersebut adalah *al-Din* (Agama), *al_Nafs*, (jiwa), *al-'aql* (akal), *al-nasl* (keturunan), dan *al-mal* (harta).¹¹

Kesehatan mental adalah salah satu bagian dari psikologi, yang dianggap salah satu bidang yang paling menarik di antara bidang-bidang lain psikologi, baik disekelompok para ahli ilmu kemanusiaan ataupun dikelompok orang awam.

Sebabnya adalah bahwa untuk mencapai tingkat yang sesuai dalam kesehatan mental, merupakan yang dicita-citakan oleh semua orang. Belum pernah mendengar seseorang menginginkan kehidupan psikologi yang tidak sehat. Dalam dunia pendidikan Islam yang diharapkan adalah

2. Pengertian Kesehatan Mental

Dari segi bahasa kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu : kesehatan dan mental. Kesehatan yang kata dasarnya sehat mendapat awalan ke dan akhir an, menyatakan hal atau keadaan, sedangkan sehat berarti bebas dari rasa sakit, jadi kesehatan memiliki arti keadaan badan seseorang yang tidak sakit. Sedangkan mental berasal dari bahasa latin yaitu : mens, mentil, yang artinya: jiwa, roh, nyawa, sukma, semangat.¹²

Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram.¹³

Menurut Karl Menninger, Kesehatan Mental adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Kemampuan menahan diri dapat diartikan bahwa seseorang mampu untuk tidak berperilaku diluar norma atau aturan yang ada. Menahan diri dari perbuatan yang buruk merupakan cerminan dari individu yang memiliki kesehatan mental yang baik.¹⁴

kesehatan mental yang positif agar generasi muda berkembang maju berkarakter, dan berakhlak mulia. Kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri individu yang terdiri dari: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup dan keseimbangan dalam berfikir.

Dan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang terdiri dari:

¹¹ Faiz Fikri Al Fahmi, 'Poligami Perspektif Hukum Islam', *Varia Justicia*, 11.1 (2015), 54-61.

¹² Diana Vidya Fakhriyani, *kesehatan mental*, (Pamekasan:Duta Media Publishing, 2019), h. 21.

¹³ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h. 4.

¹⁴ Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012), h. 11.

keadaan ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur. Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental.

Beberapa kelompok yang rentan mengalami stres psikologis selama pandemi virus Covid-19 adalah anak-anak, lansia, dan petugas medis. Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa: Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat, Perubahan pola tidur dan pola makan, Bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, terutama pada anak-anak, Sulit berkonsentrasi, Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, Memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi, serta Munculnya gangguan psikosomatis.

3. Pengaruh Bimbingan Agama terhadap Kesehatan Mental dan Fisik dalam Upaya Pencegahan Covid 19

Dalam konsep ilmu kesehatan jiwa, seseorang dikatakan sakit apabila ia tidak mampu lagi berfungsi secara wajar dalam kehidupannya sehari-hari. Disamping itu, peristiwa lain yang terjadi dalam gejala jiwa menghantui perasaan takut, sedih, kelaparan, kurang harta, hiruk pikuk keamanan, dan permasalahan ekonomi adalah merupakan ujian yang telah dijelaskan Allah dalam Al Quran.

Al-Makhtut mengatakan bahwa: "Pada dasarnya penyakit itu ada dua macam; *hissy* (yang

dapat dirasakan lewat indera) dan *nafsi* (yang berkaitan dengan kejiwaan). Kedua-duanya adalah keluar dari keadaan normal. Penyakit yang dapat diketahui oleh panca indera mudah dikenal. Sedangkan penyakit yang berkaitan dengan kejiwaan banyak seperti kebodohan, ketakutan, kekikiran, kehasadan (iri hati), dan penyakit-penyakit hati lainnya.¹⁵ Agama memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi pandemi wabah Covid-19. Ada beberapa catatan sejarah Islam dalam mengatasi penyebaran wabah penyakit. Diantaranya yang pernah diterapkan diterapkan oleh: Khalifah Umar bin Khattab, ketika wabah penyakit terjadi di zamannya, pada saat kunjungan ke Damaskus memutuskan untuk kembali ke Madinah karena di kota itu terdapat wabah.

Ketika ditanya kenapa menghindari takdir Allah? "Ya, kita akan lari dari takdir Allah menuju takdir Allah yang lainnya," Jawab Umar bin Khattab. Maksudnya memilih menghindar dari takdir satu ke takdir yang lain supaya tidak tertular, dan mencari keselamatan. Selain itu, Ibnu Sina, ilmuwan muslim dan dokter pertama yang mendesain metode karantina (*lockdown*) untuk mengangkat suatu wabah.¹⁶ Pemikiran Ibnu Sina pernah direkomendasikan pada masanya, sebagai pembatasan ruang dan gerakan manusia selama beberapa waktu.

Efektivitas dan keberhasilan karantina untuk menekan penyebaran wabah, mengakibatkan metode ini terus digunakan hingga sekarang, seperti yang dilakukan pemerintah saat ini dari mulai PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) hingga PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) Darurat.

Di dalam kitab *Hilyatul Aulia* karya Abu Nu'aim Ashfani diceritakan, suatu masa, muncul segerombolan makhluk Allah berupa wabah penyakit ganas yang hendak memasuki Kota Damaskus. Dalam perjalanan menuju Kota Damaskus, mereka bertemu dengan salah satu Wali Allah. Kemudian, terjadilah percakapan. *Waliyullah* bertanya, "Mau kemana kalian?" Wabah menjawab, "Kami diperintah oleh Allah untuk memasuki Damaskus." *Waliyullah* bertanya

¹⁵ M. Hasballah Thaib dan H. Zamakhsyari Hasballah. *Tafsir Tematik Al-Qur'an*. Jilid I (Medan: Pustaka Bangsa Press, 2007), h. 18.

¹⁶ Putut Wahyu, Hardianto, *Peran Agama Dalam Mengatasi Virus Corona*, (Berita Kota Malang: Senin, 20 April 2020), diakses pada tanggal 27 Juli 2021.

lagi, "Berapa lama, dan berapa banyaknya korban?" Wabah itu pun menjawab, dua tahun dengan seribu korban meninggal. Dua tahun kemudian, jumlah korban meninggal ternyata mencapai 50 ribu orang. Ketika Sang Wali bertemu kembali dengan wabah penyakit ini, ia pun bertanya, "Kenapa dalam dua tahun kalian memakan korban 50 ribu orang? Bukannya kalian janji hanya seribu orang meninggal?" Wabah itu pun menjawab, "Kami memang diperintah Allah untuk merenggut seribu korban. Empat puluh sembilan ribu korban lainnya meninggal dikarenakan panik." Dapat diambil pelajarannya juga, karena itu kepanikan justru melahirkan takdir baru yang sebelumnya belum disetting dalam qadla-Nya.¹⁷

Dari kisah tersebut kita dapat ambil hikmah betapa keseimbangan batin ketenangan jiwa harus ada dalam batin seorang agar terhindar dari prasangka buruk dan kekhawatiran yang mendalam akan wabah yang semakin mengganas. Sikap tenang, pasrah dan ikhtiar akan melahirkan ketenangan jiwa yang pada akhirnya dapat mencegah dari wabah virus Covid-19. Begitulah agama memberikan pengaruh agama terhadap kesehatan mental.

Pengaruh agama pada kesehatan mental membantu mengatasi suasana hidup yang penuh stress, penyembuhan dari depresi yang lebih cepat, kesejahteraan dan moril yang lebih tinggi, harga diri yang lebih baik, kepuasan hidup yang lebih tinggi, meramalkan perasaan yang positif, dukungan sosial yang lebih tinggi, dan lain-lain. Sedangkan pada kesehatan fisik agama memberikan dorongan: seseorang yang berkeyakinan atau beragama apabila terserang penyakit, lebih cepat sembuh dari pada yang tidak beragama atau tidak mempunyai keyakinan. Do'a penyembuhan terbukti menimbulkan tanggapan positif dari kalangan masyarakat luas dan memang terbukti bisa menyembuhkan.¹⁸

Sebagai orang yang beriman, kita yakin tidak ada sesuatu apapun yang menyakiti seorang hamba melainkan atas izin Allah SWT. Karena itu agama memberikan bimbingan agar terhindar wabah Covid-19. Ada beberapa tips dan trik yang dapat kita laksanakan diantaranya ialah:

a) Mandi Taubat

Mandi Taubat merupakan salah satu proses pencegahan dan pengobatan bagi kesehatan mental yang terganggu yang salah satunya ialah gangguan kecemasan. Selain itu mandi taubat dilakukan untuk menghilangkan segala penyakit baik secara fisik ataupun mental juga menggugurkan dosa-dosa.

b) Shalat Taubat

Shalat Taubat ialah salah satu proses psikoterapi spiritual yang berasaskan kepada Al Quran dan Hadits. Terapi shalat taubat ini juga disebut sebagai *tazkiyatun al nafs* (penyucian jiwa), jika dilihat dari aktivitas spiritual dengan meminta ampunan kepada Allah SWT. Tambahan lain shalat taubat memiliki pengaruh kuat dalam menenangkan hati terhadap gangguan kecemasan. Hal ini disebabkan shalat taubat, atau penyucian jiwa dengan meminta ampun kepada Allah SWT, merupakan konsep psikoterapi spiritual Islam yang dapat menyembuhkan mencegah dan menenangkan gangguan kecemasan.

c) Banyak Berdoa

Perbanyak do'a keselamatan, salah satu contohnya yang sudah diajarkan Rasulullah Saw untuk di lafadzkan di setiap pagi dan sore berikut ini: "*Bismillahilladzi laa yadhurru maasmih, say'un fil ardhi walafissamaai wahurwa samiul'alim*". Artinya: "Dengan nama Allah yang apabila disebut, segala sesuatu di bumi dan langit tidak berbahaya. Dialah maha mendengar dan maha mengetahui). Barang siapa yang membaca dzikir tersebut tiga kali di pagi dan petang. Maka tidak akan ada bahaya yang memudharatkannya. (HR. Abu Dawud dan Tirmidzi).

d) Dzikir

Dzikir adalah mengingat Allah SWT dalam segala situasi baik susah ataupun senang. Sebab dengan mengingat Allah SWT maka akan mendapatkan ketenangan bagi pengamalannya.

e) Bersabar

¹⁷ Ashfani, Abu Nu'aim, *Hilyatul Aulia*, (Darul Fikr, Jakarta: 1996), h. 97.

¹⁸ Rakhmat Jalaluddin, *Psikologi Agama sebuah pengantar*, (PT. Mizan Pustaka, Bandung, 2003), H. 229 – 230.

Di dalam sebuah hadis riwayat Imam Bukhari diceritakan, suatu kali Aisyah bertanya kepada Nabi SAW tentang wabah penyakit. Rasulullah SAW bersabda,

“Wabah penyakit itu adalah orang-orang yang DIA kehendaki. Allah menjadikannya sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Jika terjadi suatu wabah penyakit, ada orang yang menetap di negerinya, ia bersabar, hanya berharap balasan dari Allah Swt. Ia yakin tidak ada peristiwa yang terjadi kecuali sudah ditetapkan Allah. Maka, ia mendapat balasan seperti mati syahid.”

f) Berbaik sangka dan Berikhtiarlah

Rasulullah SAW bersabda:

Tidaklah Allah SWT menurunkan suatu penyakit kecuali Dia juga yang menurunkan penawarnya. (HR. Bukhari).¹⁹

Situasi dan kondisi yang terjadi selama pandemi Covid-19 yang sedang dialami sekarang, sudah barang tentu membawa kepada kerisauan dan kekecewaan. Kerisauan yang timbul dari tekanan-tekanan yang dihadapi dalam dunia yang terlalu cepat berubah sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental bagi setiap orang atau beberapa orang yang merasakan dampak dari perubahan kebijakan yang terjadi. Karena itu dibutuhkan bimbingan agama agar setiap individu muslim termotivasi untuk bangkit menjaga iman dan imun agar terhindar dari penyebaran Covid-19. Jadi dengan adanya pengaruh dan pemahaman agama terhadap seseorang ini bisa merawat kesehatan mental dan fisik yang ada dalam diri seseorang.

D. Simpulan

Dari uraian pembahasan diatas, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa implementasi bimbingan agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa dapat mencegah penyebaran virus Covid-19, bimbingan agama terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu ketentuan dan kekuasaan yang telah digariskan

Allah Tuhan yang maha tinggi. Sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, atau merasa aman.

Maka dalam kondisi tersebut manusia berada dalam keadaan tenang dan normal. Cukup logis bahwa ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama, paling tidak akan dapat berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian tuhan yang setia. Tindak ibadah setidak-tidaknya akan memberi rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna.

Daftar Pustaka

- Al Fahmi, Faiz, Fikri, (2015), *'Poligami Perspektif Hukum Islam'*, *Varia Justicia*, 11.1, 54–61.
- Darajat, Zakiyah, (1982), *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Dewi, Sari, Kartika, (2012), *Kesehatan Mental*, Semarang: CV. Lestari Mediakreatif.
- (2008), *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fakhriyani, Diana, vidya, (2019), *kesehatan mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Hardianto, Wahyu, Putut, *Peran Agama Dalam Mengatasi Virus Corona*, Berita Kota Malang: Senin, 20 April 2020, diakses pada tanggal 27 Juli 2021.
- Hendropuspito, (1998), *Sosiologi Agama*, Yogyakarta: Kanisius.
- Ishomuddin, (2002), *Pengantar Sosiologi Agama*, Jakarta: Ghalia Indonesia & UMM Press.
- Jalaluddin, Rakhmat, (2003) *Psikologi Agama sebuah pengantar*, PT. Mizan Pustaka, Bandung.
- Latipun Moeljono Notosoedibjo, (2007), *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press.

¹⁹ Zakiyah Darajat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), h. 123.

- Mulyanto & Massuhartono, (2018), *Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201–214.
- Najati M. Utsman, (1985), *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka.
- Nu'aim Abu, Ashfani, (1996), *Hilyatul Aulia*, Darul Fikr, Jakarta.
- Ramayulis, (2002), *Psikologi Agama* Jakarta, Pt Kalam Mulia.
- St Hamis, (2000), *Kamus Bahasa Indonesia*, Surabaya, Pustaka dua, cet ke 1.
- Sururin, (2004), *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syukur M. Amin, (2000), *Studi Islam*, Semarang: CV. Bima Sejati, Cet. IV, h. 19.
- M. Hasballah dan Hasballah H. Zamakhsyari , (2007), *Tafsir Tematik Al-Qur'an*. Jilid I Medan: Pustaka Bangsa Press.
- Nurul, (2007), *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, Cet. Ke-2.