

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BERBASIS AL-QUR'AN SEBAGAI IMUNITAS PSIKIS-SPIRITUAL

Qur'an-Based Psychological Welfare as Psychological-Spiritual Immunity

الرفاهية النفسية المستندة إلى القرآن كمناعة نفسية روحية

Nurbaiti

Institut PTIQ Jakarta, Indonesia
nurbaiti@ptiq.ac.id

Muhammad Hariyadi

Institut PTIQ Jakarta, Indonesia
m.hariyadi@ptiq.ac.id

Aas Siti Sholichah

Institut PTIQ Jakarta, Indonesia
sitisholichah@ptiq.ac.id

Desy Ayu Ningrum

Institut PTIQ Jakarta, Indonesia
desyayuningrum@ptiq.ac.id

Abstrak

Artikel ini menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis berbasis Al-Qur'an sebagai imunitas psikis-spiritual khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19. Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor kebahagiaan dan kesehatan seseorang dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis yang didasari atau berbasis Al-Qur'an diharapkan mampu dalam meningkatkan imunitas khususnya untuk muslim dalam menghadapi pandemi Covid-19. Tulisan ini mendukung pendapat Laura A. King mengenai faktor-faktor kesejahteraan psikologis dan mengaitkannya dengan ayat-ayat Al-Qur'an. Tulisan ini juga menghasilkan beberapa respons Al-Qur'an terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, Covid-19, Al-Qur'an

Abstract

This article describes the psychological well-being based on the Al-Qur'an as psychic-spiritual immunity, especially in the face of the Covid-19 pandemic. Psychological well-being is one of the factors of a person's happiness and health in life. Psychological welfare based on or based on the Al-Qur'an is expected to be able to increase immunity, especially for Muslims in the face of the Covid-19 pandemic. This paper supports Laura A. King's opinion regarding the factors of psychological well-being and relates it to the verses of the Al- Qur'an. This paper also produces several responses from the Al-Qur'an on psychological well-being.

Keywords: *Psychological well-being, Covid-19 pandemic, Al-Qur'an*

الملخص

يبين هذا البحث عن الرفاهية النفسية القائمة على القرآن باعتباره حصانة نفسية روحية، لا سيما في مواجهة جائحة كوفيد-١٩. الرفاهية النفسية تعتبر عن عوامل السعادة والصحة للإنسان في حياته. ومن المتوقع أن تكون هذه الرفاهية النفسية قادرة على زيادة المناعة خاصة للمسلمين في مواجهة هذه الجائحة. ويدعم هذا البحث رأي لورا أ. كينغ فيما يتعلق بعوامل الصحة النفسية التي ترتبط بآيات القرآن. ينتج هذا البحث ردوداً عديدة من القرآن حول الرفاهية النفسية. الكلمات الدالة: الرفاه النفسي، الجائحة، القرآن.

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well-Being* merupakan hal penting pada masa pandemi Covid-19 saat ini. Hamdi Muluk, seorang pakar psikologi mengemukakan, bahwa mencapai kesejahteraan psikologis adalah salah satu kunci dalam menghadapi Covid-19.¹ Kesejahteraan psikologis sejak masa pandemi Covid-19 mengalami penurunan. Hal ini berkaitan dengan kesehatan mental seseorang yang ikut terguncang pada masa pandemi Covid-19.

Covid-19 telah dinyatakan tersebar di Indonesia sejak Maret 2020, dimulai dari dua WNI usai keduanya melakukan kontak dengan Warga Negara Asing asal Jepang yang terinfeksi Covid-19. Jumlah angka penderita Covid-19 kemudian terus menunjukkan angka yang meningkat.² Data tercatat di Indonesia hingga 27 Juli 2021, jumlah pasien positif sebanyak 3.239.936, pasien sembuh sebanyak 2.596.820 dan yang meninggal dunia sebanyak 86.835 jiwa.³

Beragam usaha dan penanggulangan tampak terus dilakukan oleh pemerintah, baik pusat maupun wilayah serta masyarakat untuk menghadapi pandemi Covid-19. Penanggulangan yang bersifat promotif dan preventif dilakukan untuk memutuskan penyebaran Covid-19, seperti 5 M. 5 M yaitu Memakai masker, Menjaga jarak, Mencuci tangan, Membatasi mobilitas dan Menjauhi kerumunan.⁴ Selain itu, vaksinasi juga dilakukan. Penulis mendapatkan data, bahwa jumlah total sasaran vaksin yaitu 208.265.720 dan sasaran yang sudah divaksin hingga 27 Juli 2021 baru mencapai 21.86% untuk vaksinasi 1 atau sekitar 45.534.183. Sedangkan untuk vaksinasi 2 baru tercapai 9.05% atau sekitar 18.857.251.⁵ Tampak jumlah dari data tersebut masih jauh dari sasaran vaksin yang diharapkan untuk saat itu.

Selain 5 M dan vaksinasi, pemutusan penyebaran virus Covid-19 juga bisa dilakukan oleh masyarakat dengan memiliki imunitas tubuh.⁶ Menumbuhkan dan

¹ www.antaranews.com, diakses pada 27 Juli 2021.

² <http://research-report.umm.ac.id>, <https://www.kompas.com>, diakses pada 27 Juli 2021.

³ <https://covid19.go.id/>, diakses pada 27 Juli 2021.

⁴ Made Martini, et al, *Sosialisasi Pencegahan Covid-19 dengan Pelaksanaan Helath Education*, Proceeding Senatimas Undiksha 2020, hlm. 678, diakses di <https://lppm.undiksha.ac.id> pada 27 Juli 2021.

⁵ www.Padk.kemses.go.id, diakses pada 27 Juli 2021.

⁶ <https://stp-mataram.ejournal.id/Amal/article/view/582/488>, diakses pada 27 Juli 2021.

mempertahankan imunitas diharapkan mampu untuk menghindari dari penyakit Covid-19, juga beragam penyakit lainnya. Selain memakan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan berolahraga, menumbuhkan imunitas pada seseorang bisa dilakukan dengan kesejahteraan psikologis.

Beragam kajian kesejahteraan psikologis dibahas dalam literatur psikologi. Hal ini disebabkan kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kepribadian.⁷ Penulis mendapatkan bahwa kajian dan pembahasan mengenai kesejahteraan psikologis lebih kepada ulasan dari sudut psikis. Hal ini tentu wajar, karena kesejahteraan yang dibahas adalah kesejahteraan psikologis. Namun, penulis memandang bahwa kesejahteraan psikologis dengan berbasis Al-Qur'an perlu untuk diteliti. Hal ini didasari Al-Qur'an sebagai kitab suci bagi Umat Islam juga memiliki peran sebagai *hudâ* dan *syifa'*, yaitu sebagai pemberi petunjuk dan penyembuh. Dalam tulisan ini, penulis berharap bahwa kesejahteraan psikologis berbasis Al-Qur'an bisa menjadi salah satu upaya dalam penanggulangan baik tindakan promotif, preventif bahkan kuratif dalam menghadapi pandemi Covid-19, khususnya dalam meningkatkan imunitas psikis-spiritual.

Metode penelitian dalam tulisan ini adalah dengan menggunakan metode tafsir tematik, seperti saat menganalisa suatu permasalahan dari sudut pandang psikologis. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode kualitatif berbasis riset kepustakaan, ayat-ayat Al-Qur'an dan publikasi seperti jurnal dan artikel. Selain itu, data kuantitatif juga digunakan dengan pemaparan secara deskriptif dan naratif.

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis terdiri dari dua kata, yaitu kesejahteraan yang berarti hal atau keadaan yang sejahtera, keselamatan dan ketentraman. Sedangkan psikologis merupakan hal yang berkaitan dengan psikologi dan bersifat kejiwaan.⁸ Ryff (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh yang berasal dari potensi dalam psikologi individu dan keadaan saat dimana individu bisa menerima kelemahan maupun kekuatan yang ada pada dirinya.⁹

Definisi kesejahteraan psikologis dari Ryff memahamkan, bahwa kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan psikis atau kejiwaan seseorang. Ketika kejiwaan seseorang dalam keadaan yang bahagia dan sejahtera, maka hal tersebut akan memberikan dampak positif yang luar biasa untuk kesehatan yang lainnya, seperti kesehatan jasmani, kesehatan mental, kesehatan seksual, bahkan kesehatan spiritual. Tampak kesejahteraan psikologis yang dipahami dari definisi, erat kaitanya dengan kebahagiaan yang diraih oleh seseorang.

Dalam ilmu psikologi dijelaskan, bahwa kebahagiaan seseorang bisa dievaluasi agar ia menjadi subjek yang lebih baik. Selain itu, penulis memahami bahwa kebahagiaan seseorang bersifat subjektif. Hal ini disebabkan dalam kesejahteraan psikologis penulis dapati istilah kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi seseorang mengenai hidup mereka dalam hal pikiran dan emosi

⁷Jess Feist, *et.al.*, *Teori Kepribadian*, diterjemahkan oleh R.A. Hadwitia Dewi Pertiwi dari judul *Theories of Personality*, 8th ed, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, Jilid I, 4.

⁸ KBBI V.

⁹ Muhammad Alif Yudha, *et. al*, *Reward Manajemen untuk Membentuk Psychology Well-Being dalam Mengurangi Terjadinya Demo*, dalam jurnal BECOSS (Business Economis, Communication, and Social Sciences), Vol.3 No. 1 Januari 2021, 28.

201| *al-Burhan: Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, Vol. 21, No. 02, Desember 2021: 199-217

yang mereka miliki.¹⁰ Selain itu, penulis memandang bahwa nilai dan level kesejahteraan subjektif setiap orang akan berbeda-beda, tergantung dengan situasi dan kondisi yang tengah dihadapi.

Kebahagiaan seseorang yang merupakan bentuk dari kesejahteraan psikologis dapat dimiliki seseorang yang memiliki karakteristik yang sama sebagai berikut; *Pertama*; bahagia memiliki harga diri yang tinggi. *Kedua*; bahagia memiliki perasaan terkontrol. *Ketiga*; bahagia dengan memiliki optimisme. *Keempat*; bahagia dikelilingi oleh orang lain.¹¹ Karakteristik orang bahagia yang menunjukkan kesejahteraan psikologis tersebut juga dimunculkan dengan faktor pendukung, seperti kehati-hatian, kontrol diri, efikasi diri dan optimisme.

Faktor Kesejahteraan Psikologis

Kesehatan adalah hal yang penting bagi kehidupan seseorang. Kesehatan akan semakin bernilai ketika seseorang telah mengalami sakit. Sehat dan sakit dikatakan sebagai kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Manusia diharapkan memahami dan mengenal konsep sehat dan sakit, baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaian dengan lingkungan sekitar.¹² Salah satu pembahasan mengenai kesehatan adalah kesehatan psikologis.

Dalam beberapa literatur mengenai kesejahteraan psikologis, penulis menemukan pandangan Laura A. King mengenai faktor-faktor kesejahteraan psikologis. Laura A King menjelaskan empat faktor yang dapat dikatakan sebagai faktor pemicu kesejahteraan psikologis, yaitu; kehati-hatian, kontrol diri, efikasi diri dan optimisme.¹³

1. Kehati-hatian

Kehati-hatian merupakan sikap kewaspadaan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Hal ini disebabkan keinginan yang kuat untuk menghindari dari hal-hal yang buruk dan merugikan, khususnya bagi dirinya sendiri. Dalam Islam, sikap kehati-hatian bukan hanya untuk hal yang bersifat individual, namun juga pada hal-hal yang bersifat sosial dengan orang lain.

Dalam masalah individual misalnya, pada pemenuhan kebutuhan biologis dengan kehati-hatian dalam memilih pasangan hidup, yaitu mengutamakan kriteria agama dibandingkan kriteria fisik, finansial dan nasab.¹⁴ Selain itu menghindari

¹⁰ Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, dari judul *Understanding Psychology 10th ed*, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, Jilid II, 239.

¹¹ Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, Jilid II, 241.

¹² Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, "KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL)," *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2015): 252, <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>.

¹³ Laura A. King, *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri, dari judul *The Science of Psychology- An Appreciative View 3th ed*, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, Jilid II, 136-137.

¹⁴ Dalam salahsatu hadis disebutkan;

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ عَلَى إِحْدَى عِيصَالٍ، تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ عَلَى لِمَالِهَا وَتُنْكَحُ الْمَرْأَةُ عَلَى جَمَالِهَا وَتُنْكَحُ الْمَرْأَةُ عَلَى لِدِينِهَا فَخُذْ دَاتَ الدِّينِ وَ الْخُلُقِ تَرَبَّتْ يَمِينُكَ (رواه أحمد)

perzinaan dengan tidak mendekatinya, seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Isra'/17: 32 dan menjadikan pernikahan sah sebagai sebuah solusi pemenuhan kebutuhan biologis.¹⁵

Menurut penulis kehati-hatian perlu dijadikan sebagai sebuah kepribadian pada seseorang. Dalam psikologi sendiri, kepribadian dikatakan sebagai sebuah pola sifat yang relatif permanen. Maka, dapat dipahami, bahwa untuk mencegah dan menghindari dari hal yang tidak menyenangkan dan untuk meraih kesejahteraan psikologis, kehati-hatian dapat dijadikan sebagai sebuah kepribadian yang positif.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa sikap kehati-hatian yang berkaitan dengan kepribadian khususnya bagi seorang muslim. penulis jelaskan hal tersebut dalam tabel berikut ini;¹⁶

Tabel.1.
Kehati-hatian dalam Kepribadian yang disebutkan Al-Qur'an

Term Kehati-hatian dalam Kepribadian	Ayat Al-Qur'an
1. Kehati-hatian dalam melamar seorang wanita	QS. Al-Baqarah/2: 235
2. Kehati-hatian dalam ketahanan nasional dan terhadap orang munafik	QS. An-Nisâ'/4: 71
3. Kehati-hatian terhadap sikap orang munafik	QS. Al-Mâidah/5: 41
4. Kehati-hatian terhadap Ahli Kitab	QS. Al-Mâidah/5: 49
5. Kehati-hatian dari sikap berpaling dari ketaatan kepada Allah dan Rasulullah SAW	QS. Al-Mâidah/5: 92
6. Kehati-hatian dari tipu daya orang munafik	QS. Al- Munâfiqûn/63: 4
7. Kehati-hatian dari potensi permusuhan yang berasal dari istri dan anak	QS. At-Taghâbun/64: 14

Sedangkan kehati-hatian dalam masalah sosial contohnya dalam persaksian suatu perkara. Islam mengajarkan, bahwa dalam masalah utang-piutang dihadirkan dua saksi laki-laki atau seorang saksi laki-laki dengan dua orang saksi perempuan. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah/2: 228, bahwa ketika hanya terdapat seorang saksi laki-laki, maka boleh menghadirkan saksi perempuan, yaitu sebanyak dua orang. Hal ini merupakan kehati-hatian dan kewaspadaan ketika salahsatu dari kedua perempuan tersebut lupa, maka masih terdapat seorang lagi yang mengingatnya.

Dari Abu Sa'id Al-Khudri ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "wanita dinikahi karena tiga hal, dinikahi karena hartanya, dinikahi karena kecantikannya, dan dinikahi karena agamanya. Maka nikahilah atas dasar agama dan akhlak, maka engkau akan beruntung." (HR. Ahmad dari Abu Sa'id Al-Khudri). Ahmad bin Muhammad bin Hambali, *Musnad Ahmad*, no hadis 11340, Kitab, *Bâqî Musnad al-Mukatstsirîn*, bab *Musnad Abi Sa'id Al-Khudri r.a*, hlm. 11340, Ensiklopedi Hadits 9 Imam.

¹⁵ Nurbaiti, *Digiseksual, Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0*, Jakarta: UM Jakarta Press, Cetakan Kedua, 498.

¹⁶ Nurbaiti, *Digiseksual, Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0*, 499.

Kehati-hatian juga berkaitan dengan kesehatan, khususnya dalam memicu kesejahteraan psikologis. Penulis dapatkan pada beberapa ayat Al-Qur'an mengenai hal tersebut seperti dalam tabel berikut ini;

Tabel.2.
Term Kehati-hatian pada Kesehatan dalam Al-Qur'an

Term Kehati-hatian	Ayat Al-Qur'an
1. kehati-hatian dalam menjaga pola makan	QS. Al-Baqarah/2: 172, 173, QS. Al-Mâidah/5: 3, QS. Al-An'âm/6: 143, QS. Al-A'râf/7: 31, QS. An-Nahl/16: 115, QS. Thâha/20: 81.
2. Kehati-hatian dalam merawat tubuh, seperti istirahat yang cukup, mengenakan pakaian yang bersih	QS. Al-Mâidah/5: 6, QS. Al-Mudatstsir/74: 4.
3. Kehati-hatian menjaga fisik, mental dan akal	QS. Al-Baqarah/2: 195, 222, QS. An-Nisâ'/4: 29, 43, QS. Al-Anfâl/8: 11, QS. At-Taubah/9: 108. ¹⁷

Tabel tersebut menjelaskan, bahwa Al-Qur'an memberikan arahan dalam kehati-hatian pada perawatan kesehatan. Seperti yang dijelaskan pada Surat al-Baqarah/2: 222, Allah SWT berfirman;

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: "Haid itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.

Zainab Al-Ghazali menjelaskan dalam *Nadzarât fi Kitâbillah*, bahwa ayat tersebut menggambarkan kepedulian Islam dalam menjaga pasangan suami istri. Dalam ayat tersebut, Allah SWT menggunakan kata (أَذًى) dalam menjelaskan apa yang dimaksud dengan (الْمَحِيضِ). Zainab Al-Ghazali menafsirkan, bahwa kata (أَذًى) adalah masa haid yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan psikis serta perasaan pasangan. Tampak bahwa penjelasan kata "الْمَحِيضِ" tidak hanya untuk kemaslahatan perempuan saja, namun juga suami sebagai pasangan istri. Dalam syariat Islam berinteraksi dengan istri yang sedang haid tidak dilarang, hanya saja khusus untuk aktivitas seksual dibatasi,

¹⁷ Nurbaiti, *Digiseksual, Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0*, 499-500.

yaitu tidak pada tempat keluar haid.¹⁸ Ayat ini juga untuk mengkritisi adat Jahiliah serta Yahudi dalam berinteraksi dengan perempuan yang sedang haid.

Penulis mendapatkan Zainab Al-Ghazali melanjutkan tafsirannya dengan menyebutkan, bahwa kalimat (وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ) adalah aktivitas seksual dilakukan ketika istri selesai dari haid dan sudah bersuci dengan mandi. Bahkan, ayat tersebut menegaskan agar menggauli istri pada tempat yang sudah disiapkan untuk sanggama, seperti yang disebutkan pada ayat berikutnya, yaitu QS. Al-Baqarah/2: 223.¹⁹

Pada bagian ayat (فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ), penulis memahami sebagai larangan melakukan aktivitas seksual pada tempat keluarnya darah haid, yaitu pada masa haid. Pada akhir ayat ditutup dengan kalimat (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّوْبِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) sebagai penegasan, bahwa aktivitas seksual dengan istri setelah haid berhenti adalah dengan kesempurnaan kebersihan dan kesucian, yaitu dengan istinja' serta mandi atau menghilangkan hadas besar.²⁰ Tampak kehati-hatian yang diajarkan dalam Islam bukan sekadar pada sisi kesehatan, psikis dan perasaan saja, melainkan psikis-spiritual sehingga lebih memberikan ketenangan dan kebahagiaan bagi pasangan baik saat melakukan atau selesai melakukan aktivitas seksual.

Dengan kehati-hatian, seseorang diharapkan mampu untuk lebih menjaga dan mencegah beragam hal buruk, seperti virus Covid-19. 5 M yang penulis jelaskan sebelumnya, mencerminkan kewaspadaan dan kehati-hatian dalam mencegah tertular atau menularkan virus Covid-19. Istilah lain dalam Bahasa Arab disebutkan; *الْوَقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ*, mencegah lebih baik dari mengobati. Dalam Islam pun diperintahkan untuk tidak menjerumuskan diri kepada kehancuran atau hal yang berbahaya.²¹ Dalam QS. Al-Baqarah/2: 195 ditegaskan oleh Allah SWT:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Dalam tafsir *Fî Dzilâli al-Qur'ân*, Sayyid Qutub menjelaskan, bahwa QS. Al-Baqarah/2: 195 menggambarkan kebinasaan bagi orang yang menahan hartanya untuk dimanfaatkan di jalan Allah. Tampak kebinasaan tersebut lebih ke personal orang yang kikir dalam bersedekah. Namun, Sayyid Qutub juga menyebutkan dampak sosial dari

¹⁸ Abd Aziz, "ETIKA INTERAKSI SOSIAL DALAM POLA MEMINTA IZIN: Studi Analisis Surat Al-Nûr," *Al-Burhan: Jurnal Kajian Ilmu Dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 20, no. 2 (2020): 180–97, <https://doi.org/https://doi.org/10.53828/alburhan.v20i2.208>.

¹⁹ Zainab Al-Ghazali, *Nadzarât fi Kitâbillah*, Kairo: Daar Asy-Syurûq, 1994, Cetakan I, Jilid I, 134.

²⁰ Jika tidak terdapat air, maka menghilangkan hadas besar bisa dengan tayamum sebagaimana dijelaskan dalam QS. An-Nisâ'/4: 43 dan QS. Al-Mâidah/5: 6.

²¹ Abd Aziz and Yuan Martina Dinata, "Bahasa Arab Modern Dan Kontemporer; Kontinuitas Dan Perubahan," *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman* 3, no. 2 (October 21, 2019): 152–68, <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v3i2.38>. Abd Aziz, Athoillah Islamy, and Saihu, "Existence of Naht Method in the Development of Contemporary Arabic Language," *Taqdir: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban* 5, no. 2 (2019), <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.19109/taqdir.v5i2.4926>.

205 | *al-Burhan: Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, Vol. 21, No. 02, Desember 2021: 199-217

sikap kikir, yaitu masyarakat yang lemah khususnya dalam melaksanakan sesuatu yang bersifat tidak wajib.²²

Penulis memahami bahwa QS. Al-Baqarah/2: 195 dapat dikaitkan dengan tindakan kehati-hatian dalam menghadapi pandemi saat ini, seperti 5 M dalam mencegah tertular maupun menularkan penyakit Covid-19. Hal ini dikuatkan dengan kelanjutan ayat yang menyebutkan (وَأَحْسِنُوا) yaitu perintah berbuat baik. Dapat dipahami, bahwa kehati-hatian bukan saja untuk kepentingan diri sendiri, namun juga untuk kepentingan orang lain. Tampak terdapat tiga hubungan dalam ayat tersebut, yaitu hubungan intrapersonal, interpersonal dan metapersonal.

Kehati-hatian akan menjadikan seseorang mampu menciptakan suasana bahagia pada dirinya, bahkan untuk orang lain, yaitu kesejahteraan psikologis. Kondisi psikologis yang selalu hati-hati dapat menumbuhkan pikiran yang positif serta imunitas yang baik serta tinggi. Namun, kehati-hatian masih belum cukup untuk mewujudkan suatu kesejahteraan psikologis yang sempurna. Diperlukan faktor pendukung lainnya, seperti kontrol diri, efikasi diri dan optimisme.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri dalam kesejahteraan emosional merupakan keberhasilan mengatasi situasi yang penuh tekanan, perubahan perilaku yang sehat dan kesehatan yang lebih baik.²³ Dengan mengontrol diri, seseorang mampu menghindari stress dan tekanan psikis lainnya seperti ketakutan. Ketakutan adalah hal yang lumrah bahkan lazim dialami setiap manusia. Darwis Hude menjelaskan bahwa emosi yang dimiliki manusia di antaranya adalah emosi senang, sedih, marah, takut dan jijik.²⁴ Menurut penulis, ketakutan yang dirasakan oleh manusia lebih kepada hal yang akan terjadi pada masa depan.

Salah satu bentuk kontrol diri karena ketakutan terhadap apa yang akan terjadi adalah do'a yang disampaikan Nabi Musa AS sebelum menghadapi ayah angkatnya, Fir'aun. Dalam QS. Thâhâ/20: 25-25, tampak do'a tersebut merupakan bentuk kontrol diri Nabi Musa dalam mengatur dilema psikisnya, sehingga Ia mampu menyampaikan dakwahnya dengan baik kepada Fir'aun serta umatnya.²⁵

Dalam kehidupan sehari-hari, bentuk berdo'a dalam mengontrol diri untuk memudahkan proses menjalani kehidupan adalah dengan salat yang khusus' atau berkualitas.²⁶ Dalam QS. Al-Baqarah/2: 45 Allah SWT berfirman;

²² Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur'ân*, Beirut: Dar asy-Syuruq, 2003, Juz I, 192.

²³ Laura A. King, *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*, Jilid II, 136.

²⁴ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006, 47.

²⁵ Dalam penafsiran QS. Thâhâ/20: 27, terdapat penjelasan beberapa mufassir yang bisa dikatakan mengandung unsur *israiliyyât*, seperti riwayat yang disebutkan Ath-Thabari, Al-Wahidi dan Al-Baghawi dalam tafsir mereka, bahwa Nabi Musa AS cadel karena memakan bara api saat kecil. Bahkan Imam Alusy dalam tafsirnya yang merupakan tafsir *bi ra'yi* juga menyebutkan riwayat tersebut. Tentu kita perlu meluruskan seperti pandangan Shalah al-Khalidi, bahwa gagap yang diderita oleh Nabi Musa AS bukan karena cadel, melainkan kegagalan yang timbul akibat emosi dan suasana psikis yang belum mampu dikendalikan Nabi Musa. Hal ini dikhawatirkan Nabi Musa akan terjadi ketika akan menghadapi Fir'aun, maka Nabi Musa pun berdo'a kepada Allah SWT. Nurbaiti, *Isrâiliyyât dalam Tafsir al-Jalâlain*, Jakarta: IIQ Jakarta, 2012, 189-190.

²⁶ Penulis kaitkan antara doa dengan salat, karena salat sendiri secara bahasa berarti doa'.

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.

Ibnu Katsir menjelaskan, bahwa QS. Al-Baqarah/2: 45 merupakan perintah Allah SWT kepada hambaNya untuk meraih kebaikan dunia dan akhirat dengan menggunakan kesabaran dan salat. Kesabaran yang dimaksud pada ayat tersebut (الصَّبْر) adalah dengan berpuasa. Ibnu Katsir juga menambahkan penjelasannya dengan mengutip satu hadis yang menerangkan bahwa puasa adalah setengah dari kesabaran.²⁷

Penulis melihat dari penjelasan Ibnu Katsir, bahwa salat dan sabar –dalam artian dengan berpuasa- berkaitan erat dalam mengontrol diri. Karena itu, sarana kontrol diri juga bisa dilakukan dengan berpuasa. Ketika seseorang dalam keadaan berpuasa, kemudian emosi atau amarahnya dipicu, maka ia diperbolehkan mengatakan bahwa dirinya sedang berpuasa. Puasa adalah tameng bagi emosi amarah serta tameng hawa nafsu. Dalam salah satu hadis dijelaskan;

وَالصَّيَّامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ فَإِنْ سَاءَ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ.
(رواه البخاري ومسلم)²⁸

Puasa adalah perisai. Jika salah seorang dari kalian sedang berpuasa janganlah berkata keji dan berteriak-teriak. Jika ada orang yang mencercanya atau memeranginya, maka ucapkanlah; "Aku sedang berpuasa". (HR. Bukhari dan Muslim).

Selain salat dan bersabar, kontrol diri bisa dilakukan dengan banyak bermujâhadah, seperti; banyak berzikir dan membaca Al-Qur'an. Zikir menyebutkan nama-nama Allah dan membaca Al-Qur'an diyakini mampu menentramkan hati serta pikiran seseorang. ketika hati seseorang tenang, maka fisik akan ikut merasakan manfaatnya, yaitu kesehatan yang baik. Hal ini dikuatkan dalam QS. Ar-Ra'ad/ 13: 28.

Dengan kontrol diri -mengatasi tekanan yang dihadapi-, seseorang akan mampu merasakan kesejahteraan psikologis, serta menumbuhkan imunitas psikisnya dalam menghadapi pandemi Covid-19. Terlebih jika kontrol diri yang dilakukan juga merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT, seperti berdo'a, salat, bersabar serta berpuasa maka akan semakin memberikannya imunitas psikis-spiritual yang tinggi.

3. Efikasi Diri

Bandura menjelaskan, bahwa efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Sedangkan Patton mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk mampu menyelesaikan suatu masalah tanpa putus asa.²⁹ Laura A. King menjelaskan, bahwa efikasi diri banyak dihubungkan dengan

²⁷ Ismail bin Umar, Ibnu Katsir *Tafsir al-Qur'ân al-'Azhîm*, Kairo: Maktabah Tsaqafi, 2001, Juz I, 89.

²⁸ Abu Abdillah Al-Bukhari, *Shahîh al-Bukhârî*, no. hadis. 1894, Imam Muslim, *Shahîh Muslim*, no. hadis. 1151.

²⁹ Hara Permana, et.al, *Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al-Hikmah, Brebes*, dalam jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1, Desember 2016, hlm.55, diakses dari <https://media.neliti.com> pada 29 Juli 2021.

207 | *al-Burhan: Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, Vol. 21, No. 02, Desember 2021: 199-217

berbagai perubahan hidup yang positif. Salah satu ciri orang yang memiliki efikasi diri tinggi adalah tidak masuk ke rumah sakit untuk kedua kalinya dengan penyakit yang sama.³⁰ Beberapa pandangan tersebut memahamkan penulis, bahwa efikasi merupakan bentuk perubahan seseorang menuju hal yang lebih baik dan bermanfaat, baik bagi dirinya, maupun orang lain.

Penulis memandang bahwa efikasi diri berkaitan dengan aktualisasi diri (*self-actualizations needs*) yang merupakan kebutuhan dasar tertinggi dalam teori hierarki kebutuhan (*hierarchy of needs*) milik Abraham Maslow. Abraham Maslow menjelaskan, bahwa kreativitas sebagai ciri universal orang yang mengaktualisasikan diri, sehingga kreativitas tersebut memunculkan beberapa sikap, seperti; fleksibilitas, spontanitas, keberanian, keterbukaan dan rendah hati.³¹

Dalam Islam disebutkan bahwa karakter seorang bertakwa adalah tidak jatuh pada kesalahan yang sama untuk kedua kalinya. Penulis memahami sikap ini sebagai bentuk efikasi diri spiritual. Dalam QS. Ali Imran/3: 135 Allah SWT berfirman;

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.

Zainab Al-Ghazali menjelaskan, bahwa hanya nabi dan rasul yang dijaga dari perbuatan kemaksiatan dan salah. Sedangkan orang bertakwa yang *muhsin* pasti pernah melakukan kelalaian dan kesalahan. Namun, mereka adalah orang yang ketika melakukan kelalaian atau kesalahan bersegera memohon ampunan kepada Allah SWT dan tidak melanjutkan atau mengulangi kesalahan tersebut, melainkan mengingat Allah SWT dengan bertaubat dan beristigfar.³²

Ketika melakukan kesalahan, seorang mukmin mengakuinya dengan bertaubat bahkan bersedia menjalani hukuman. Hal tersebut merupakan bentuk intropeksi diri untuk tidak melakukan kembali suatu kesalahan, sekaligus meraih ketenangan yaitu terlepas dari rasa bersalah karena sudah bertanggungjawab. Bahkan bertaubat dijelaskan di dalam QS. An-Nûr/24: 31 sebagai salah satu faktor meraih kebahagiaan.

4. Optimisme

Optimisme merupakan penyesuaian diri yang positif. Optimisme dalam psikologi bisa dipelajari dengan dua cara dalam menyikapi suatu keburukan yang terjadi. Pertama, meyakini bahwa hal buruk tersebut telah terjadi bukan disebabkan oleh internal. Tampak sebuah pandangan agar tidak menyalahkan diri sendiri. Sedangkan yang kedua adalah pemikiran bahwa ke depan hal-hal yang lebih baik akan

³⁰ Laura A. King, *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*, Jilid II, 136.

³¹ Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, diterjemahkan oleh A. Supratiknya dari judul *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 1987,

³² Zainab Al-Ghazali, *Nadzarat fî Kitâbillah*, Jilid I, 252.

terjadi, bahkan lebih banyak dari hal yang buruk.³³ Hal ini penulis pahami sebagai baik sangka dalam optimisme.

Ketika seseorang selalu mengedepankan baik sangka kepada Allah SWT, maka Allah SWT akan memberikan sesuai dengan prasangka orang tersebut. Tampak bahwa optimisme berkaitan dengan kesehatan spiritual. Hal ini dikuatkan dengan hadis Qudsy;

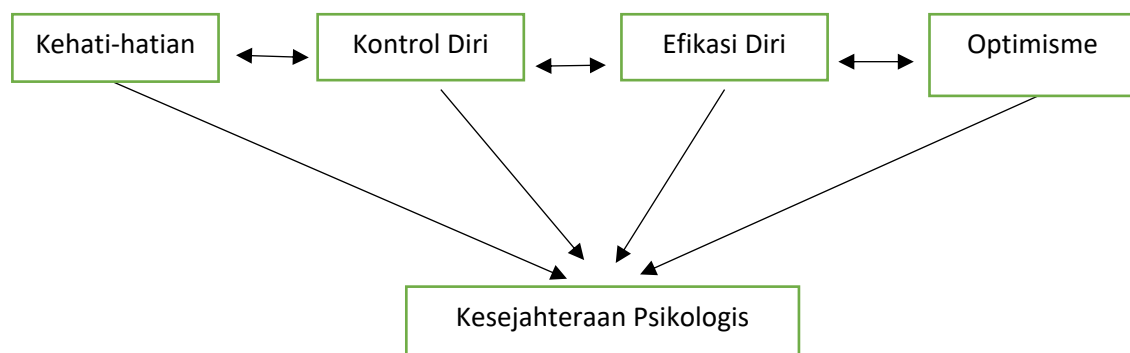
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ : ((يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ)). (رواه البخاري ومسلم)³⁴

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: Allah Ta'ala berfirman: "Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingatKu. Jika ia mengingatKu saat sendirian, Aku akan mengingatnya dalam diriKu. Jika ia mengingatKu dalam perkumpulan, Aku akan mengingatnya di perkumpulan yang lebih baik." (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis di atas menjelaskan pentingnya baik sangka kepada Allah SWT. Hal ini juga termasuk dalam menghadapi masa pandemi Covid-19 saat ini. Ketika seseorang menderita Covid-19, maka dengan dasar keimanan yang kuat, ia tidak akan menyalahkan takdir dan ketetapan Allah, melainkan meyakini bahwa terdapat hikmah dari ujian yang Allah berikan dan optimis bahwa dirinya akan sembuh. Hal ini juga disebutkan dalam QS. Al-Baqarah/2: 216.

Dengan kehati-hatian, kontrol diri, efikasi diri serta optimisme, maka diharapkan seseorang mampu meraih kesejahteraan psikologis dalam dirinya, khususnya dalam menumbuhkan imunitas dalam menghadapi pandemi Covid-19 saat ini.

Skema.1. Kesejahteraan Psikologis



³³ Laura A. King, *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*, Jilid II, 137.

³⁴ Abu Abdillah Al-Bukhari, *Shahîh al-Bukhârî*, no. hadis. 6856, Kitab *Tauhîd*, bab *Quluhu Ta'ala (Fadzkurûny adz-kurukum, Al-Baqarah/2:152)*, Imam Muslim, *Shahîh Muslim*, no. hadis. 4832, Kitab *Dzikir*, bab *Anjuran untuk dzikir kepada Allah*, Muhammad bin Isa Saurah At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, no. hadis. 3527, Kitab *do'a*, bab *Berbaik sangka kepada Allah*, Ensiklopedi Hadits 9 Imam.

Dampak Kesejahteraan Psikologis

Angka gangguan kesehatan mental di Indonesia meningkat setiap tahun. Menurut data RISKESDAS pada tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional meningkat dari 6% menjadi 9,8% dari jumlah penduduk di Indonesia.³⁵ Sejak pandemi Covid-19 permasalahan gangguan kesehatan mental terus meningkat. Survei yang melibatkan 1.522 responden yang terdiri dari perempuan sebanyak 76,1% dengan usia 14-71 tahun. Responden yang tersebar dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5% dan Jawa Timur 12,8% menghasilkan data gangguan kesehatan mental seperti cemas sebanyak 68%, depresi sebanyak 67% dan trauma psikologis sebanyak 77%.³⁶

Dalam psikologi dijelaskan, bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu penyakit mental selain gangguan mood dan gangguan kepribadian.³⁷ Cemas, panik, trauma, takut dan fobia mudah dirasakan, khususnya ketika seseorang menghadapi dan melihat langsung kondisi yang mencekam saat pandemi, seperti kematian seseorang yang disayangi karena Covid-19. Hal tersebut merupakan kondisi yang manusiawi dialami oleh manusia yang memiliki emosi dasar seperti rasa takut.³⁸

Dalam Al-Qur'an ditegaskan, bahwa rasa takut akan dirasakan seseorang dengan berbagai bentuk, seperti ketakutan, kelaparan, dikurangi kebahagiaan dengan hilangnya sebagian harta atau orang yang dikasihi. Dalam QS. Al-Baqarah/2: 155 Allah SWT berfirman;

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

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.

Ibnu Katsir menjelaskan, bahwa kata (وَالْأَنْفُسِ) pada penggalan ayat (وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ) adalah kematian pasangan, kerabat dan orang yang dikasihi.³⁹ Rasa takut menghampiri hampir setiap individu pada pandemi saat ini. Ketakutan tertinggi adalah kematian orang yang dikasihi, baik itu orang tua, pasangan, anak, saudara, tetangga, kawan kerja, bahkan guru dan ulama yang dihormati.

³⁵ Sentani, S. R. E., Djunaidi, A., & Purwono, R. U. (2021). *Pengaruh Derajat Stres Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara Coping Dan Kesehatan Mental*, dalam jurnal *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3), 173. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i3.26526>

³⁶ <https://databoks.katadata.co.id>, diakses pada 15 Agustus 2021.

³⁷ Carole Wade dan Carol Tavris, *Psikologi*, diterjemahkan oleh Benedictine Widyasinta dan Darma Juwono, dari judul *Psychology*, 9th edition, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2008, Jilid II, 258-269.

³⁸ Emosi takut dirasakan manusia baik pada hubungan intrapersonal, interpersonal dan metapersonal. Takut dalam hubungan intrapersonal adalah ketakutan pada diri sendiri yang timbul karena rasa bersalah atau atas kejadian yang terjadi pada masa lampau, takut dalam hubungan interpersonal adalah ketakutan karena konflik, baik antar individu, antarkelompok, maupun individu dengan kelompok. Sedangkan takut dalam hubungan metapersonal adalah ketakutan kepada Zat yang Maha, yaitu Allah SWT. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi di dalam Al-Qur'an*, 195-202.

³⁹ Ismail bin Umar, Ibnu Katsir *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Kairo: Maktabah Tsaqafi, 2001, Juz I, 196.

Pada bulan Juni 2021, beberapa wilayah di Indonesia khususnya perkotaan mengalami pelonjakan jumlah yang terpapar Covid-19. Data pada Rabu, 30 Juni 2021 kasus positif bertambah sebanyak 21.807 sehingga total menjadi 2.178.272 kasus. Pasien sembuh 10.807 menjadi 1.880.413 dan pasien meninggal bertambah 467 menjadi 58.491 orang.⁴⁰ Penanganan secara serius dan tegas dilakukan berbagai pihak, termasuk pemerintahan yang menerapkan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). PPKM yang dilakukan sejak level I hingga level IV menghasilkan dampak yang baik dalam pencegahan penyebaran virus Covid-19, seperti penurunan kasus hingga 17,6% dan penurunan angka kematian sebesar 8,2 %.⁴¹

Kecemasan yang merupakan bentuk gangguan kesehatan mental terjadi ketika kesejahteraan psikologis tidak terpenuhi. penulis memahami, bahwa kesejahteraan psikologis sangat berperan penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. ketika kesejahteraan psikologis mampu dimiliki, maka segala hal yang tidak menyenangkan akan mampu dihadapi dengan tenang dan jiwa yang stabil, termasuk dalam menghadapi pandemi saat ini. Beban mental dari sisi ekonomi dan kesehatan akan semakin menekan kesehatan mental pada masa pandemi.

Kesejahteraan psikologis diharapkan menjadi salah satu faktor pencegahan terpapar Covid-19. Dengan kesejahteraan psikologis, seseorang mampu meningkatkan imun pada dirinya, seperti dengan berusaha bahagia, tenang dan optimis dalam menghadapi berbagai permasalahan selama pandemi, sehingga ia tidak mudah terpapar, atau segera sembuh ketika terpapar. Dalam artikel ini, penulis ingin menambahkan unsur lain dalam menguatkan imun tersebut, yaitu dengan kesejahteraan psikologis berbasis Al-Qur'an.

Respons Al-Qur'an Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Al-Qur'an sejak diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW memiliki beberapa peran. Al-Qur'an dapat menjadi *kalâmulloh*, petunjuk, penjelasan, mukjizat Nabi Muhammad SAW serta sebagai penyembuh atau *syifâ'*. Peran Al-Qur'an sebagai penyembuh untuk berbagai jenis penyakit, yaitu penyakit fisik, hati serta mental. Ketika pandemi Covid-19 mulai menyebar di Indonesia, sebagian besar penduduk Indonesia yang beragama Islam, menjadikan Al-Qur'an sebagai salah satu penyembuh sekaligus tameng untuk mencegah dari penularan Covid-19.

Al-Qur'an disebutkan sebagai *syifâ'* atau penyembuh dalam bentuk *nakirah* atau kata tunggal sebanyak tiga kali yaitu pada QS. Yunus/10: 57, QS. Al-Isrâ'/17: 82 dan QS. Fushilat/41: 44. Selain ketiganya ada satu ayat yang menjelaskan mengenai salah satu sumber *syifâ'*, yaitu madu. Dalam QS. An-Nahl/16: 69 diterangkan, bahwa madu adalah obat yang menyembuhkan bagi manusia;

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman

⁴⁰ <https://www.merdeka.com>, diakses pada 15 Agustus 2021.

⁴¹ <https://covid19.go.id>, diakses pada 15 Agustus 2021.

(madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.

Madu merupakan bahan alami yang sangat baik sebagai makanan tambahan. Secara material, madu mengandung karbohidrat, protein, lemak, enzim dan beberapa vitamin. Selain itu, madu mempunyai kandungan nutrisi dan material ikutan lainnya, seperti propolis. Lebah dengan petunjuk dari Allah SWT mampu membuat propolis dari getah tumbuhan yang dibawa ke sarangnya. Material ini dimanfaatkan oleh lebah untuk mencegah masuknya virus dan bakteri ke sarang. Madu yang dihasilkan oleh lebah dalam sarang digunakan oleh manusia untuk memperkuat imunitas. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa asam caffeic dalam propolis dapat mencegah tumbuhnya bakteri, khususnya bakteri yang menyebabkan pneumonia (penyakit saluran pernafasan).⁴²

Dalam penelitian ini, penulis memahami, bahwa ketika seseorang berusaha meraih kesejahteraan psikologis dengan berhati-hati, seperti menjaga kesehatan dan meningkatkan imun pada masa pandemi ini, maka madu dapat dijadikan salah satu makanan tambahan untuk nutrisi tubuh. Selain itu, Al-Qur'an juga dapat dijadikan sebagai sumber imun.

Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sumber imun dalam menghadapi pandemi, karena Al-Qur'an diturunkan untuk manusia. Selain itu, dalam Al-Qur'an terdapat beberapa bahasan mengenai manusia, seperti fisik, akal, jiwa, emosi dan mental manusia. Ketika seseorang menjadikan Al-Qur'an sebagai salah satu faktor meraih kesejahteraan psikologis, maka tidak hanya imun yang diraih, melainkan juga keimanan yang semakin bertambah.⁴³

Pada bahasan sebelumnya, penulis sampaikan empat faktor pemicu kesejahteraan psikologis, yaitu; kehati-hatian, kontrol diri, efikasi diri dan optimisme. Kemudian pada pembahasan ini, penulis menemukan beberapa faktor kesejahteraan psikologis berbasis Al-Qur'an yang diharapkan mampu menjadi pemicu kebahagiaan seseorang serta menumbuhkan imun dalam menghadapi pandemi Covid-19. Faktor-faktor tersebut penulis bagi menjadi dua bagian, yaitu faktor dari segi sifat atau bentuk dan faktor dari segi aspek. Dari segi sifat dan bentuk adalah; keimanan, rida, ikhlas, sabar, qana'ah, bersyukur, berkontribusi dan bertobat.

Keimanan atau keyakinan yang kuat dapat menjadikan seseorang semakin mampu dalam menghadapi suatu masalah dalam hidup, seperti pandemi saat ini. Dengan keimanan yang kukuh, seseorang juga akan rida menerima segala ketetapan dari Allah SWT, seperti terkena penyakit atau kematian seseorang yang dikasihi karena Covid-19. Selain rida, maka ikhlas juga diperlukan dalam melakukan berbagai kegiatan, agar seseorang mampu bersabar dalam menjalaninya. Selain itu, qana'ah atau merasa cukup juga diperlukan agar seseorang mampu mengontrol hawa nafsunya dalam melalui pandemi. Ketika seseorang mampu merasa cukup, ia akan bersyukur dengan

⁴² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ilmi*; Hewan, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementrian Agama RI, 2012, 250-253.

⁴³ Abd Aziz, "Al-Qur'an Dan Sastra: Antara Etika, Estetika, Dan Profetika," *Al-Burhan: Jurnal Kajian Ilmu Dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 20, no. 1 (2020): 147-63, <https://doi.org/https://doi.org/10.53828/alburhan.v20i1.159>.

apa yang ia miliki sehingga akan berdampak positif pada mental dan kejiwaannya, serta memicu perbuatan baik lainnya, yaitu berkontribusi dengan berbuat untuk sesama seperti saling membantu dalam menghadapi pandemi. Hal ini sesuai dengan arahan dari Al-Qur'an, yaitu pada QS. Al-Maidah/5: 2;

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.

At-Tustary menjelaskan, bahwa maksud dari (الْبِرِّ) adalah ketaatan kepada Allah SWT, Sedangkan kata (وَالْتَّقْوَىٰ) adalah takut melakukan kemaksiatan⁴⁴. Penulis memahami, bahwa berkontribusi dalam pandemi seperti membantu keluarga atau tetangga yang sedang isolasi (isolasi mandiri) merupakan bentuk kebaikan sekaligus ketaatan kepada Allah SWT, karena perintah pada ayat tersebut dengan *fi'il amr* yang menunjukkan akan kewajiban.

Kesempurnaan manusia sebagai sebaik-baiknya makhluk adalah mau mengakui kesalahan yang dilakukan, baik sengaja atau tidak, lalu melakukan taubat kepada Allah SWT. Nabi Adam AS ketika melakukan kesalahan, maka hal pertama yang dilakukannya beserta istri adalah pengakuan, kemudian bertaubat. Beragam spekulasi penyebab penyebaran Covid-19 dibahas, namun terdapat satu hal yang perlu diperhatikan, yaitu kelalaian manusia dalam menjaga kedamaian dan kesejahteraan alam. Dalam QS. Ar-Rûm/30: 41 disebutkan manusia sebagai penyebab kerusakan yang terjadi di muka bumi.

Pandemi Covid-19 yang mulai menyebar sejak 2019 hingga saat ini, menjadi suatu alasan kuat bagi manusia, khususnya seorang muslim untuk introspeksi diri dan bertaubat kepada Allah SWT. Dengan taubat yang merupakan pernyataan diri melakukan kelalihan, kesalahan serta keinginan untuk menjadi lebih baik, diharapkan mampu menjadi sebuah imun spiritual dalam menghadapi pandemi Covid-19. Taubat yang dilakukan pada kehidupan di dunia, yaitu taubat *nashûha*, dan hasil suatu taubat pada alam akhirat nanti adalah terbebas dari siksaan.⁴⁵

Kedelapan aspek di atas diperlukan dalam meraih kesejahteraan psikologis berbasis Al-Qur'an baik pada segi aspek, yaitu dimensi spiritual dan dimensi emosional.

1. Dimensi Spiritual

Dalam dimensi spiritual, kesejahteraan psikologis dapat diraih salahsatunya dengan banyak mengingat Allah SWT. Dijelaskan dalam Al-Qur'an, bahwa ketika seseorang senantiasa berzikir kepada Allah SWT, maka ia akan mendapatkan ketenangan hati sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd/13: 28. Ketika hati mampu untuk tenang dalam segala hal dan kondisi, termasuk menghadapi pandemi Covid-19, maka seseorang dari segi dimensi spiritual akan mampu meraih "Nafsu al-Muthma'innah" sebagaimana ditekankan pada akhir ayat QS. Ar-Ra'd/13: 28. *Nafsu al-*

⁴⁴ Abu Muhammad Sahl bin Adullah At-Tustary, *tafsîr at-Tustary*, Bairut: 2002, 58.

⁴⁵ Abdurrahman bin Muhammad bin Abdurrahman Mulawwah, *Al-Hayâtu al- Imâiniyyah fi Dhâ'Alâqah al-Ibtilâ' wa an-Nafsi al-Insâniyyah*, hlm. 19 dalam *Mausu'ah Nadhrah an-Na'im*.

Muthma'innah akan membawa seseorang memiliki kesejahteraan spiritual dan menghasilkan ketahanan spiritual.

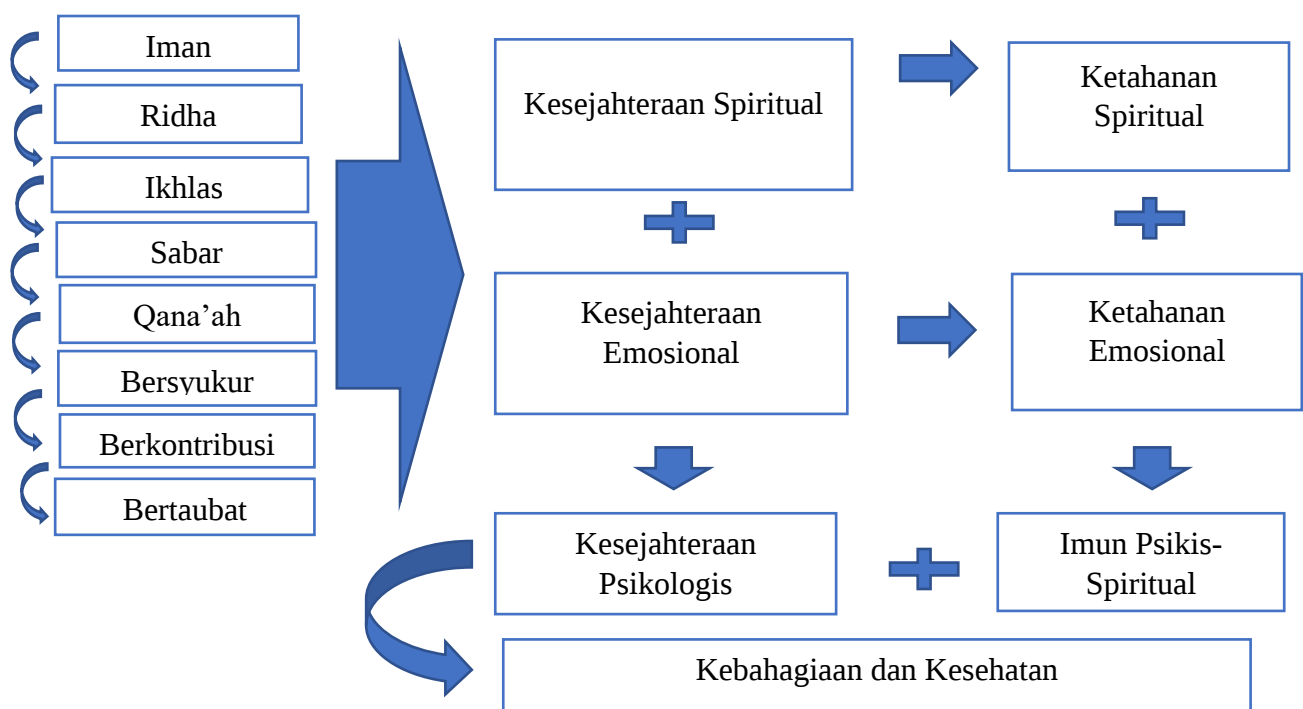
2. Dimensi Emosional

Dimensi emosional yang penulis maksud di sini adalah pengelolaan emosi dalam menghadapi suatu masalah dan kenyataan. Dapat dikatakan, ketika seseorang memiliki akhlak yang baik, jiwa yang stabil serta memiliki karakter "*Ibâd ar-Rahmân*", maka ia akan mampu memiliki kesejahteraan emosional yang akan menuntunya meraih ketahanan emosional.⁴⁶

Dapat dipahami, dengan membentuk kesejahteraan spiritual akan menghasilkan ketahanan spiritual dan mendapatkan kesejahteraan emosional akan menuntun untuk meraih ketahanan emosional. Keduanya akan saling bersinergi untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis berbasis Al-Qur'an untuk melahirkan imun psikis-spiritual menuju kebahagiaan dan kesehatan.

Mengenai pembahasan di atas, penulis rangkum dalam skema berikut ini;

Skema.2. Kesejahteraan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Menumbuhkan Imun Psikis-spiritual



Kesimpulan

Meningkatkan kesejahteraan psikologis saat menghadapi pandemi Covid-19 merupakan salah satu cara untuk memiliki dan menjaga imun tubuh yang sehat. selain kehati-hatian, kontrol diri, efikasi diri dan optimisme, terdapat beberapa faktor dalam meraih kesejahteraan psikologis yang berbasis Al-Qur'an, yaitu dengan memiliki delapan sifat; iman, rida, ikhlas, sabar, qana'ah, bersyukur, berkontribusi dan bertobat.

⁴⁶ Karakter "*Ibâd ar-Rahmân*" dijelaskan secara detail pada QS. Al-Furqân/25: 63-74.

Kedelapan sifat tersebut pada seseorang diharapkan memudahkan untuk meraih kesejahteraan spiritual dan kesejahteraan emosional. Kesejahteraan spiritual dapat diraih dengan banyak berzikir dan membaca Al-Qur'an, diharapkan mampu menghasilkan sebuah ketahanan spiritual. Selain itu, kesejahteraan emosional dalam mengatur emosi dan jiwa, diharapkan menjadikan seseorang memiliki jiwa yang tenang atau *Nafsu al-Muthma'innah*, sehingga memiliki sebuah ketahanan emosional. Kesejahteraan spiritual dan kesejahteraan emosional saling berperan untuk menghasilkan sebuah kesejahteraan psikologis untuk menghasilkan imun psikis-spiritual menuju kebahagiaan dan kesehatan.

Daftar Pustaka

- Al-Bukhari, Abu Abdillah, *Shahîh al-Bukhârî*, Ensiklopedi Hadits 9 Imam.
- Al-Ghazali, Zainab, *Nadzarât fî Kitâbillah*, Kairo: Daar Asy-Syurûq, Cetakan I, Jilid I, 1994
- An-Naisabiry, Muslim bin al-Hajjaj, *Shahîh Muslim*, Ensiklopedi Hadits 9 Imam.
- At-Tirmidzi, Muhammad bin Isa Saurah, *Sunan At-Tirmidzi*, Ensiklopedi Hadits 9 Imam.
- At-Tustary, Abu Muhammad Sahl bin Adullah, *tafsîr at-Tustary*, Bairut: 2002
- Feist, Jess, *et.al.*, *Teori Kepribadian*, diterjemahkan oleh R.A. Hadwitia Dewi Pertiwi dari judul *Theories of Personality*, 8th ed, Jakarta: Salemba Humanika, 2017.
- Feldman, Robert S., *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, dari judul *Understanding Psychology* 10th ed, Jakarta: Salemba Humanika, 2017.
- Goble, Frank G., *Mazhab Ketiga, Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, diterjemahkan oleh A. Supratiknya dari judul *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 1987,
- <http://research-report.umm.ac.id>, <https://www.kompas.com>
- <https://covid19.go.id>
- <https://covid19.go.id/>
- <https://databoks.katadata.co.od>, diakses pada 15 Agustus 2021.
- <https://lppm.undiksha.ac.id>
- <https://media.neliti.com>
- <https://stp-mataram.e.journal.id/Amal/article/view/582/488>
- <https://www.merdeka.com>
- Hude, M. Darwis, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Ibnu Hanbal, Ahmad bin Muhammad, *Musnad Ahmad*, Ensiklopedi Hadits 9 Imam.
- Ibnu Katsir, Ismail bin Umar, *Tafsir al-Qur'ân al-'Azhîm*, Kairo: Maktabah Tsaqafi, 2001 KBBi V.
- King, Laura A., *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri, dari judul *The Science of Psychology- An Appreciative View* 3th ed, Jakarta: Salemba Humanika, 2017
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ilmi; Hewan*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementrian Agama RI, 2012, hlm. 250-253.
- Martini, Made, *et al*, *Sosialisasi Pencegahan Covid-19 dengan Pelaksanaan Helath Education*, Proceeding Senadimas Undiksha 2020
- Mulawwah, Abdurrahman bin Muhammad bin Abdurrahman, *Al-Hayâtu al- Imâiniyyah fî Dhâi'Alâqah al-Ibtîlâ' wa an-Nafsi al-Insâniyyah, Mausu'ah Nadhrah an-Na'im*.
- Nurbaiti, *Digiseksual, Fenomena Perilaku Seksual di Era 4.0*, Jakarta: UM Jakarta Press, Cetakan Kedua, 2021.
- Nurbaiti, *Isrâiliyyât dalam Tafsir al-Jalâlain*, Jakarta: IIQ Jakarta, 2012.
- Permana, Hara, *et.al*, *Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al-Hikmah, Brebes*, dalam jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1, Desember 2016
- Quthb, Sayyid, *Fî Zhilâl al-Qur'ân*, Beirut: Dar asy-Syuruq, 2003
- al-Burhan: Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, Vol. 21, No. 02, Desember 2021: 199-217 | 216

- Sentani, S. R. E., Djunaidi, A., & Purwono, R. U. (2021). *Pengaruh Derajat Stres Sebagai Mediator Pada Hubungan Antara Coping Dan Kesehatan Mental*, dalam jurnal *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3), 173. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i3.26526>
- Wade, Carole and Carol Tavis, *Psikologi*, diterjemahkan oleh Benedictine Widyasinta dan Darma Juwono, dari judul *Psychology*, 9th edition, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2008
- www.antaranews.com
- www.Padk.kemses.go.id
- Yudha, Muhammad Alif, *et. al*, *Reward Manajemen untuk Membentuk Psychology Well-Being dalam Mengurangi Terjadinya Demo*, dalam jurnal BECOSS (Business, Economis, Communication, and Social Sciences), Vol.3 No. 1 Januari 2021