

TETAP BAHAGIA DALAM PANDEMI CORONA (COVID-19): MAKNA HIDUP DALAM OTORITAS AGAMA

Robingun Suyud El Syam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) Wonosobo
robysyem@gmail.com

Abstrak

Virus corona bukan hanya merenggut ribuan nyawa tetapi juga mengubah tata cara kehidupan manusia di seluruh dunia mulai dari interaksi sesama maupun proses berhubungan dengan Tuhan. Beberapa orang mengurung diri di rumah, menghindari tempat keramaian, dan menunda perjalanan ke tempat lain. Sebagian lainnya mengubah tata cara bersalaman dari berjabat tangan dan berpelukan menjadi salam menggunakan siku dan kaki. Wabah virus corona juga berdampak dalam kehidupan keagamaan umat manusia. Sejumlah masjid mengubah tata cara ibadah demi menahan penyebaran penyakit Covid-19. Virus mengingatkan kita - bahwa nasib kita saling terkait. Virus mengingatkan kita - bahwa kebebasan ada di tangan kita sendiri. Akan tetap bahagia atau merasah resah - adalah pilihan, dan ketika bahagia menjadi pilihan, maka iman mesti dikedepankan dimana diri sana akan menemukan makna hidup. Hakikat iman adalah saat orang lain merasa aman dan nyaman atas kehadiran kita.

Kata kunci : Bahagia, Pandemi Corona, Makna Hidup, Agama.

A. Pendahuluan

Salah satu hal yang perlu disadari dalam masa ini adalah bahwa pandemi Covid-19 sedang menguji spiritualitas seseorang. Spiritualitas yang dimaksud dalam tulisan ini adalah relasi setiap orang dengan dirinya dan hal-hal lain di luar dirinya sebagai hasil relasinya dengan Allah. Spiritualitas tidak sekadar relasi pribadi seseorang dengan Allah yang bersifat mistik, melainkan juga meliputi relasi orang itu dengan orang lain, alam sekitar, maupun situasi dan keadaan di luar dirinya yang kasat mata. Apa yang keluar dari seseorang adalah hasil dari relasinya dengan Allah. Bagaikan fenomena gunung es, tindakan aktual yang dilakukan seseorang adalah puncak gunung es yang terlihat sebagai ekspresi dari relasi dengan Allah yang tidak terlihat.

Pandemi Covid-19 sedang menyingkapkan apa yang tidak terlihat dalam diri manusia. Ia menyatakan ketakutan dan kerapuhan manusia. Salah satu contohnya adalah perilaku orang-orang yang berduyun-duyun ke pusat perbelanjaan untuk membeli sebanyak-banyaknya apa saja yang dapat disimpan setelah mendengar pernyataan Presiden mengenai dua WNI yang dinyatakan positif Covid-19. *Panic buying*—istilah bagi perilaku ini—masif terjadi. Ketakutan menggerakkannya untuk menimbun barang di dalam lumbungnya.¹

Pandemi Covid-19 juga membongkar siapa/apa yang menjadi pusat hidup seseorang. Realitas para penimbun masker untuk dijual dengan harga tinggi menjadi tandanya. Mereka tidak memperhitungkan kelompok prioritas seperti para penyintas kanker. Mereka tak menghiraukan jika para penyintas kanker semakin menderita karena kelangkaan masker akibat ulah mereka. Yang utama bagi mereka adalah keuntungan diri sendiri. Mengapa? Karena hidup mereka ditempatkan sebagai pusat semesta yang mana semua hal bergerak secara sentripetal kepadanya. Dalam level paling dasar, pandemi Covid-19 memperlihatkan kesejatan ibadah manusia. Ibadah selalu berkaitan dengan otoritas Allah yang disembah dan ketundukan sang penyembah. Masyarakat Indonesia—ditandai keragaman agama dan banyaknya rumah ibadah—adalah makhluk yang beribadah. Namun, perilaku yang disebutkan di atas sedang menunjukkan ketidakselarasan antara otoritas dan ketundukan. Bukankah menimbun perbekalan menunjukkan keraguan terhadap Allah?

Mengikuti teori spiritualitas di atas, meme, ketakutan, *panic buying*, menimbun barang demi keuntungan besar atau demi kenyamanan pribadi, mengabaikan kepentingan kelompok prioritas menunjukkan spiritualitas masyarakat Indonesia. Semua itu, melalui pandemi Covid-19, menyingkapkan ketidakutuhan spiritualitas masyarakat Indonesia. Dengan begitu dapatlah di simpulkan, bahwa dipilihnya Rasul berasal dari bangsa Arab, karena mereka adalah masyarakat yang memiliki sifat-sifat alami yang unggul (*muruwwah*).² Makkah pada saat itu, merupakan pusat perdagangan di mana menjadi jalur strategis yang menghubung-

¹ <http://www.satuharapan.com/read-detail/read/spiritualitas-semasa-pandemi-covid-19>

² *Muruwwah* merupakan kebajikan-kebajikan utama atau kode etik kehidupan, berupa sifat-sifat positif dan terpuji yang potensial sebagai bangsa yang berperadaban. *Muruwwah* antara lain keberanian, kepahlawanan, kedertmawanan, kestiaan, kesabaran dan kejujuran. Karen Armstrong, *Muhammad Sang Nabi: Sebuah Biografi Kritis*, terj. Sirkit Syah (Surabaya: Risalah Gusti, 2003), hlm. 60.

kan antara Barat dan Timur, sehingga sangat memungkinkan apabila penyeru *risālah* Allah Swt berasal dari sana.

Sekalipun demikian, pandemi Covid-19 memberi kesempatan bagi masyarakat Indonesia untuk membingkai ulang spiritualitasnya. Imbauan pemerintah agar masyarakat menerapkan jarak sosial—bekerja, belajar, dan beribadah di rumah—menjadi kesempatan untuk orang-orang menarik diri dari komunal kepada personal, dari keramaian kepada kesunyian, dari kebisingan ke dalam keheningan. Keheningan menjadi tempat sakral di mana seseorang secara personal menata kembali spiritualitasnya. Di dalam keheningan, seseorang dapat fokus mendengarkan firman Allah bagi dirinya dan mendengarkan realitas dunia yang sedang ia hadapi. Dalam keheningan, seseorang bisa melihat melihat segala sesuatu dalam dunia ciptaan yang menjebak, membuat cemas, dan menindas dirinya. Keheningan menjadi tempat di mana seseorang bertemu dengan dirinya sendiri. Keheningan adalah ruang di mana seseorang menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan mendasar, seperti: mengapa aku hidup; untuk apa/siapa aku hidup; apa yang kutakutkan; apa/siapa yang menggerakkan hidupku; apa yang kutakutkan dan mengapa aku menakutkannya; mengapa aku melakukan apa yang sedang aku lakukan. Jawaban yang ditemukan dalam keheningan akan menuntun kepada autentisitas diri yang teraktualisasi keluar. Autentisitas itulah spiritualitas.³

Sekarang—ketika pemerintah telah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)—adalah saat yang tepat bagi kita untuk menata spiritualitas kita. Kita harus memanfaatkannya bukan sekadar sebagai mekanisme sosial untuk menahan laju penyebaran Covid-19, melainkan juga mekanisme menakar dan menata spiritualitas diri.

B. Religiusitas sebagai Akar Kebagaiaan

Memang tidak bisa dipungkiri bahwa antara religiusitas dan agama memiliki keterkaitan yang erat secara etimologis karena keduanya berasal dari bahasa Latin yang sama, *religio* atau *religare*, yang berarti mengumpulkan atau mengikat.⁴ Dari istilah *religio* muncullah istilah dalam bahasa Inggris, *religion*, yang diterjemahkan ke bahasa Indonesia sebagai agama dan religiusitas. Namun dalam perkembangan selanjutnya, para ahli sepakat bahwa pengertian agama itu harus dibedakan dengan pengertian religiusitas karena agama lebih merujuk kepada aspek formal, sedangkan religiusitas lebih ke aspek religi yang dihayati oleh individu.⁵

Secara harfiah religiusitas itu berarti relasi.⁶ Relasi yang dimaksud meliputi relasi manusia dengan Tuhan, manusia dengan sesama, manusia dengan alam, dan manusia dengan dirinya sendiri. Menurut Jalaluddin Rakhmat, religiusitas adalah suatu keadaan yang ada

³ <http://www.satuharapan.com/read-detail/read/spiritualitas-semasa-pandemi-covid-19>

⁴ Dadang Kahmad, *Sosiologi Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hlm. 13

⁵ Y.B. Mangunwijaya, *Sastra dan Religiusitas* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1982), hlm. 54-55.

⁶ Joko Warwanto, A.G. Hardjana, G.M. Susanto, *Pendidikan Religiositas Menjadi Anak Beriman yang Terbuka* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), hlm. 17.

dalam diri individu yang mendorongnya untuk bertingkah laku sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama.⁷

Terlepas dari rumitnya konsep religustias, para ahli sepakat bahwa penjelasan dan pengukuran konsep tersebut harus memperhatikan dimensi-dimensinya. Glock dan Stark,⁸ telah mengidentifikasi lima dimensi dari religiusitas, yaitu: (1) *Religious knowledge (the intellectual dimension)*. Dimensi ini berkaitan dengan pengetahuan atau informasi-informasi yang diperoleh seseorang terkait dengan dasar-dasar imannya; (2) *Religious practise (the ritualistic dimension)*. Dimensi ini berkaitan dengan perilaku seseorang dalam menyatakan kepercayaannya terhadap agama; (3) *Religious feeling (the experiential dimension)*. Dimensi ini berkaitan dengan perasaan keagamaan yang dialami oleh penganut agama. Dalam Psikologi dikenal dengan istilah *religious experience*. Setiap agama mengharapkan bahwa setiap penganut agama mengalami langsung pengalaman dengan *Ilāhi*; (4) *Religious belief (the ideological dimension)*. Dimensi ini berkaitan dengan apa yang dipercayai seseorang sebagai suatu kebenaran yang berkaitan dengan agama yang dianutnya; (5) *Religious effects (the consequential dimension)*. Dimensi ini berkaitan dengan efek dari keempat dimensi yang lain termasuk di dalamnya adalah bagaimana agama yang diyakini, secara langsung maupun tak langsung, menjadi petunjuk dalam bertingkah laku atau bersikap dalam kehidupan sehari-hari individu, baik dalam kehidupan personal, maupun dalam kehidupan sosialnya.

Religiusitas pada akhirnya membutuhkan proses, dan di dalam proses perkembangannya, religiusitas dipengaruhi oleh beberapa faktor. Thouless⁹ mencoba memetakan faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas, yaitu : (1) Pengaruh pendidikan dari orang tua dan berbagai tradisi sosial; (2) Faktor pengalaman spiritual; (3) Faktor kebutuhan kehidupan; (4) Faktor intelektual (pengetahuan akan iman).

Ketika memahami tahap-tahap perkembangan religiusitas, penulis mengacu kepada teori James Fowler tentang tahap-tahap perkembangan iman. Adaptasi teori ini berangkat dari asumsi bahwa religiusitas erat terkait dengan persoalan iman seseorang. Fowler sendiri membedakan pengertian iman dengan agama. Iman cenderung terkait dengan usaha-usaha psikologis, sementara agama bersifat historis. Pengertian iman menurut Fowler ini identik dengan pengertian religiusitas yang juga terkait dengan persoalan-persoalan psikologis.¹⁰

Tahap-tahap perkembangan iman (religiusitas) menurut Fowler: tahap 1: kepercayaan elementer awal (*primal faith*, 0 - 2 tahun); tahap 2: kepercayaan intuitif-proyektif (3 - 5 tahun); tahap 3: kepercayaan mistis harfiah (6-11 tahun); tahap ke 4: kepercayaan sintesis-konvensional (masa *adoselen* umur 12 - masa dewasa awal); tahap 5: kepercayaan individuatif-reflektif (masa dewasa awal 18 - 34 tahun); tahap 6: kepercayaan eksistensial konjungtif (usia

⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar* (Bandung: Mizan, 2004), hlm. 50-51.

⁸ C.Y. Glock dan R. Stark, *Religion and Society in Tension* (San Fransisco: Rand McNally, 1965).

⁹ Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), hlm. 20-29.

¹⁰ Agus Cremers, *Tahap-Tahap Perkembangan Kepercayaan Menurut James Fowler Sebuah Gagasan Baru dalam Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm. 21-22.

sekitar 35-44 tahun); tahap ke 7: kepercayaan yang mengacu pada universalitas (usia pertengahan dan selanjutnya, sekitar 45 tahun ke atas).

C. Kebahagiaan Subyektif (*Subyektif Well-Being*)

Menurut Seligman,¹¹ kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Berdasarkan pengertian ini, dapat dikatakan bahwa kebahagiaan itu merupakan gejala dari keadaan psikologis seseorang. Dengan demikian konsep kebahagiaan lebih mengarah kepada pendekatan-pendekatan psikologi. Dewasa ini, dalam bidang psikologi sudah berkembang sebuah pendekatan baru, yaitu *psikologi-positif*, yang lebih memfokuskan kajian pada aspek positif manusia. Salah satu kajian utamanya adalah tentang kebahagiaan. Beberapa ahli *psikologi-positif* cenderung mendefinisikan kebahagiaan sebagai keadaan pikiran atau perasaan dengan adanya kepuasan, cinta, kesenangan atau sukacita.¹²

Orang Yunani kuno menyebut kebahagiaan dengan *eudaimonia*, sebuah istilah yang digunakan dalam Etika, terkait dengan kebahagiaan. Aristoteles lebih suka menggunakan kata “kesenangan” ketika menyebut istilah kebahagiaan. Aristoteles,¹³ menyatakan kebahagiaan berasal dari kata “*happy*” (bahagia) yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan orang yang berbahagia, adalah orang yang mempunyai *good birth, good health, good look, good reputation, good friends, good money and goodness*.

Diener menyatakan bahwa *satisfaction with life* (kepuasan dengan kehidupannya) merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan yang lebih dari suatu pencapaian tujuan, karena pada kenyataannya kebahagiaan itu selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, serta tempat kerja yang lebih baik. Penjelasan definitif ini mengindikasikan bahwa kebahagiaan cenderung bersifat subyektif, artinya kebahagiaan bagi individu yang satu, belum tentu merupakan kebahagiaan bagi individu yang lain.

Menurut Diener, kebahagiaan subyektif (*subjective well-being*) mempunyai makna yang sama dengan kesenangan. Kebahagiaan subyektif merupakan evaluasi diri atas kehidupan individu, yaitu penilaian terhadap kepuasan hidupnya dan evaluasi terhadap suasana hati dan emosi individu tersebut.¹⁴ Bersama Larsen, Diener juga mengungkapkan bahwa kebahagiaan subyektif merupakan kondisi yang cenderung stabil sepanjang waktu dan sepanjang rentang kehidupan. Diener, Lucas dan Oishi kemudian mengembangkan kembali pengertian kebahagiaan subyektif sebagai konsep yang luas, meliputi pengalaman emosi

¹¹ Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness* (Bandung: Mizan, 2005), hlm. 83.

¹² Cambridge Advanced Learners Dictionary, *Third Edition* (Cambridge: Cambridge University Press, 2008).

¹³ Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2009), hlm. 40.

¹⁴ Ed Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin, “*The Satisfaction With Life Scale*”. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 49, issue 1, hlm. 71-75.

menyenangkan atau positif, rendahnya tingkat mood atau pengalaman yang negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi.¹⁵

Kebahagiaan mengandung beberapa aspek, dan aspek-aspek ini coba dipaparkan oleh para ahli secara rinci. Mulai dengan Seligman¹⁶ yang menyatakan bahwa ada lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu: (1) terjalinnya hubungan positif (*positive relationship*) dengan orang lain; (2) keterlibatan penuh; (3) penemuan makna dalam keseharian; (4) optimisme yang realistis; (5) *resiliensi*.

Kebahagiaan tidak timbul dengan sendirinya. Ada faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Menurut Seligman¹⁷ ada dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan subyektif, yaitu: (1) faktor external, meliputi: (a) uang, (b) pernikahan, (c) kehidupan sosial, (d) kesehatan, (f) agama, (g) emosi positif, (f) usia, (g) pendidikan, iklim, ras dan gender, (h) produktivitas pekerjaan; (2) Faktor Internal, yang terdapat pada tiga faktor, yakni: (a) kepuasan terhadap masa lalu, (b) optimisme terhadap masa depan, (c) kebahagiaan masa sekarang.

D. Korelasi Religiusitas dengan Kebahagiaan Subyektif dalam Menghadapi Pandemi Corona (Covid-19)

Dister,¹⁸ menyatakan bahwa individu yang memiliki nilai religius menempatkan kemanunggalan atau kesatuan sebagai nilai tertinggi dalam hidupnya. Mereka memahami dan mengalami dunia sebagai suatu kesatuan yang terpadu dan utuh. Individu-individu semacam ini hidupnya dikuasai oleh keseluruhan nilai yang memuncak dalam nilai tertinggi, yaitu nilai Ilahi. Nilai-nilai religius mampu memberikan suatu kerangka yang menjadi acuan bagi individu dalam berpikir, memandang diri dan kehidupannya. Menurut Meichati,¹⁹ kehidupan beragama dapat memberikan kekuatan jiwa bagi seseorang untuk menghadapi tantangan hidup. Agama dapat pula memberikan bantuan moril dalam menghadapi krisis yang dihadapinya. Keyakinan beragama dapat meningkatkan kehidupan itu sendiri ke dalam suatu nilai spiritual. Hal tersebut menjadikan hidup seseorang bermakna dalam berbagai kondisi, memperoleh ketenangan dalam hidup, merasakan dan meyakini adanya kekuatan tertinggi yang menaungi kehidupan sehingga akan memberikan kemantapan batin, bahagia, dan terlindungi.

Seseorang akan mengembalikan semua bentuk kejadian dalam dunia ini sebagai suntuallah (takdir, skenario Allah), karena baginya wabah virus corona yang terjadi saat ini merupakan sebuah ujian bagi suatu kaum agar selalu mendekatkan diri kepada Allah. Ia juga

¹⁵ Daniel Kahneman, Ed Diener and Norbert Schwarz, *Well-Being: The Foundation of Hedonic Psychology* (New York: Russel Sage Foundation, 1999), hlm. 210-225.

¹⁶ Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness* (Bandung: Mizan, 2005), hlm. 235.

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 152-292.

¹⁸ N.S. Dister, *Pengalaman dan Motivasi Beragama: Pengantar Psikologi Agama*, 1982, dalam <http://basiliasubiyanti.blogspot.com/p/pustaka.html>

¹⁹ Siti Meichati, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1983), hlm. 41.

memahami bahwa aturan yang dibuat oleh pemerintah adalah bagian dari ikhtiar, sesuatu yang semestinya tidak usah dicemaskan karena Islam juga mengajarkan istilah *lockdown dan social distancing* dalam rangka pencegahan penularan penyakit, sebagian para ulama menyebutkan istilah penyakit ini disebut dengan *Tho'un* yaitu wabah yang mengakibatkan penduduk sakit dan berisiko menular.

Dalam penelitian mengenai hubungan antara religiusitas dan kebahagiaan subjektif serta depresi pada orang dewasa muda yang beragama Islam di Palestina & Kuwait²⁰ mendapati bahwa ada korelasi yang signifikan antara religiusitas dengan kebahagiaan, tapi tidak dengan depresi. Singkatnya, hasil-hasil studi ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktek keagamaan dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan, setidaknya melalui empat cara: integrasi dan dukungan sosial, pembentukan hubungan pribadi dengan *Ilāhi*, penyediaan sistem makna dan koherensi eksistensial, dan promosi melalui pola yang lebih khusus dari organisasi keagamaan dan gaya hidup pribadi.

Seligman juga menyebut agama atau religiusitas sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan individu. Menurut Seligman, orang yang religius lebih berbahagia dan lebih puas terhadap kehidupan, karena penghayatan terhadap agama dianggap dapat memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup manusia. Individu yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung memiliki internalisasi nilai yang positif dalam hidupnya, keyakinan terhadap pandangan hidupnya lebih positif, bermakna, dan terciptalah kebahagiaan.²¹

Dengan demikian ada korelasi antara presensi religiusitas dan kebahagiaan subyektif. Seseorang yang memiliki agama yang utuh tidak akan terpengaruh kondisi luar dalam dirinya, termasuk menyikapi pandemi corona. Hal ini disebabkan, kehadiran agama memiliki dua efek pada tingkat individu. Efek *pertama*, sebagai modal untuk eksistensi setelah hidup yang sekarang; efek *kedua*, untuk meningkatkan kesejahteraan subyektif dan kepuasan hidup baik secara fisik maupun psikologis.

Apabila manusia berhadapan dengan persoalan lingkungan hidup saat ini, muncullah pertanyaan yang mengungkapkannya bahwa kenapa agama-agama besar di dunia ini dengan ajaran moral dan peri kemakhlukannya, tidak atau kurang berperan untuk ikut memecahkannya. Namun, jika diperhatikan faktor-faktor yang membawa kepada perusakan dan pencemaran lingkungan hidup, akan tampak bahwa penyebab pokoknya terletak pada materialisme yang melanda dunia saat ini. Umat manusia berlomba-lomba untuk mendapatkan kesenangan materi yang sebanyak mungkin.

Dalam mengumpulkan kekayaan materi, orang tidak segan menebang pepohonan di hutan-hutan, menjaring sebanyak mungkin ikan di laut termasuk bibit-bibitnya, menguras

²⁰Ahmed M. Abdel-Khalek dan Ghada K. "Religiosity and its Association with Subjective Well-Being and Depression Among Kuwaiti and Palestinian Muslim Children and Adolescents" *Mental Health, Religion & Culture*, February 2011, Vol.14, No. 2, hlm. 117-127.

²¹Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness* (Bandung: Mizan, 2005), hlm. 152-292.

bahan mineral di perut bumi, membuang limbah ke air, darat, dan udara. Hal ini menunjukkan bahwa tidak atau kurang adanya perhatian kepada ayat Al-Qur'an, walaupun 15 Abad yang lalu ayat Al-Qur'an memberikan peringatan kepada manusia bahwa kerusakan timbul di darat, dan di laut karena perbuatan manusia. Saat ini apa yang dikatakan Al-Qur'an tersebut terbukti jelas. Timbullah masalah lingkungan hidup, karena kerakusan manusia terhadap materi. Oleh karena itulah kehidupan manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan menjadi terancam akibat ulah manusia itu sendiri.²²

Dengan penjelasan tersebut, maka dapat kita ketahui bahwa virus Covid-19 pun bisa jadi disebabkan oleh ulah manusia itu sendiri yang tanpa disadari, sehingga Allah Swt memberikan peringatan kepada kita untuk selalu ingat kepada Allah Swt. Wabah virus corona yang terjadi saat ini, jika kita rujuk pada sejarah nabi merupakan wabah yang sudah terjadi dengan kondisi yang hampir sama, sehingga penanganannya pun sama. Oleh karena itu, untuk mengatasi wabah tersebut salah satunya adalah dengan menerapkan karantina atau isolasi terhadap penderita. Ketika itu Rasul memerintahkan untuk tidak dekat-dekat atau melihat para penderita kusta. Dengan demikian, metode karantina telah diterapkan sejak zaman Rasulullah untuk mencegah wabah penyakit menular menjalar ke wilayah lain. Untuk memastikan perintah tersebut dilaksanakan, Rasul membangun tembok di sekitar daerah wabah.

Rasulullah juga pernah memperingatkan umatnya untuk jangan mendekati wilayah yang sedang terkena wabah. Sebaliknya, jika sedang berada di tempat yang terkena wabah, mereka dilarang untuk keluar. Kebijakan karantina dan isolasi khusus yang jauh dari pemukiman penduduk apabila terjadi wabah penyakit menular. Ketika diisolasi, penderita diperiksa secara detail. Lalu dilakukan langkah-langkah pengobatan dengan pantauan ketat. Selama isolasi, diberikan petugas medis yang mumpuni dan mampu memberikan pengobatan yang tepat kepada penderita. Petugas isolasi diberikan pengamanan khusus agar tidak ikut tertular. Pemerintah pusat tetap memberikan pasokan bahan makanan kepada masyarakat yang terisolasi.²³

Terkait dengan wabah coronavirus covid 19 ini, sebagai seorang mu'min, maka sebaiknya selain melakukan juga ikhtiar karantina atau "*social distancing*" ini, maka tingkatkan juga spiritual kita. Jika dapat bertafakur lebih jauh, sebagai muslim semua wabah ini adalah sebuah rahmat-Nya, sebuah peringatan bagi yang berpikir, untuk terus menjadikannya sebagai wasilah atau jalan untuk terus banyak mendekatkan diri kepada Allah Swt, sehingga ketika tingkat kepasrahan tinggi maka akan dirasakan ketenangan dan dengan segala usaha dan doa keselamatan juga kepada Allah Swt, dengan selalu melibatkan-Nya, dan berharap

²² Zainudin Ali, *Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2012), hlm. 47

²³ Mukharom, Havis Aravik, "Kebijakan Nabi Muhammad Saw. Menangani Wabah Penyakit Menular dan Implementasinya Dalam Konteks Menanggulangi Coronavirus Covid-19". *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, Vol. 7 No. 3 (2020), hlm. 17.

semua wabah ini akan berakhir, dan dapat pula segera ditemukan penyebabnya, Dialah Allah Sang Maha Pencipta lagi Maha Mengetahui.²⁴

Dengan menggunakan pendekatan sosiologi Agama Islam, maka kita akan dapat dengan mudah memahami segala kepentingan sosial, karena dalam Al-Qur'an kita juga sering menjumpai hubungan manusia dengan manusia lainnya. Karena dalam Al-Qur'an pun sering dijelaskan sebab-sebab yang menyebabkan terjadinya kemakmuran suatu bangsa, sebab-sebab yang menyebabkan terjadinya kesengsaraan. Semua itu baru dapat dijelaskan apabila yang memahami sejarah sosial pada saat agama diturunkan.²⁵

E. Mengais Makna Hidup Bahagia melalui Otoritas Agama dalam Pandemi Corona (Covid-19)

Pada 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (novel coronavirus). Pada awal tahun 2020 NCP mulai menjadi pandemi global dan menjadi masalah kesehatan di beberapa negara di luar RRC. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan telah menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Penyebaran epidemi ini terus berkembang hingga akhirnya diketahui bahwa penyebab kluster pneumonia ini adalah Novel Coronavirus. Pandemi ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan kasus-kasus baru di luar China. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan Covid-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC)/ Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD).²⁶

Penyebaran virus corona secara global, masih terus bertambah dari hari ke harinya. Melansir data dari laman *Worldometers*, hingga Sabtu (4/7/2020) pagi, total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 11.179.255 (11,1 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.266.504 (6,2 juta) pasien telah sembuh, dan 528.367 orang meninggal dunia. Kasus aktif hingga saat ini tercatat sebanyak 4.384.386 dengan rincian 4.325.562 pasien dengan kondisi ringan dan 58.824 dalam kondisi serius.

Berikut update 10 negara dengan jumlah kasus virus corona terbanyak: Amerika Serikat, 2.890.388 kasus, 132,101 orang meninggal, total sembuh 1.210.792, Brasil, 1.543.341 kasus, 63.254 orang meninggal, total sembuh 945.915, Rusia, 667.883 kasus, 9.859 orang meninggal, total sembuh 437.893, India, 649.889 kasus dan 18.669 orang meninggal, total sembuh 394.319, Spanyol, 297.625 kasus dan 28.385 orang meninggal, Peru, 295.599 kasus, 10.226 orang meninggal, total sembuh 185.852, Cile, 288.089 kasus, 6.051 orang meninggal,

²⁴ Indriya, "Konsep Tafakkur Dalam Al-Quran Dalam Menyikapi Coronavirus (Covid 19)", *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, Vol. 7, No. 3 (2020), hlm. 15.

²⁵ Abudin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hlm. 41-42.

²⁶ Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 15 February 2020. Archived from the original on 26 February 2020. Retrieved 20 February 2020.

total sembuh 253.343, Inggris, 284.276 kasus dan 44.131 orang meninggal, Italia, 241.184 kasus, 34.833 orang meninggal, total sembuh 191.467, Meksiko, 238.511 kasus, 29.189 orang meninggal, total sembuh 142.593.

Kasus virus corona di Indonesia tercatat juga mengalami peningkatan, baik dari jumlah kasus, sembuh, maupun yang meninggal dunia. Hingga Jumat (3/7/2020) pukul 12.00 WIB, kasus positif Covid-19 bertambah sebanyak 1.301. Sehingga jumlahnya saat ini menjadi 60.695 orang. Update 3 Juli: pasien yang meninggal akibat Covid-19 mencapai 3.036, sedangkan untuk kasus sembuh, juga ada penambahan sebanyak 901 orang. Penambahan itu sekaligus menjadikan total pasien yang telah sembuh menjadi 27.568 orang. Namun, pasien yang meninggal dunia karena infeksi Covid-19 ini juga ikut bertambah sebanyak 49 orang. Maka, jumlah pasien yang meninggal dunia kini jumlahnya menjadi 3.036 orang.²⁷

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bukan saja menjadikan kehidupan umat manusia semakin mudah, semakin maju, tetapi nampaknya umat manusia juga diharapkan kepada tantangan-tantangan atau peringatan-peringatan baru di bidang kesehatan, di mana pada kurun waktu tertentu akan ada jenis penyakit baru yang muncul. Dari aspek tinjauan religi (agama) mungkin hal itu merupakan peringatan bagi umat manusia bahwa di atas kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran yang telah dicapai, masih akan ada hal baru yang belum diketahui.

Para ahli dalam bidang kesehatan menjadi rujukan utama untuk mengetahui perkembangan penyakit tersebut. Namun, pihak lain pun tidak ketinggalan membahasnya sesuai dengan perspektif keahlian yang dimilikinya. Termasuk di antaranya kalangan ulama. Ketika wabah tersebut baru tersebar di China, sempat ramai di perbincangkan masyarakat terkait pendapat seorang dai yang mengatakan bahwa Covid-19 merupakan tentara Allah yang dikirimkan ke China karena menindas Muslim Uighur. Kontroversi pun merebak terutama di media sosial. Menjadi pertanyaan besar ketika virus itu pun tersebar ke komunitas Islam dan akhirnya menyebabkan terhentinya aktivitas umrah, shalat Jumat, dan aktivitas ibadah umat Islam lainnya yang melibatkan massa dalam jumlah besar.²⁸ Kasus ini seharusnya menjadi pelajaran untuk tidak dengan gampang menghakimi orang lain, apalagi dengan menggunakan ayat atau hadits yang ketika disampaikan oleh ulama yang dianggap kompeten dalam bidang agama kepada orang awam sebagai sebuah kebenaran yang tak terbantahkan.²⁹

Al-Qur'an memberikan petunjuk-petunjuk dan cara-cara yang dapat menerangkan jalan seorang mukmin untuk menghadapi permasalahan seperti ini. Di antara petunjuk-petunjuk Al-Qur'an yang sangat agung yaitu bahwa seorang hamba tidak akan ditimpa suatu musibah kecuali Allah telah menuliskan dan mentakdirkan musibah tersebut. Allah Swt, berfirman:

²⁷ <https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/04/074418165/update-virus-corona-di-dunia-4-juli-111-juta-orang-terinfeksi-who-minta?page=all>

²⁸ <https://www.nu.or.id/post/read/117846/antara-corona--ulama--dan-sains>

²⁹ *Ibid.*

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa (seseorang) kecuali dengan izin Allah; barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan petunjuk ke (dalam) hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu. (Q.S At-Taghabun [64]: 11)

Ayat di atas mengari kita bahwa, seyogyanya jika kita mengaku orang-orang yang beriman tentu tidak akan pernah mengeluh atau stres terhadap musibah yang melanda, sebab kita sudah dibekali dengan kitab suci Al-Qur'an yang berfungsi sebagai petunjuk bagi orang-orang yang beriman. Maka tidaklah seorang hamba ditimpa satu musibah kecuali apa yang Allah telah tuliskan kepadanya. Maka sungguh seorang hamba sangat butuh dalam kondisi seperti ini untuk selalu memperbaharui keimanannya, memperbaharui keyakinannya terhadap takdir Allah Swt. Dan bahwasanya semua yang ditulis pasti terjadi. Dan apa yang menimpa seorang hamba tidak akan meleset darinya dan apa yang meleset dari seorang hamba tidak akan menimpanya dan apa yang Allah inginkan pasti terjadi dan apa yang Allah tidak inginkan tidak akan terjadi.³⁰

Setelah memahami bahwa apapun yang terjadi di dunia ini, baik menyenangkan maupun yang menyedihkan dada, hanya mungkin terjadi atas se-izin-Nya, maka perlulah dibangun konsep percaya diri (optimis) dalam keadaan apapun. Konsep percaya diri telah dituntun Allah dalam al-Qur'an, yakni:

1. Konsep Diri (*Ma'rifatunafsi*)

Konsep diri terdiri dari bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.³¹ Untuk meningkatkan rasa percaya diri manusia, tugas esensial yang harus dilakukan adalah mengenal diri sendiri. Bagaimana kondisi dirinya, bentuk fisik, sifat, hobi, kekuatan akal, dan kedudukannya. Al-Qur'an telah mendorong kepada manusia untuk memperhatikan dirinya sendiri, keistimewaannya dari makhluk lain, proses penciptaan dirinya, tentang hal ini Usman Najati telah mengklasifikasikan ayat-ayat berikut untuk dijadikan renungan tentang siapa diri manusia.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ - وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan? (QS. az-Zariyat [51]: 20-21)

Ibnu Katsir menafsirkan bahwa yang dimaksud ayat ini adalah bahwa di dunia ini telah terdapat tanda-tanda yang semuanya itu menunjukkan keagungan Sang Maha

³⁰ <https://www.radiorodja.com/48245-petunjuk-petunjuk-al-quran-untuk-menghadapi-wabah-penyakit/>

³¹ Paul J. Centi, *Mengapa Rendah Diri*, terj. A.M. Hardjana, (Yogyakarta: Kanisius,1993) hlm.9.

Pencipta dan kekuasaannya yang sangat luas, seperti bermacam-macam tumbuh-tumbuhan, hewan-hewan, padang-padang, gunung-gunung, gurun-gurun, dan sungai-sungai, dan perbedaan bahasa dan ras atau warna kulit pada manusia dan apa-apa yang terdapat dalam diri manusia yaitu akal, pemahaman, harkat, dan kebahagiaan.³² Karena perbedaan dalam diri manusia tersebut sangat penting kiranya manusia untuk memiliki konsep diri yang jelas baik itu berkaitan dengan fisik, kejiwaan dan kadar intelektual yang dimilikinya. Dengan mengetahui konsep diri yang jelas setiap individu akan mengetahui secara terfokus apa yang dapat mereka kontribusikan, untuk kemudian dapat mengoptimalkan potensi mereka yang telah dikaruniahi oleh Allah untuk menggapai kesuksesan dunia akhirat.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ ۗ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ

Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan dalam waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya. (QS. Ar Rum [30]: 8)

Ayat di atas memiliki makna bahwa Allah menciptakan seluruh ciptaannya dengan tujuan benar dan waktu telah ditentukan, yang menurut Ibnu Katsir yakni hari kiamat.³³ Berdasar ini, manusia seharusnya memikirkan dan merenungkan penciptaan Allah dalam diri mereka sendiri. Sehingga dapat mengetahui siapa dirinya dan apa yang harus ia perbuat semasa hidupnya karena seluruh hidup akan kembali kepada Sang Pencipta. Tentunya, berbuat kebaikan dengan beribadah dan memfungsikan peran sebagai khalifah merupakan satu-satunya pilihan dalam mengarungi bahtera kehidupan. Ayat-ayat di atas merupakan suatu anjuran untuk memiliki konsep diri yang jelas berkenaan dengan pengetahuan tentang dirinya, bagaimana hakikat diri menurut dirinya sendiri (aku diri), peran dan tuntutan yang ada dalam masyarakat kepada dirinya (aku sosial), dan bagaimana seharusnya aku menjadi sesuai muncul bagaimana ia dalam keidealannya (aku ideal).

Dengan demikian menjadi penting untuk mengetahui konsep diri yang jelas agar dapat mengetahui secara terfokus yang dapat dikontribusikan dan dapat mengetahui sejauh mana seseorang memiliki arah atau tidak. Oleh karena itu menurut penulis, konsep diri merupakan komponen dasar yang harus dimiliki untuk memiliki kepercayaan diri.

2. Berpikir Positif (*Husnu dzhon*)

Berpikir positif merupakan proses berpikir yang didasarkan kepada kajian terhadap faktor-faktor penyebab dan menetapkan alternatif yang mungkin berdasarkan

³² Lihat Tafsir Ibnu Katsir surat az-Zariyat [51]: 20-21.

³³ Lihat Tafsir Ibnu Katsir surat Ar Rum [30]: 8.

pelbagai kemungkinan dengan meletakkan banyak pengganti.³⁴ Berpikir positif berarti selalu memikirkan dan mengambil nilai-nilai positif dari berbagai situasi atau kondisi untuk kemudian mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya.

Pemikiran yang positif akan melahirkan tindakan yang positif. Sebaliknya, pemikiran yang negatif, bahkan ragu-ragu, akan melahirkan tindakan yang negatif dan ragu-ragu pula sehingga tidak pernah menghasilkan sesuatu yang optimal. Kebanyakan orang berantakan pribadinya dan menuntut kehidupan yang sia-sia karena pikiran-pikirannya kacau dan sikapnya negatif.

Berpikir positif dibangun atas realitas hidup dapat dibedakan menjadi beberapa sikap, diantaranya:

Pertama, Berpikir positif dalam kondisi apapun.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman. (QS. Ali Imrân [3]: 139)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menganjurkan kepada orang beriman untuk tidak menjadi lemah akibat kondisi yang yang mereka alami dan sesungguhnya keyakinan yang kuat akan berakibat kemenangan apabila kamu beriman kepada Allah.³⁵ Ayat ini juga menunjukkan agar tidak iri hati terhadap keberhasilan yang dimiliki oleh orang lain.

لَا تَمَنَّ عَيْنِكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Jangan sekali-kali engkau (Muhammad) tujukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang kafir), dan jangan engkau bersedih hati terhadap mereka dan berendah hatilah engkau terhadap orang yang beriman. (QS. al-Hijr [15]: 88)

Janganlah engkau sekali-kali menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup dan kebahagiaan duniawi yang telah kami berikan kepada beberapa golongan di antara orang-orang itu. Dan janganlah engkau beriri hati kepada mereka dan janganlah kecil hati dan sedih dan berendah dirilah kepada orang-orang mukmin.³⁶ Ayat ini mengisyaratkan agar tetap percaya diri dengan kondisi diri, tanpa meresa iri hati atas kekayaan atau keberhasilan yang dimiliki oleh orang lain.

Kedua, berpikir positif atas segala informasi yang diterima.

وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

³⁴ Akrim Ridha, *Menjadi Pribadi Sukses Panduan Melejitkan Potensi Diri*, terj. Tarmana Abdul Qasim, (Bandung: Asy Syamil, 2002), hlm.52.

³⁵ Tafsir Ibnu Katsir Surat Ali Imrân [3]: 139.

³⁶ Tafsir Ibnu Katsir surat al-Hijr [15]: 88.

Dan janganlah engkau (Muhammad) sedih oleh perkataan mereka. Sungguh, kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui. (QS. Yunus [10]: 65)

Allah menegaskan kepada Rasulullah Saw agar tidak bersedih hati mendengar perkataan orang-orang musyrikin dan mohon pertolongan dan tawakallah hanya kepada Allah semata karena seluruh kekuasaan adalah milik Allah³⁷ dan juga jangan sedih atas ejekan dan pengingkaran mereka.³⁸ Kritik yang dilontarkan seseorang terhadap orang lain atau diri sendiri bisa saja sebagai keuntungan jika diperhatikan dengan objektif, dengan menerimanya apabila jika kritik itu sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi atau diabaikan karena tidak sesuai dengan keinginan tanpa harus merasa lemah atas ketidakmampuan diri. Yang diperlukan adalah bagaimana seseorang dapat memfokuskan pada tindakannya yang positif. Janganlah engkau sedih hai Muhamamad Saw meskipun diejek dan diingkari atas kenabianmu yang engkau bawa dari sisi Tuhanmu.³⁹ dan jangan sedih dengan perkataan mereka yang mengatakan bahwa ia adalah seorang penyair dan seorang tukang sihir.

Ayat ini juga merupakan hiburan Allah kepada Rasulullah Saw agar tidak sedih terhadap hinaan, ejekan dan perkataan kaum Quraisy yang mengingkari kenabian Muhammad Saw. Ayat-ayat di atas merupakan anjuran untuk yakin dengan diri sendiri berdasarkan nilai-nilai yang diyakini tanpa menghiraukan perkataan orang lain dan sikap orang lain terhadap dirinya. Kehidupan akan bisa dibina dengan baik melalui cara berpikir yang benar, keyakinan yang teguh, dan tindakan yang tepat.⁴⁰ berpikir positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, jika diikuti dengan keyakinan dan tindakan.

3. Keyakinan dan Tindakan (Iman dan Amal)

Jika iman dan amal bergabung dengan ketakwaan pengetahuan pun akan diperoleh. Pengetahuan yang mengantar manusia dekat kepada Allah bukan hanya pengetahuan teoritis. Kebahagiaan dicapai hanya manakala pengetahuan dan amal berpadu.⁴¹ Keyakinan saja tanpa adanya tindakan tidaklah cukup. Dale Carnegie mengungkapkan bahwa orang harus aktif, alam menghukum orang yang tidak aktif. Orang yang malas dan tidak berbuat apa-apa, menimbulkan masalah-masalah bagi dirinya sendiri. Perhatikanlah kesukaran-kesukaran dari orang-orang cukup kaya sehingga tak memerlukan bekerja lagi.⁴² Sangat banyak ayat al-Qur'an yang mengaitkan antara iman dan amal yang berarti tidak cukup hanya keimanan atau keyakinan tanpa adanya tindakan yang membuktikan bahwa ia benar-benar beriman. Kondisi seperti ini

³⁷ Tafsir Ibnu Katsir Surat Yunus [10]: 65.

³⁸ Lihat Tafsir al-Qurthubi Surat Yunus [10]: 65.

³⁹ Lihat Tafsir Ibnu Katsir Surat Yunus [10]: 65.

⁴⁰ Norman V. Peale, *Bila Anda Fikir Bisa Anda Pasti Bisa*, terj. Wirmanjaya K. Liotohe, (Jakarta: Gunung Jati, 1982), hlm.196.

⁴¹ Amatullah Amstrong, *Khazanah Istilah Sufi, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, (Mizan: Bandung, 1996), hlm. 28.

⁴² Dale Carnegie, *Kunci Sukses Meraih Kewibawaan dan Kekuasaan*, terj. Dudy Misky, (Jakarta: Delapratasa,1994), hlm. 166.

berlaku bagi siapa saja tanpa memandang agama, dan keyakinan orang yang memiliki keyakinan dan ia melakukan tindakan dia akan merasakan ketenangan dan tidak memiliki rasa takut juga rasa sedih. Diantara ayat-ayat yang mengkaitkan antara iman dan amal sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِقُونَ وَالنَّصَارَىٰ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang Yahudi, shabiin dan orang-orang Nasrani, barangsiapa beriman kepada Allah, kepada hari kemudian, dan berbuat kebajikan, maka tidak ada rasa khawatir padanya dan mereka tidak bersedih hati. (Al-Maidah [5]: 69)

Al-Alusi menjelaskan bahwa kata “مَنْ آمَنَ” jika dalam keadaan rafa' sebagai muftada' dan khabarnya adalah “فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ”, maka huruf fa mengandung makna bahwa muftada' merupakan syarat, untuk mendapatkan ketenangan dan aman dan seluruh kata ganti pada akhir kalimat merujuk kepada individu-individu yang berhubungan dengan lafadz sebelumnya. Bagi kata-kata sebelumnya yaitu individu-individu yang beriman, dan amal salih dari seluruh lafadzh yang ada.⁴³

يُنَبِّئُ أَدَمَ إِمَّا يَا بَنِيَّكُمْ رَسُولٌ مِّنْكُمْ يَفْصُحُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka barangsiapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.(QS. Al-A'raf[7]: 35)

Dalam ayat ini kata juga merupakan syarat bagi tiadanya rasa takut yaitu dengan takwa dan mengadakan perbaikan.⁴⁴ Hal ini tercermin dalam salah satu ayat Al-Qur'an:

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Dan tidaklah Kami mengutus para rasul itu melainkan untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.(al-An'am [6]: 48)

Berkenaan dengan ayat Syihab al-Din Mahmud Aluusi dalam kitab *Al-Ruhul Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al Adhim wa al-Sab'i al Matsani*, menafsirkan; Kami mengutus para rasul kepada seluruh umat melainkan untuk memberi kabar gembira dengan: barang siapa yang taat akan mendapat pahala barang siapa yang bermaksiat akan disiksa, pada akhirnya mereka akan memperoleh surga dan neraka sesuai pilihan mereka, mana yang lebih besar terhadap kabar gembira (ketaatan) atau yang diperingatkan (kemaksiatan). Barang siapa yang beriman atas apa yang diwajibkan untuk diimani dan apa yang

⁴³ Abu al Fadhl Syihab al-Din Mahmud Aluusi, *Al-Ruhul Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al Adhim wa al-Sab'i al Matsani*, (Lebanon : Dârul Fikr, 1994). hlm. 296.

⁴⁴ *Ibid*, jilid 5. hlm.170

dikerjakan serta berpegang teguh dengan syariat. Fa merupakan jawab syarat dari kalimat sebelumnya. dari azab yang disampaikan Rasul dan dari kabar gembira tentang adanya ganjaran yang akan diterimanya.⁴⁵

David J. Schwartz, dalam buku *Berpikir dan Berjiwa Besar*, mengatakan laksanakanlah gagasan dan anda akan mendapat ketenangan. Gunakan tindakan untuk menyembuhkan ketakutan dan mendapatkan kepercayaan diri. Menurutnya, tindakan memberi makan dan menguatkan kepercayaan; tidak adanya tindakan dalam segala bentuk menimbulkan ketakutan. Untuk memerangi ketakutan bertindaklah. Untuk meningkatkan ketakutan, tunggu, tunda dan tangguhkan.⁴⁶

4. Berserah Diri (*Tawakkal*)

Tawakal berarti memasrahkan, mempercayakan segala urusan kepada Allah.⁴⁷ Menurut Yusuf Qardhawi, menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah. Orang yang tawakal akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Ia senantiasa merasa mantap dan optimis dalam bertindak. Di samping itu juga akan mendapatkan kekuatan spiritual, serta keperkasaan luar biasa, yang dapat mengalahkan segala kekuatan yang material.⁴⁸

Rasulullah Saw meninggalkan negeri Makkah hendak ke Madinah. Bersembunyi di dalam gua di atas bukit Jabal Tsur seketika dikejar oleh kafir Quraisy, berdua dengan sahabatnya Abu Bakar. Setelah bersembunyi dan tidak akan kelihatan musuh lagi, barulah ia berkata kepada sahabatnya itu: "Jangan takut, Allah bersama kita." Yaitu beserta mereka bersembunyi. Coba kalau Rasulullah Saw menyatakan dirinya, padahal musuhnya sebanyak itu, tentu menurut sunnatullah dia akan tertangkap atau binasa lantaran kesia-siannya.⁴⁹ Pengalaman Rasulullah Saw tersebut, merupakan contoh untuk berbuat secara maksimal akan tetapi ketika mendapat ujian dan cobaan, umat Islam harus berserah diri hanya kepada Allah semata.

وَكَأَيُّنَ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبُّؤُنَا كَثِيرًا فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Dan berapa banyak nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar. (QS. Ali Imron[3]: 146)

Allah membesarkan hati para mukminin dengan menghibur mereka akibat kekalahan mereka dalam perang Uhud; bahwa betapa banyaknya Nabi yang berperang dan bersama mereka, sahabat-sahabat mereka yang banyak bertakwa. Dan mereka tidak merasa lemah karena apa yang mereka alami dan derita di jalan Allah dan tidak juga

⁴⁵ *Ibid.* Jilid 7. hlm. 224-225

⁴⁶ David J. Schwartz, *Berpikir dan Berjiwa Besar*, terj. F.X. Budiayanto, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992), hlm.196.

⁴⁷ Amatullah Amstrong, *Khazanah Istilah Sufi, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, (Bandung: Mizan,1996) hlm.188

⁴⁸ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi, Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 45-46.

⁴⁹ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Pustaka Panjimas,1983), hlm.186.

mereka merasa lesu atau menyerah.⁵⁰ Inilah yang dimaksud tawakal yaitu adanya kemauan yang kuat dan usaha yang maksimal baru diiringi dengan tawakal faiza azamta fatawakkal 'alallah. Kaitan tawakal dengan percaya diri adalah pada tindakan yang ia lakukan dengan usaha yang maksimal cara yang dihormatinya sendiri. Karena sadar bahwa ia tidak dapat selalu menang, ia menerima keterbatasannya. Akan tetapi selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha sebaik-baiknya, sehingga baik ia berhasil, gagal ataupun tidak berhasil dan tidak gagal, ia tetap memiliki harga dirinya.⁵¹

Dalam diri manusia pastilah banyak keterbatasan seperti halnya menyikapi keadaan akibat wabah Corona, maka hal-hal yang tidak sanggup kita pikirkan, mestinya diserahkan pada Tuhan. Semua masalah mesti diikhhlaskan pada Tuhan, Sang Sumber Solusi. Allah telah mengajarkan:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (QS. Ali 'Imrân [3]: 159)

Bertawakkal kepada Allah. Setelah bermusyawarah, seharusnya keputusan yang telah diambil diserahkan pada Allah, karena Dialah yang menentukan segala sesuatu. Jika selesai bermusyawarah dan telah membulatkan keputusan, maka bertawakkallah pada Allah. Begitu juga di kemudian hari jika hasilnya tidak sesuai dengan harapan, bertawakkal pada Allah sangat diperlukan, bukan malah saling salah-menyalahkan. Yang demikian itu telah dicontohkan Rasulullah seusai perang Uhud yang memperoleh kegagalan, namun tidak saling salah-menyalahkan.⁵²

فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأَفَوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ

Maka kelak kamu akan ingat kepada apa yang kukatakan kepadamu. Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya." (QS. Al Mu'min [40] : 44).

Didalam Tafsir Kementrian Agama disebutkan: Kemudian orang-orang yang beriman itu mengakhiri nasihatnya kepada kaumnya dengan mengatakan, "Wahai kaumku, di akhirat kelak kamu sekalian akan mengetahui kebenaran yang aku sampaikan kepadamu baik berupa perintah-perintah Allah maupun berupa larangan-larangan-Nya. Waktu itu kamu akan menyesal, tetapi pada waktu itu penyesalan tiada berguna lagi. Aku bertawakal kepada Tuhanku dan aku menyerahkan kepada-Nya segala urusanku dan aku mohon pertolongan kepada-Nya, agar aku terpelihara dari segala macam kejahatan yang mungkin aku lakukan dan dari segala bencana yang mungkin menimpaku."

⁵⁰ Tafsir Ibnu Katsir, Surat Ali Imron[3]: 146.

⁵¹ Herbert Fensterheim dan Jean Baer, *Jangan Bilang :Ya" Bila Anda Akan Mengatakan "Tidak"* (Jakarta : Gunung Jati, 1980) hal. 14-15.

⁵² Abu al-Fida' Muhammad Isma'il ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Juz. I (Semarang: Toha Putra, t.th.), hlm. 420.

Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui keadaan hamba-hamba-Nya. Dia memberi petunjuk hamba-hamba-Nya yang pantas diberi petunjuk dan menyesatkan hamba-hamba-Nya yang menginginkan kesesatan itu dengan mengerjakan perbuatan-perbuatan terlarang dan tidak mengerjakan perintah-perintah yang harus mereka laksanakan.⁵³

Muhammad Al-Baqir Berkata: "Dan aku serahkan segala urusanku ke hadirat Allah. dalam arti Aku Tawakkal dan Mohon pertolongan Kepada Alloh". "Jika engkau menginginkan suatu kenikmatan dapat terus engkau nikmati, perbanyaklah mensyukurinya. Jika engkau merasa rezeki lambat datang, perbanyaklah *istighfar*. Jika engkau ditimpa kesedihan, perbanyaklah membaca *La haula wa la quwwata illa billah*. Jika engkau takut, ucapkanlah *Hasbunallah wa ni'mal wakil*. Jika engkau kagum terhadap sesuatu, ucapkanlah *Masya Allah, la quwwata illa billah*. Jika engkau dikhianati, bacalah *Wa ufawwidhu amri ilallah, innallaha bashirun bil 'ibad*. Jika engkau ditimpa kesumpekan, ucapkanlah *La ilaha ilaa Anta, subhanaka inni kuntu minadz dzalimin*."⁵⁴

5. Bersyukur

Setelah bertawakal kepada Allah dalam arti menyerahkan sepenuhnya kepada Allah dengan usaha yang maksimal. Untuk meningkatkan percaya diri perlu adanya rasa syukur untuk menimbulkan sikap positif dan perasaan menerima apa yang telah didapatkan dari tindakan yang dikerjakan kepada Allah Swt atas segala limpahan nikmat yang ia berikan.

Orang yang tidak bersyukur kepada Tuhan, ia adalah ibarat orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tidak pernah melihat matahari terbit. Hidupnya dipenuhi dengan keluhan, rasa marah, iri hati dan dengki, kecemburuan, kekecewaan, kekesalan, kepahitan dan keputusasaan. Dengan "beban" seperti itu, bagaimana individu itu bisa menikmati hidup dan melihat hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya? Tidak heran jika dirinya dihinggapi rasa kurang percaya diri yang kronis, karena selalu membandingkan dirinya dengan orang-orang yang membuat "cemburu" hatinya. Oleh sebab itu, belajarlah bersyukur atas apapun yang dialami dan percayalah bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup setipa hamba-Nya.⁵⁵

Menurut Al-Ghazali, mengapa manusia harus bersyukur terdapat dua sebab; *Pertama*, Agar kekal kenikmatan yang sangat besar itu. Sebab jika tidak disyukuri, akan hilang. *Kedua*, Agar nikmat yang telah kita dapatkan bertambah.⁵⁶

Bentuk nyata dari syukur salah satunya adalah dengan mengucapkan puji-pujian *alhamdulillah*, kata-kata ini dapat diibaratkan dengan *self-affirmation*⁵⁷ sebagai pengungkapan positif atas kondisi diri yang dapat meningkatkan percaya diri.

⁵³ Kementerian Agama RI, Tafsir surat Al Mu'min (40) : 44.

⁵⁴<https://alfatihaharab.blogspot.com/khasiat-amalan-wa-ufawwidu-amri-ilallahhtml>

⁵⁵ Herbert Fensterheim dan Jean Baer, *Jangan Bilang : Ya*... hlm. 14-15

⁵⁶ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, terj. Abul Hiyadh, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 1995), hlm. 351.

⁵⁷ Jacinta F. Rini, <http://www.e-psikologi.com>

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memalumkan: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni'mat) kepadamu,(QS.Ibrahim[14]: 7)

Para *ahlul jannah* nantinya akan mengucapkan syukur kepada Allah yang telah menghilangkan kesedihan mereka dan mereka mengakui akan ke-Maha Pengampunan dan Maha mensyukuri Allah. Jika umat Islam ingin menjadi *ahlul jannah* tentunya saat ini umat Islam harus mensyukuri segala nikmat yang telah dikaruniakan Allah kepada mereka.

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ

Dan mereka berkata: "Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami. Sesungguhnya Tuhan kami benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri.(Faathir[35]:34)

6. Evaluasi Diri (*Muhasabah*)

Orang yang percaya kepada dirinya sendiri, tidak merasa hina apa yang dikerjakannya, bahkan dia ingin supaya memperoleh kemajuan dalam pekerjaannya itu. Gustav Le Bone berkata: "Orang yang percaya diri tidaklah mengharap pujian manusia. Orang yang mengharap pujian, niscaya ragu-ragu akan harga dirinya."⁵⁸ Sudahkah diri anda percaya diri? Tentunya setiap individu sendiri yang dapat menilai hal tersebut berdasarkan konsep percaya diri. Untuk itu, perlu adanya muhasabah diri, *self reflection* atau *self evaluate* agar dapat mengevaluasi keberhasilan dan kegagalan yang pasti kita hadapi dalam kehidupan, untuk kemudian memperbaikinya. Evaluasi Diri adalah salah satu ajaran yang dianjurkan Islam kepada umatnya dalam setiap hari untuk selalu mengevaluasi diri agar hari esok lebih baik dari hari ini. Allah Swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan (QS. Al-Hasyr [59]:18)

Menurut Danah Zohar dan Ian Marshal dalam karya mereka SQ, menyatakan bahwa, "Banyak di antara manusia yang tidak pernah merenung. Mereka hanya hidup dari hari ke hari, dari aktifitas ke aktifitas, dan seterusnya. SQ yang lebih tinggi berarti sampai pada kedalaman dari segala hal, memikirkan segala hal, menilai diri sendiri dan perilaku dari waktu ke waktu. Paling baik dilakukan setiap hari. Hal ini dapat dilakukan dengan menyisihkan beberapa saat untuk berdiam diri, bermeditasi setiap hari, bekerja

⁵⁸ Hamka, *Pribadi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm.71.

dengan penasihat atau ahli terapi, atau sekedar mengevaluasi setiap hari sebelum anda jatuh tertidur di malam hari”.

F. Simpulan

Individu yang memiliki nilai religius menempatkan kemanunggalan sebagai nilai tertinggi dalam hidupnya. Mereka memahami dan mengalami dunia sebagai suatu kesatuan yang terpadu dan utuh. Individu-individu semacam ini hidupnya dikuasai oleh keseluruhan nilai yang memuncak dalam nilai tertinggi, yaitu nilai Ilahi. Nilai-nilai religius mampu memberikan suatu kerangka yang menjadi acuan bagi individu dalam berpikir, memandang diri dan kehidupannya. Kehidupan beragama dapat memberikan kekuatan jiwa bagi seseorang untuk menghadapi tantangan hidup. Agama dapat pula memberikan bantuan moral dalam menghadapi krisis yang dihadapinya. Individu yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung memiliki internalisasi nilai yang positif dalam hidupnya, keyakinan terhadap pandangan hidupnya lebih positif, bermakna, dan terciptalah kebahagiaan. Dengan demikian ada korelasi antara presensi religiusitas dan kebahagiaan subyektif. Seseorang yang memiliki agama yang utuh tidak akan terpengaruh kondisi luar dalam dirinya, termasuk menyikapi Pandemi Corona. Dengan menggunakan pendekatan sosiologi Agama Islam, maka kita akan dapat dengan mudah memahami segala kepentingan sosial, karena dalam Al-Qur'an kita juga sering menjumpai hubungan manusia dengan manusia lainnya.

Al-Qur'an memberikan petunjuk-petunjuk dan cara-cara yang dapat menerangkan jalan seorang mukmin untuk menghadapi permasalahan seperti Pandemi Corona (Covid 19), di antara petunjuk-petunjuknya yaitu bahwa seorang hamba tidak akan ditimpa suatu musibah kecuali Allah telah menuliskan dan mentakdirkan musibah tersebut, sehingga memunculkan sikap percaya diri, dijauhkan dari rasa rendah diri (*inferiority complex*). Percaya diri dalam Al-Qur'an bertitik tolak dari konsepsi yang mulia terhadap manusia yaitu sebagai Khalifah Allah, sebaik-baiknya makhluk ciptaan, dan makhluk yang bebas berkehendak. Konsep percaya diri dalam al-Qur'an dimulai dengan memiliki **konsep diri** yang jelas bagaimana ciri-ciri fisik, sifat-sifat, hoby, kekuatan, kelemahan, dan mengetahui kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan kedudukan. Kemudian, setelah memiliki konsep diri yang jelas bahwa individu itu adalah seorang muslim yang memiliki ciri-ciri fisik, sifat, dan karakter yang khas ia harus; **berpikir positif** terhadap diri, situasi dan lingkungan yang ada di sekitarnya. Setelah itu, setiap manusia harus yakin bahwa dirinya memiliki potensi yang diberikan oleh Allah sebagai makhluk pilihan terbaik yang diciptakan-Nya. Keyakinan ini, tidak cukup jika hanya keyakinan tanpa adanya tindakan yang membuktikan semua itu melainkan dibuktikan dengan tindakan (**iman dan amal**). Dalam melakukan tindakan hendaknya dengan usaha yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Apapun hasil yang didapatkan melalui tindakan yang dilakukan asalkan sesuai dengan keinginan, cita-cita dan harapan yang tidak bertentangan dengan AlQur'an dan Sunnah. Maka, berdoa dan **tawakal** kepada Allah karena ia akan menenangkan jiwa. Setelah yakin bahwa semua yang terjadi di muka bumi ini telah teratur dengan sendirinya, hal lain yang harus dilaksanakan

adalah bersyukur, karena ia akan meningkatkan rizki. Terakhir, **muhasabah** atau evaluasi diri merupakan suatu kewajiban bagi setiap muslim. Untuk mengetahui kualitas keimanan kepada Allah dan seluruh amal perbuatan yang dilakukan.

Serta untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, potensi, kekurangan sehingga hari-hari yang akan datang lebih baik dari hari ini.

Daftar Pustaka

- Ali, Zainudin, *Pendidikan Agama Islam*, Jakarta : Bumi Aksara, 2012.
- Aluusi, Abu al Fadhl Syihab al Din Mahmud, *Al-Ruhul Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al Adhim wa al-Sab'i al Matsani*, Lebanon : Dârul Fikr, 1994.
- Amstrong, Amatullah, *Khazanah Istilah Sufi, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, Mizan: Bandung, 1996.
- Amstrong, Karen, *Muhammad Sang Nabi: Sebuah Biografi Kritis*, terj. Sirkit Syah, Surabaya: Risalah Gusti, 2003.
- Cambridge Adacanced Learners Dictionary, *Third Edition*, Cambridge: Cambridge Universty Press, 2008.
- Carnegie, Dale, *Kunci Sukses Meraih Kewibawaan dan Kekuasaan*, terj. Dudy Misky, Jakarta: Delapratasa,1994.
- Centi, Paul J., *Mengapa Rendah Diri*, terj. A.M. Hardjana, Yogyakarta: Kanisius,1993.
- Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 15 February 2020. Archived from the original on 26 February 2020. Retrieved 20 February 2020.
- Cremers, Agus, *Tahap-Tahap Perkembangan Kepercayaan Menurut James Fowler Sebuah Gagasan Baru dalam Agama*, Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- Diener, Ed., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S., "The Satisfaction With Life Scale". *Journal of Personality Assesment*, Vol. 49, issue 1.
- Dister, N.S., *Pengalaman dan Motivasi Beragama: Pengantar Psikologi Agama*, 1982, dalam <http://basiliasubiyanti.blogspot.com/p/pustaka.html>
- Fensterheim, Herbert dan Baer, Jean, *Jangan Bilang :Ya" Bila Anda Akan Mengatakan "Tidak"*, Jakarta: Gunung Jati, 1980.
- Ghazali, Imam Al-, *Minhajul Abidin*, terj. Abul Hiyadh, Surabaya: Mutiara Ilmu, 1995.
- Glock, C.Y., dan Stark, R., *Religion and Society in Tension*, San Fransisco: Rand McNally, 1965.
- Hamka, *Pribadi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas,1983.
- <http://www.satuharapan.com/read-detail/read/spiritualitas-semasa-pandemi-covid-19>
- <https://alfatihaharab.blogspot.com//khasiat-amalan-wa-ufawwidu-amri-ilallahhtml>

- [https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/04/074418165/update-virus corona-di-dunia-4-juli-111-juta-orang-terinfeksi-who-minta?page=all](https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/04/074418165/update-virus-corona-di-dunia-4-juli-111-juta-orang-terinfeksi-who-minta?page=all)
- <https://www.nu.or.id/post/read/117846/antara-corona--ulama--dan-sains>
- [https://www.radorodja.com/48245-petunjuk-petunjuk-al-quran-untuk-menghadapi-wabah penyakit/](https://www.radorodja.com/48245-petunjuk-petunjuk-al-quran-untuk-menghadapi-wabah-penyakit/)
- Ibn Katsir, Abu al-Fida' Muhammad Isma'il, *Tafsir Ibn Katsir*, Juz. I, Semarang: Toha Putra, t.th.
- Indriya, "Konsep Tafakkur dalam Al-Quran dalam Menyikapi Coronavirus (Covid 19)", *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, Vol. 7, No. 3, 2020.
- Kahmad, Dadang, *Sosiologi Agama*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Kahneman, Daniel, Diener, Ed., and Schwarz, Norbert, *Well-Being: The Foundation of Hedonic Psychology*, New York: Russel Sage Foundation, 1999.
- Khalek, Ahmed M. Abdel-, dan Ghada K. "Religiosity and its Association with Subjective Well-Being and Depression Among Kuwaiti and Palestinian Muslim Children and Adolescents" *Mental Health, Religion & Culture*, February 2011, Vol.14, No. 2.
- Mangunwijaya, Y.B., *Sastra dan Religiusitas*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1982.
- Meichati, Siti, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1983.
- Muhammad, Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi, Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Mukharom, Havis Aravik, "Kebijakan Nabi Muhammad SAW. Menangani Wabah Penyakit Menular dan Implementasinya Dalam Konteks Menanggulangi Coronavirus Covid-19". *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, Vol. 7 No. 3, 2020.
- Nata, Abudin, *Metodologi Studi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.
- Peale, Norman V., *Bila Anda Fikir Bisa Anda Pasti Bisa*, terj. Wirmanjaya K. Liotohe, Jakarta: Gunung Jati, 1982.
- Rakhmat, Jalaluddin, *Meraih Kebahagiaan*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2009.
- Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, Bandung: Mizan, 2004.
- Ridha, Akrim, *Menjadi Pribadi Sukses Panduan Melejitkan Potensi Diri*, terj. Tarmana Abdul Qasim, Bandung: Asy Syamil, 2002.
- Schwartz, David J., *Berpikir dan Berjiwa Besar*, terj. F.X. Budiyanoto, Jakarta: Binarupa Aksara, 1992.
- Seligman, Martin E. P., *Authentic Happiness*, Bandung: Mizan, 2005.
- Thouless, Robert H., *Pengantar Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Warwanto, Joko, Hardjana, A.G., Susanto, G.M., *Pendidikan Religiositas Menjadi Anak Beriman yang Terbuka*, Yogyakarta: Kanisius, 2009.