

TEOLOGI PANDEMI:

IMPLEMENTASI KOPING RELIGIUS ISLAM AHLUSSUNNAH WAL JAMA'AH UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PSIKOLOGIS DIMASA PASCA PANDEMI

Saman Hudi¹

Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: simon@uij.ac.id

Article Info

Received:

18 September 2023

Revised:

20 September 2023

Published:

30 September 2023

Kata kunci:

Koping Religius,
Resiliensi Psikologis

Keywords:

*Religious Coping,
Psychological Resilience*

Abstrak

Pandemi COVID-19 dipandang sebagai musuh bersama oleh masyarakat global, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, seperti perekonomian, pendidikan, kesehatan, dan agama. Tulisan ini fokus pada bagaimana coping agama Islam Ahlussunnah wal Jama'ah meningkatkan ketahanan psikologis karena dampak pandemi terhadap kesehatan fisik dan mental sangat luar biasa. Banyak orang yang terpapar COVID-19 berakhir dengan kematian, sementara banyak orang mengalami kecemasan, ketakutan, dan bahkan keputusasaan. Penelitian ini menggunakan kerangka transdisipliner, mengintegrasikan perspektif Islam, sosiologi, psikologi, dan sains. Pendekatan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan mengkaji literatur. Sumber data mencakup tiga komponen yaitu primer, sekunder, dan tersier. Data dikumpulkan melalui telaah dokumen secara mendalam. Sedangkan analisis isi merupakan metode untuk menganalisis temuan penelitian ini. Penelitian ini menemukan bahwa penerapan coping keagamaan Islam Ahlussunnah Wal Jama'ah dapat meningkatkan ketahanan psikologis dalam menghadapi pandemi, yaitu terhindar dari rasa takut, cemas, stres berlebihan, dan keputusasaan dalam menjalani hidup karena pandemi diyakini sebagai takdir dan cobaan serta rahmat dari Allah. Dalam agama Islam, diwajibkan untuk selalu menghindari segala sesuatu yang berpotensi membahayakan, termasuk bahaya akibat paparan virus COVID-19.

Abstract

The COVID-19 pandemic is widely seen as a common enemy by the global community, considering its significant impact on various aspects of human life, such as the economy, education, health, and religion. This paper focuses on how the Islamic religious coping of the Ahlussunnah wal Jama'ah increases psychological resilience because the impact of the pandemic on physical and mental health is extraordinary. Many people who are exposed to COVID-19 end up dying, while many people experience anxiety, fear, and even despair. This research uses a transdisciplinary framework, integrating Islamic perspectives, sociology, psychology, and science. The approach in this research is descriptive qualitative by reviewing the literature. The data source includes three components, namely primary, secondary, and tertiary. Data was collected through an in-depth review of documents. Meanwhile, content analysis is the method for analyzing the findings of this research. This research found that the implementation of Ahlussunnah Wal Jama'ah Islamic religious coping can increase psychological resilience in facing the pandemic, namely avoiding fear, anxiety, excessive stress, and hopelessness in living life because the pandemic is believed to be fate and a trial as well as a blessing from Allah.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 tepatnya hari rabu tanggal 11 Maret telah menetapkan pandemi atas virus corona Covid-19. Keputusan itu diambil karena meluasnya penyebaran virus tersebut dan banyaknya orang yang terpapar dari berbagai belahan dunia. Perkembangan di seluruh dunia jumlah yang terpapar COVID-19 masih mengawatirkan Berdasarkan data dari WHO hingga Kamis (29/6/2023) jam 16:00, jumlah kasus yang terpapar (terinfeksi) corona virus dari berbagai belahan dunia telah mencapai 767.518.723 orang. Kemudian yang meninggal dunia sebanyak 6.947.192 orang. Sedangkan di Indonesia terkonfirmasi positif sebanyak 6.811.989, Sembuh 6.641.388 dan Meninggal 161.871 dan 8.730 kasus aktif (RI, 2023)

Seluruh lapisan masyarakat dari berbagai belahan dunia telah menganggap pandemi ini menjadi musuh bersama karena dampaknya yang luar biasa dan menyentuh berbagai ranah kehidupan termasuk didalamnya aspek Keagamaan (Abdullah, 2020; Al-Syami, 2020; Azra, 2021; Ballano, 2021; Dahlan et al., 2021; Darmalaksana, 2021; Fosu-Ankrah & Amoako-Gyampah, 2021; Ghaffar et al., 2021; Hidayah, 2020; Idrus, 2021; Oviedo, 2021; Rahman & Arini, 2021), ekonomi (Anggraini & Putri, 2020; Ghaffar et al., 2021), pendidikan (Adedoyin & Soykan, 2020; Selçuk et al., 2021), politik (Childs, 2020), psikologis (Awang et al., 2020; Daulay, 2020; Estria & Trihadi, 2019; Fajar et al., 2020; Hasina et al., 2021; Marazziti et al., 2020; Mujib et al., 2021; Sapa et al., 2020; Utami, 2020)

Kala wabah COVID-19 menyerang, kita kerap mendengar sebutan "epidemi" serta "pandemi", yang keduanya mengacu pada penyakit yang sama. Secara bahasa, "epidemi" didefinisikan selaku penyakit meluas yang menyebar dengan cepat serta menyebabkan banyak korban. Tetapi, pandemi merupakan epidemi yang menyebar di seluruh dunia ataupun di daerah yang meluas dan masif, serta berakibat pada banyak orang. World Health Organization sudah menetapkan berbagai kejadian sebagai pandemi global, diantaranya adalah flu Spanyol pada tahun 1918, HIV/AIDS mulai tahun 1981–sekarang, flu babi ditetapkan tahun 2009, serta Zika pada tahun 2015 (Taylor, 2019).

Menurut WHO, ditetapkannya COVID-19 menjadi pandemi karena secara cepat menyebar dan berdampak pada kehidupan orang banyak di berbagai negara. Psikologi epidemi dan psikologi pandemi adalah istilah yang digunakan dalam bidang psikologi. Kedua sebutan tersebut nyaris sama, cuma berbeda dalam seberapa luas pengaruh penyakit secara psikologis. COVID-19 menyebar secara psikologis dengan sangat cepat serta masif dampaknya, pergantian dari epidemi ke pandemi sangat pendek. menimbulkan kehancuran fisik serta psikis. Namun, menurut Taylor pandemi merupakan penyakit yang berpengaruh terhadap psikologi orang, dari cara berpikir tentang pandemi, kesehatan dan penyakit hingga perubahan pada emosional seseorang (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan) dan perubahan interaksi serta hubungan sosial yang menyangkut penghindaran, adanya stigma, dan pola hidup sehat (Taylor, 2019). Disamping itu, psikologi pandemi telah menyebabkan diskriminasi serta prasangka terhadap kelompok tertentu, memicu kebencian yang berpotensi terjadinya konflik sosial. Misalnya, pada awal wabah virus corona COVID-19, nama virus tersebut menimbulkan kefanatikan dan kebencian terhadap orang Tionghoa yang tersebar diberbagai negara Pandemi psikologis terjadi ketika suatu penyakit

menyebarkan dengan cepat dan luas dan mempengaruhi psikologi manusia. Virus atau bakteri yang menyebabkan infeksi, pembawa penyakit (manusia), dan lingkungan sosial dan fisik yang mendukung pandemi. Ketiga komponen ini saling berdampak selama pandemi. Pandemi psikologi telah mengubah perspektif orang tentang hubungan sosial dan diri mereka sendiri.

Berbicara Covid-19 tidak bisa dilepaskan dengan sains, karena sainslah yang mengetahui hakekat Covid-19 baik faktor-faktor yang menyebabkan maupun potensi bahayanya dan mengetahui bagaimana cara menghindari agar tidak terpapar. Menurut Sain Covid-19 disebabkan oleh virus corona SARS-CoV-2, merupakan jenis ketiga dari virus corona yakni penyakit yang sifatnya akut menyerang terutama pada organ saluran nafas yang sangat pathogen menginfeksi manusia setelah SARS dan MERS. Covid-19 Menular melalui beberapa hal diantaranya; Droplet atau aerosol, Transmisi udara, Transmisi permukaan dan Fecal-oral atau limbah manusia (Yordan Khaedir, 2020; Yusra & Pangestu, 2020). Kemunculan virus ini sebagai wabah tentu berdampak terhadap individu ataupun masyarakat secara umum dalam berbagai sektor kehidupan. Salah satunya adalah kecemasan yang muncul pada setiap individu (Capuano et al., 2020).

Banyaknya orang yang alami perkara kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 sangat dapat dimengerti mengingat pandemi Covid-19 ialah sumber stress baru untuk warga dunia disaat ini (Setyaningrum & Yanuarita, 2020), pandemic psikologi, dapat menimbulkan prasangka serta diskriminasi semua itu berpotensi mendatangkan kebencian maupun konflik sosial. (Zalukhu, 2019). Dampak psikologis terhadap pasien dan atau keluarganya yang dinyatakan positif Covid 19 pada umumnya mereka mengalami perasaan cemas, khawatir dan tertekan, secara mendalam karena identitasnya bisa bocor dan atau dibocorkan kepada masyarakat akibatnya sebageian dari mereka dikucilkan dari lingkungannya. Diantara reaksi psikologis dari masyarakat setelah melihat kenyataan adalah protektif dan berpotensi tidak jujur ketika ada gejala-gejala terpapar Covid 19 (Effendi et al., 2020).

Ketahanan psikologis (psychological resilience) mengacu pada kemampuan, hasil, atau proses dinamis untuk berhasil beradaptasi dengan kesulitan, trauma, atau stres utama lainnya (Mujib et al., 2021; Norris et al., 2009; Olsson et al., 2003; Ran et al., 2020; Richardson, 2002) Ketahanan psikologis menjadi target penting dilakukan intervensi psikologis dalam kondisi darurat kesehatan (Ran et al., 2020)

Religious coping telah terbukti berkontribusi positif terhadap proses menemukan makna dalam hidup dengan berbagai cara, termasuk: 1) memberikan dukungan untuk meminimalkan stres; 2) menumbuhkan ketahanan; 3) mempromosikan ketenangan diri dan kesehatan mental; 4) meningkatkan kapasitas untuk mengelola emosi negatif; dan 5) membina hubungan yang lebih dekat dengan Allah (Daulay, 2020)

Sejak Corona Virus ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO sudah cukup banyak penelitian maupun publikasi karya ilmiah khususnya masalah medis, namun penelitian maupun publikasi terkait persoalan psikologis dan keagamaan masih relatif sedikit baik di jurnal nasional maupun internasional dari berbagai negara. Adapun Penelitian dan publikasi karya ilmiah tentang keagamaan dan psikologis diantaranya; Pertama Azyumardi Azra, yang menjelaskan Pemimpin dan fungsionaris agama perlu memberikan pemahaman kepada umat tentang pentingnya penyesuaian pandangan dan praksis keagamaan menghadapi wabah yang sangat

membahayakan jiwa manusia (Azra, 2021). Kedua, Rois Nafi'ul Umam, Secara psikis, dampak pandemi terhadap masyarakat mendatangkan kecemasan yang berlebihan sehingga mengakibatkan kurang baiknya kesehatan mental. Maka dengan demikian, mengembangkan resiliensi bagi setiap menjadi sebuah keniscayaan dalam menanggulangi atau mencegah terjadinya kecemasan yang berlebihan pada waktu pandemi. Salah satu hal yang mendukung pengembangan resiliensi adalah aspek religiusitas. Pendalaman terhadap ajaran agama dan melaksanakannya dalam kehidupan adalah merupakan wujud dari Religiusitas (Umam, 2021), Ketiga, Dahlan, M., Bustami, M. R., Makmur, & Mas'ulah, S. Penerapan prinsip *hifdz al-nafs* dalam praktik ibadah di masjid telah terbukti menunjukkan bahwa tingkat kesadaran kesehatan jemaah meningkat dan mereka juga tetap aman. kontekstualisasi syariat Islam yang efektif mampu memberikan manfaat ganda bagi kesehatan dan kerohanian (Dahlan et al., 2021), Keempat, Hidayah, Respon ummat Islam terhadap pandemic terpolarisasi menjadi tiga; Fear zone, wabah sebagai penghalang ibadah dan Menolak terhadap protokol Kesehatan, Learning zone, menjadikan wabah sebagai teguran dan musibah sebagai akibat perbuatan manusia. Dan Growth zone, yaitu kelompok yang selalu terlibat aktif untuk menangani wabah (Hidayah, 2020), Kelima, Oviedo, iya menemukan menurut Pentakosta secara Teologis Pandemi merupakan persiapan yang menunjukkan kedatangan Tuhan Yesus Kristus ke dunia kedua kalinya yang diawali wabah penyakit sebagaimana termaktub di Kitab Suci. Kejadian COVID-19 sebagai fase di mana manusia sedang akan memasuki masa antrean Tuhan Kristus sebagai pengendali dan penguasa dunia ini (Oviedo, 2021), Keenam, Al Syami, Saleh Muhsin Aturan Hukum Islam, mendukung tindakan atau prosedur apapun yang Akan melindungi kehidupan manusia dari kehilangan atau penyakit. Kebutuhan untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan dan perencanaan yang baik dalam menghadapi pandemi adalah wajib untuk semua komponen masyarakat dari Negara, individu dan semua disiplin ilmu (Al-Syami, 2020), Ketujuh, Turenko & Viktoriia, menjelaskan Dalam konteks teologis, pandemi bukan hanya hukuman Tuhan atas pelanggaran manusia, tetapi juga salah satu potensi untuk perbaikan diri (Turenko & Viktoriia, 2020). Kedelapan, Jamaludin et al., syariah telah memeberikan jaminan terhadap pelestarian kehidupan manusia dan keberlangsungan keturunannya untuk beertahan hidup dalam menghadapi berbagai aspek tantangan dari epidemi (Jamaludin et al., 2021).

Dari berbagai temuan penelitian dan publikasi ilmiah di atas belum ada yang membahas secara khusus tentang koping religius islami. ahlussunah wal jama'ah dalam meningkatkan resilience psikologis. Masalah ini penting untuk dilakukan penelitian karena pandemi berbahaya, bisa datang dan pergi sewaktu-waktu, sebagaimana hadis yang disampaikan oleh nabi Muhammad dalam (As-Suyuti, 1996, hal. 5)

وأخرج أحمد والنسائي وعبد بن حميد في مسنده بروايات متعددة عن أسامة بن زيد وسعد بن مالك (وهو سعد بن أبي وقاص)، وخزيمة بن ثابت: إن هذا الطاعون رجز وبقية عذاب عذب به قوم قبلكم»، وفي لفظ: «رجز أهلك الله به بعض الأمم، وقد بقي في الأرض منه شيء يجيء أحيانا ويذهب أحيانا

METODE

Penelitian ini mengadopsi paradigma transdisipliner dari perspektif Islam Ahlussunah Wal Jama'ah (Aswaja), sosiologi, psikologi, dan sains. untuk menelaah , implementasi coping religius Islam Aswaja dalam meningkatkan resilience psikologis dimasa pandemi. Jenis Penelitian ini adalah kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif, sumber data terdiri dari primer, buku-buku yang berjudul: *Ma Rawahu al-Wa'un fi Akhbar ath-tha'un* karya Jalaluddin as-Suyuthi, *Badzlu al-Ma'un fi Fadli ath-tha'un* karya Ibnu Hajar al-Asqalani, Marah Labid Tafsir an-Nawawi Karya Muhammad Nawawi al-Jawi, data sekunder, terdiri dari artikel, disertasi, buku-buku kepustakaan, hasil seminar dan data tersier, meliputi kamus, ensiklopedia dan lain-lain. Data dikumpulkan melalui telaah dokumen, sedangkan analisis isi digunakan sebagai tehnik analisis dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pandemi Menurut Islam

Dalam Islam, ada tiga jenis penyakit. Yang pertama adalah penyakit yang terkait dengan cobaan; yang kedua adalah penyakit yang terkait dengan masa lalu; dan yang ketiga adalah penyakit yang terkait dengan kematian atau ajal (Shamoon, 2023a). Penyakit yang dapat sembuh adalah penyakit yang pertama dan kedua, serta penyakit yang terkait dengan masa lalu. Penyakit yang terkait dengan ajal adalah penyakit yang tidak dapat disembuhkan, baik melalui penyembuhan melalui kekuatan spiritual maupun metode ilmu medis kontemporer. Ada empat jenis yang muncul dalam Islam. Yang pertama adalah musibah, yang kedua adalah bala', yang ketiga adalah fitnah, dan yang keempat adalah adzab Allah (Shamoon, 2023b). Dalam Islam, waba' dan atau Tha'un berarti penyakit yang disebabkan oleh bakteri atau kuman yang dapat menyebar dari satu orang ke orang lain (Rahmanto & Manto, 2021).

Penyakit ini dapat menyebar melalui udara dan sangat agresif, sehingga orang yang terpapar dapat meninggal. Sebagaimana yang disampaikan oleh Nabi Muhammad dalam (Al-Asqalani, 2020, hal. 223) yang diriwayatkan oleh Ahmad dari Yazid bin Harun, dari Ja'far, aku masuk menemui Aisyah lalu dia berkata, Rasulullah saw bersabda

لا تغنى أمتى إلا بالطعن والطاعون

Tidaklah musnah umatku kecuali karena serangan dalam perangan dan taun/pandemi (HR Ahmad)

Pandemi sebagai Takdir

Ada tiga kelompok dalam menyikapi persoalan takdir. Pertama, Jabariyah yaitu kelompok yang menafikan ikhtiar dan hanya pasrah kepada Allah. Kedua, Qadariyyah merupakan kelompok

yang hanya melakukan ikhtiar menafikan takdir dan bahkan meninggalkan tawakkal kepada Allah. Ketiga merupakan pertengahan yang disebut Ahlussunnah wal jama'ah, yang menggabungkan ikhtiar dengan tawakkal dalam menghadapi takdir (Mahmuddin & Syandari, 2020)

kejadian wabah adalah takdir yang harus diterima apa adanya pendapat ini didasarkan pada firman Allah QS At Taghabun 13 dalam (Al-Jawi, n.d.-a, hal. 381)

(مَا أَصَابَ) احدا (مِنْ مُصِيبَةٍ) دينية أو دنيوية فى بدن وأهل و مال (إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ) أى بتقديره وارادته ومن مُصِيبَةٍ فاعل بزیده من قيل وسبب نزوله هذه الآية ان الكفار قالوا لوان كان ما عليه المسلمون حقا اصابهم الله تعالى عن المصائب فى الدنيا (وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ) بأن يرى المصيبة من الله (يَهْدِ قَلْبَهُ) عند المصيبة للتسليم لأمر الله فيسترجع و قرئ يهد قلبه على البناء للمفعول ورفع قلبه و قرئ بنصبه على نهج سفه نفسه و قرئ يهدأ بالهمزة على وزن يقطع و يخضع أى يسكن فيسلم لقضاء الله تعالى و يصبر على المصيبة (وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ) فيعلم أطمئنان القلب عند المصيبة

Ayat ini menjelaskan bahwa musibah yang menimpa seseorang baik dalam hal agama maupun duniawi, yang mengenai tubuh, keluarga, atau harta benda, termasuk wabah pandemic Covid-19, terjadi atas ijin Allah (kekuasaan dan kehendaknya). Orang yang beriman kepada Allah akan menunjukkan hatinya karena percaya bahwa wabah adalah takdir ia akan menerima dan mengembalikan semuanya kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha mengetahui terhadap ketenangan hati pada saat orang terkena musibah

Pandemi sebagai cobaan/ujian

firman Allah dalam Alqur'an surat Albaqoroh ayat 155-157;

ولنبلونكم بشيئ من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والثمرت وبشر الصبرين
الذين اذا اصابكم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه راجعون
اولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة واولئك هم المهتدون

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Inna lillahi wainna ilaihi raji'un." Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk Q.S. Al-baqoroh ayat 155-157. (*Al Quran dan terjemahnya*, 2006, hal. 24).

Allah SWT memberi tahu hamba-hambanya bahwa Dia pasti akan menguji dan mengajar mereka. Saat Allah menguji mereka dengan kenikmatan dan kesusahan, seperti ketakutan dan kelaparan, mereka yang terkena musibah mengucapkan, "inna lillahi wa inna ilaihi raji'un." Dengan kata lain, ketika mereka menghadapi kesulitan, mereka mengucapkan kalimat tersebut untuk menghibur diri mereka sendiri, dan mereka yakin bahwa diri mereka adalah milik Allah. Dia

memberikan hukuman kepada hamba-Nya dengan cara yang Dia sukai. Mereka percaya bahwa Allah tidak akan membuang bahkan satu biji sawi di akhir zaman. Karena itu, ucapan ini menanamkan kepercayaan dalam hati mereka bahwa mereka adalah hamba-Nya dan akan kembali kepada-Nya di akhirat nanti. Akibatnya, Allah SWT memberi tahu mereka tentang pahala yang akan mereka terima sebagai gantinya. (Al Damashki, 1971).

Pandemi Sebagai Rahmat Bagi orang Islam

Pada umumnya manusia memahami pandemi sebagai adzab dan musibah, akan tetapi sebenarnya pandemi itu rahmat, sebagaimana hadis yang disampaikan oleh nabi Muhammad dalam (Al-Asqalani, 2020)

والطاعون شهادة لأمتي ورحمة لهم ورجس على الكافر

Pandemi adalah kesyahidan bagi ummatku dan Rahmat bagi mereka, akan tetapi kotoran bagi orang kafir (HR. Ahmad)

Dengan demikian, penting untuk menyampaikan makna hukuman antropocentris sehingga tidak menyebabkan gangguan dalam penyebaran wabah, sehingga tidak ada klaim yang valid oleh kelompok orang tertentu. Eksistensi penderitaan adalah bagaimana umat Tuhan memandang kebijaksanaan dengan cara yang bertentangan: kenikmatan sehat akan dirasakan jika ada penyakit, dan kebahagiaan akan lahir setelah mengalami peristiwa tragis dan penderitaan. Pertama, hukuman itu bukan seperti murka Allah, tetapi lebih seperti penderitaan tubuh ketika ia disiksa.

PEMBAHASAN

Kalau menelaah pandangan islam tentang pandemi covid 19 yang kita yakini bahwa terjadinya pandemi covid-19 adalah pertama, takdir yang terjadi atas kehendak dan kekuasaan Allah, yang harus kita lalui, sadari dan diterima dengan lapang dada, kedua, sebagai ujian atau cobaan bagi umat Islam dan ketiga bahwa pandemi covid-19 merupakan rahmat bagi umat Islam, maka dapat uraikan sebagai berikut

Pertama, ketika umat Islam meyakini bahwa pandemi merupakan takdir dari Allah subhanahu wa ta'ala maka umat Islam akan menerima (tawakkal) dan akan berusaha mematuhi protokol kesehatan agar tidak terpapar covid 19 karena Islam mengajarkan bahwa setiap penyakit ada obatnya dan setiap penyakit bisa dihindari bahkan wajib menghindari hal-hal lain yang berpotensi menimbulkan bahaya sebagaimana firman Allah QS An-Nisa'102 dalam (Al-Jawi, n.d.-b, hal. 171)

(وخذوا حذرکم) هذه الاية تدل على وجوب الحذر عن جميع المضار المظنونة وبهذا الطريق كان الاقدام على العلاج بالدواء والاحتراز عن الوباء وعن الجلوس تحت الجدار المائل واجبا والله أعلم (تفسير النووي)

(Dan berhati-hatilah.) Ayat ini menunjukkan perlunya berhati-hati terhadap semua dugaan bahaya. Oleh karena itu, wajib melakukan pengobatan dengan obat-obatan, waspada terhadap wabah penyakit dan duduk di bawah tembok miring, dan Tuhan Yang Maha Mengetahui. (Tafsir al-Nawawi). Ayat ini memerintahkan kepada manusia untuk menghindari hal-hal yang berpotensi membahayakan jiwa termasuk menghindari terpapar wabah covid-19

Disamping firman Allah diatas, ada juga hadis nabi Muhammad Saw dalam (Al-Asqalani, 2020, hal. 183)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا عليكم

Hadis ini menjelaskan dan memerintahkan kepada kita agar menjahui wabah, "apabila kalian mendengar adanya wabah thaun disuatu daerah maka janganlah kalian mendatangi daerah itu, dan jika kalian berada didaerah yang sedang terkena wabah menular maka janglah kalian keluar dari daera itu.

Dari ayat al Quran dan hadis diatas bisa dipahami bahwa koping relijius Islam Ahlussunnah Wal Jama'ah didalam melihat pandemi covid-19 sebagai takdir dengan menggabungkan tawakkal (pasrah) dan ikhtiar (berusaha agar tidak terpapar) menjadi poin penting dalam kehidupan ini, karena ada kelompok yang meyakini bahwa takdir hanya bis akita terima dengan pasrah dan tidak ada ruang untuk berikhtiar, namun ada juga kelompok yang melihat takdir bisa dihindari bahkan ditolak dengan usaha kemudian tidak mau pasrah terhadap takdir yang menyimpannya. Kesadaran diri berbasis spiritual dapat dilakukan dengan tawakkal dan berikhtiar, serta keyakinan agama, ritual, dan berdoa.kepada allah dapat mengurangi kecemasan masyarakat akibat pandemi penyakit coronavirus karena adanya pengharapan dan kenyamanan.(Daulay, 2020; Utami, 2020)

Kedua, ketika umat Islam meyakini bahwa Covid-19 merupakan ujian atau cobaan dari Allah subhanahu wa ta'ala maka mereka akan menghadapi dengan sabar. Oleh karena itu, penting untuk memahami makna musibah dan ujian bukan hanya sebagai adzab yang antroposentris, Penderitaan dipahami sebagai cara Allah agar manusia bisa menatap hikmahnya, nikmat sehat bisa dirasakan jika mengalami sakit, kebahagiaan bisa dirasakan setelah mendapati adanya kejadian yang menyedihkan. Orang yang bersabar terhadap ujian Allah akan ditenangkan hatinya, sehingga terhindar dari setres, cemas, takut dan putus asa bahkan Allah akan Bersama orang-orang yang sabar, sebagaimana firman Allah Qur'an surat Al Anfal ayat 46 (*Al Quran dan terjemahnya*, 2006).

Ketiga, ketika ummat Islam meyakini bahwa pandeni Covid-19 adalah rahmat bagi umat Islam dan mendapatkan gelar syahid bagi yang meninggal karena terpapar covid 19, maka keyakinan tentang ujian takdir dan membawa rahmat bagi Islam akan meningkatkan ketahanan psikis ketika orang hidupnya cemas, khawatir, takut dan bisa menghadirkan Tuhan dalam kehidupannya. Karena itu, menjadi lebih sabar, tulus, dan tenang dapat membantu orang yang mengalami masalah kejiwaan akibat pandemi COVID-19. Ini karena ia merasakan hubungan yang dekat dengan tuhannya dan pencerahan batin (Fajar et al., 2020)

SIMPULAN

Implementasi koping religius Islam Ahlussunnah Wal Jama'ah dapat meningkatkan resilience psikologis dalam menghadapi pandemi, yaitu menjauhkan dari rasa takut, cemas, stress yang berlebihan, dan keputusasaan dalam menjalani hidup, karena **Pertama**, Meyakini bahwa pandemi merupakan takdir dari Allah subhanahu wa ta'ala maka umat Islam akan menerima (tawakkal) dan akan berusaha mematuhi protokol kesehatan agar tidak terpapar covid 19 karena Islam mengajarkan bahwa setiap penyakit ada obatnya dan setiap penyakit bisa dihindari bahkan wajib menghindari hal-hal lain yang berpotensi menimbulkan bahaya. **Kedua**, Keyakinan pandemi covid-19 sebagai cobaan atau ujian maka akan menghadapi dengan sabar. Orang yang bersabar terhadap ujian Allah akan ditenangkan hatinya, sehingga terhindar dari setres, cemas, takut dan putus asa karena Allah bersama orang-orang yang sabar. Dan **Ketiga**, Setelah berusaha menghindari pandemi dan Ikhlas menjalaninya kemudian meninggal dunia. Maka ia sama dengan orang yang mati dalam pertempuran untuk agama yaitu mati syahid

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. A. (2020). Mendialogkan Nalar Agama dan Sains Modern di Tengah Pandemi Covid-19. *Maarif*, 15(1), 11–39. <https://doi.org/10.47651/mrf.v15i1.75>
- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Al-Asqalani, I. H. (2020). *Badzl al-Ma'un Fi Fadhl ath-Tha'un/Wabah & Taun dalam Islam* (L. H. A. Abdul Mujib, Al-Afghani Hidayat (Ed.); F. S. Nur (Penerj.); Cetakan 2). Tuross Pustaka.
- Al-Jawi, M. N. (n.d.-a). *Marah Labid Tafsir al-Nawawi* (Volume II). Daru al-'Ilmi.
- Al-Jawi, M. N. (n.d.-b). *Marah Labid Tafsir al-Nawawi* (volume I). Daru al-'Ilmi.
- Al-Syami, S. M. (2020). Atsar al-Qawa'idi al-Syar'iyati fi al-Tadbiri al-Ihtirazyah li muwajahah al-Ubaati Virus Corona (Covid-19). *Al Syariah wa al qanon, Al Adad Al Khamis wa al salasuna, al Juz al sani*, 2020, 2, 690.
- Al Damashki, I. K. (1971). *Tafsir Ibnu Kasir* (Juz 1). Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah.
- Al Quran dan terjemahnya*. (2006). Al Jumanatul Aly.
- Anggraini, R., & Putri, D. A. (2020). Kajian Kritis Ekonomi Syariah Dalam Menelusik Kebijakan Moneter Sebagai Upaya Penyelamatan Perekonomian Ditengah Pandemi Covid-19. *Jurnal BONANZA: Manajemen dan Bisnis*, 1(2). <https://doi.org/10.47896/mb.v1i2.295>
- As-Suyuti, J. (1996). *Ma Rawahu al-Wa'un Fi Akhbar ath-Tha'un*. Dar al-Qalam.
- Awang, J., Rahman, A., Hamjah, S. H., Kashim, M. I. A. M., Noor, M., Long, A. S., Hasan, A. Z., Farid, M., Ridzuan, A. R., Mohamed, S., Najib, M., Kadir, A., & Adabi, F. (2020). Planned problem-solving strategy, resilience and element of religion in coping of covid 19 disease in

- Malaysia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(June), 2020.
- Azra, A. (2021). Dampak Covid-19: Teologi dan Praksis Keagamaan Splinter. In M. O.-G. dan M. A. Abdullah (Ed.), *Ragam Perspektif Dampak Covid-19, Sumbangan Ilmuan AIPI untuk Bangsa Indonesia* (Kedua, hal. 406). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Ballano, V. O. (2021). COVID-19 pandemic, telepresence, and online masses: Redefining catholic sacramental theology. *International Journal of Interdisciplinary Global Studies*, 16(1), 41–53. <https://doi.org/10.18848/2324-755X/CGP/V16I01/41-53>
- Capuano, R., Altieri, M., Biseco, A., d'Ambrosio, A., Docimo, R., Buonanno, D., Matrone, F., Giuliano, F., Tedeschi, G., Santangelo, G., & Gallo, A. (2020). Psychological consequences of COVID-19 pandemic in Italian MS patients: signs of resilience? *Journal of Neurology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10099-9>
- Childs, J. M. (2020). Truth, hope, compassion in a time of corona virus and a presidential election. *Dialog*, 59(3), 172–175. <https://doi.org/10.1111/dial.12581>
- Dahlan, M., Bustami, M. R., Makmur, & Mas'ulah, S. (2021). The Islamic principle of ḥifz al-nafs (protection of life) and COVID-19 in Indonesia: A case study of nurul iman mosque of Bengkulu city. *Heliyon*, 7(7), e07541. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07541>
- Darmalaksana, W. (2021). Melawan Covid-19 dengan Agama dan Sains (Medis) untuk Normal Baru Di Indonesia. *Pre-print TOT Penulisan Artikel Ilmiah Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Februari 2021, 2020*, 1–10.
- Daulay, N. (2020). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 : Studi Literatur. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 349–358.
- Effendi, D. I., Lukman, D., Eryanti, D., & Muslimah, S. R. (2020). Advokasi psikologis bagi masyarakat terpapar pandemi Covid-19 berbasis religious E-Counseling. *Advokasi Psikologis Bagi Masyarakat Terpapar Pandemi Covid-19 Berbasis Religious E-Counseling*.
- Estria, S. R., & Trihadi, D. (2019). *Upaya Meningkatkan Koping Anak Yang Mengalami Stress Presircumcision Dengan Spiritual Mindfulness Caring Improve Children ' S Coping Mechanism Who Experiences Stress*. 171–177.
- Fajar, D. A., Arifin, I. Z., Tajiri, H., & Marlina, E. (2020). Membentuk Ketahanan Mental Berbasis Tasawuf Melalui Dzikir Lathifah Sebagai Metode Terapi Spiritual terhadap Efek Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 1–9.
- Fosu-Ankrah, J. F., & Amoako-Gyampah, A. K. (2021). Prophetism in the wake of a pandemic: Charismatic Christianity, conspiracy theories, and the Coronavirus outbreak in Africa. *Research in Globalization*, 3, 100068. <https://doi.org/10.1016/j.resglo.2021.100068>
- Ghaffar, A., Naeem, A., Nazir, F., Rasool, H., & Hassan, N. (2021). *THE COVID-19: IMPLICATIONS FOR THE ECONOMIC AND RELIGIOUS ACTIVITIES IN PAKISTAN*. 18(17), 277–289.
- Hasina, S. N., Noventi, I., Livana, P. H., & Hartono, D. (2021). Mindfulness meditation based on

- spiritual care to reduce community anxiety due to the impact of pandemic coronavirus disease. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 41–46.
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6487>
- Hidayah, N. (2020). Dari Jabariyah, ke Qadariyah, hingga Islam Progresif: Respons Muslim atas Wabah Corona di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(5), 423–438.
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15365>
- Idrus, A. M. (2021). the Validity of the Covid-19 Fatwa in Review of the Ad-Dharar Yuzalu Rules. *Al-Risalah Jurnal Ilmu Syariah dan Hukum*, 21(1), 159. <https://doi.org/10.24252/al-risalah.v21i1.26641>
- Jamaludin, A., Business, F., Sciences, S., Universiti, K., & Kuala, P. M. (2021). The Purposes of Islamic Law and Facing Epidemics. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education The Islamic Models Of Corporate Governance Turkish Journal of Computer and Mathematics Education Research Article*. 12(11), 874–878., 12(11), 874–878.
- Mahmuddin, R., & Syandari, S. (2020). Qadariyah, Jabariyah Dan Ahlussunnah (Studi Komparatif Merespon Kebijakan Pemerintah Dan Fatwamui Dalamcegah Penularan Covid-19). *BUSTANUL FUQAHA: Jurnal Bidang Hukum Islam*, 1(2), 209–222.
- Marazziti, D., Pozza, A., Di Giuseppe, M., & Conversano, C. (2020). The psychosocial impact of COVID-19 pandemic in Italy: A lesson for mental health prevention in the first severely hit European country. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 531–533. <https://doi.org/10.1037/tra0000687>
- Mujib, A., Aziz, A., Madrah, M. Y., & Muna, N. (2021). Public Perception to Covid-19 Outbreak: Study of Mysticism and Spirituality Shalawat Simtu al-Duror. *Jurnal Theologia*, 32(1), 43–62. <https://doi.org/10.21580/teo.2021.32.1.8237>
- Norris, F. H., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social Science and Medicine*, 68(12), 2190–2198. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.03.043>
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1–11.
[https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Oviedo, L. (2021). Theology in Times of Pandemic. *Studia Humana*, 10(1).
<https://doi.org/10.2478/sh-2021-0003>
- Rahman, I. A., & Arini, M. A. D. (2021). Respon Positif Masyarakat Ahlussunah Wal-Jama'Ah Terhadap Pandemi Covid-19 Menurut Maqoshid Syari'Ah. *Jurnal Islam Nusantara*, 5(1), 77–87. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v5i1.232>
- Rahmanto, O. D., & Manto, C. (2021). Analisis Teologi Kesehatan Tentang Pandemi Virus Covid-19 Perspektif Al-Qur'an. *Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis*, 3(1), 167–188.
<https://doi.org/10.15548/mashdar.v3i1.2405>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience,

- depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science and Medicine*, 262(July), 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- RI, K. K. (2023). *Peta Sebaran*. <https://covid19.go.id/id/peta-sebaran>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Sapa, N. Bin, Kara, M., & Syahrudin. (2020). Altruisme dalam Sistem Ekonomi Islam : Memaksimalkan Nilai Spiritual dan Ketahanan Sosial dalam Pandemi Covid-19. *Jurnal Iqtisaduna*, 6(2), 145–156. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Iqtisaduna/article/view/18980>
- Selçuk, M., Sözen, H., Şimşek, V., & İpek, Y. (2021). The Online Learning Experience of Theology Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic: A New Disposition for RE? *Religious Education*, 116(1). <https://doi.org/10.1080/00344087.2021.1879987>
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1580>
- Shamoon, B. A. S. H. A. M. Z. (2023a). *Cultural Competence in the Care of Muslim Patients and Their Families*. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499933/>
- Shamoon, B. A. S. H. A. M. Z. (2023b). *Cultural Competence in the Care of Muslim Patients and Their Families*. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/55575>
- Taylor, S. (2019). The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease. In *Cambridge Scholars Publishing*. Cambridge Scholars Publishing. https://www.google.com/search?q=The+Pandemic+of+Psychology+taylor&rlz=1C1CHBD_enID1015ID1015&oq=The+Pandemic+of+Psychology+taylor&aqs=chrome..69i57j69i60l3.14779j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- Turenko, V., & Viktoriia, V. (2020). CONCEPTUALIZATION OF THE PANDEMIC PHENOMENON IN PHILOSOPHY, THEOLOGY AND RELIGIOUS STUDIES: COMPARATIVE ANALYSIS. *Sophia. Human and Religious Studies Bulletin*, 15(1). <https://doi.org/10.17721/sophia.2020.15.7>
- Umam, R. N. (2021). Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi Diri Di Masa Pandemi Covid-19. *Kajian Sosial Keagamaan*, 4(2), 148–164. <https://doi.org/10.20414/sangkep.v2i2.p-ISSN>
- Utami, M. S. (2020). Religiusitas, Koping Religius dan Kesejahteraan Pribadi. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Yordan Khaedir. (2020). Perspektif Sains Pandemi Covid-19: Pendekatan Aspek Virologi Dan Epidemiologi Klinik. *Maarif*, 15(5-Juni), 1–264.
- Yusra, Y., & Pangestu, N. (2020). Pemeriksaan Laboratorium pada Coronavirus Disease 2019

(COVID-19). *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 7(1A), 304–319.
<https://doi.org/10.36408/mhjcm.v7i1a.472>

Zalukhu, J. (2019). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis Masyarakat*. 1, 1–14.