

NILAI KARAKTER SUKSES TERHADAP PENCEGAHAN GANGGUAN PSIKOLOGIS DI MASA PANDEMI COVID-19 (Tinjauan Al-Qur'an Surat Al-'Ashr)

Al Halik^{1*}, Sukma Sari Dewi Chan²

¹Institut Agama Islam Negeri Metro Lampung

²Institut Agama Islam Negeri Metro Lampung

*alhalik@metrouniv.ac.id

Abstract

The increasing spread of Covid-19 has made this new virus a major concern of the world community, so it's no wonder that in the timeline until news on the topic of the corona is always found. Receiving excessive information can affect a person's psychological and physical health. People who are unable to filter incoming information can cause thoughts of stress, anxiety, fear, and excessive worry, which can lead to psychological changes in their mental health. The purpose of this study is to contribute steps to prevent psychological disorders during a pandemic by following the values of the successful characters in QS. Al-Ashr. The research was conducted using a library research approach, following systematic steps starting from collecting, processing, and concluding the findings data. Successful character values that can be taken as steps to prevent psychological disorders during the Covid-19 pandemic from QS. Al-Ashr, namely: having faith, doing good deeds, advising each other in truth, and advising each other to be patient. Internalizing these four characters, a person will benefit greatly and be saved from losses such as endless stress, anxiety, and worry.

Keywords: *Psychological Disorders, Covid-19, Success Character of QS. Al-'Ashr*

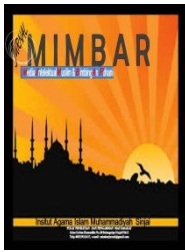
Abstrak

Penyebaran virus corona yang semakin meningkat membuat virus baru ini menjadi perhatian utama masyarakat dunia, maka tidak heran di linimasa hingga dipemberitaan topik corona selalu ditemukan. Penerimaan informasi yang berlebihan mampu mempengaruhi kesehatan psikis dan fisik seseorang. Masyarakat yang tidak mampu memfilter informasi yang masuk bisa menjadi penyebab munculnya pikiran stress, kecemasan, ketakutan, serta kekhawatiran yang berlebihan, sehingga membawa perubahan psikologis pada kesehatan mental. Tujuan dari penelitian sebagai langkah pemikiran untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis di masa pandemi dengan mengikuti nilai-nilai karakter sukses yang ada di QS. Al-Ashr. Penelitian dilakukan dengan pendekatan *library research*, mengikuti langkah yang sistematis mulai dari mengumpulkan, mengolah dan menyimpulkan data temuan. Nilai-nilai karakter sukses yang bisa ambil sebagai langkah pencegahan gangguan psikologis dalam masa pandemi Covid-19 dari QS. Al-Ashr yaitu: meningkatkan keimanan, memperbanyak amal shaleh, nasehat menasehati pada kebenaran dan menasehati supaya sabar dengan kesabaran. Menginternalisasikan empat karakter ini, seseorang akan mendapatkan keuntungan besar dan terselamatkan dari kerugian seperti stress, kecemasan dan kekhawatiran yang tidak berkesudahan.

Kata kunci: *Gangguan Psikologis, Covid-19, Karakter Sukses, QS. Al-'Ashr*

1. Pendahuluan

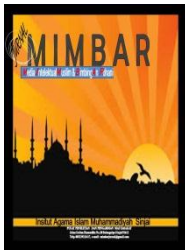
Virus Corona atau juga dikenal dengan Covid-19 (*Corona Virus Disease*), awal mula terdeteksi di Tiongkok tepatnya di Kota Wuhan pada akhir tahun 2019. Virus



corona dalam hitungan relatif singkat menjadi teror mengerikan seluruh dunia, karena ribuan nyawa manusia direnggut. Menanggapi kondisi ini Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 30 Januari 2020 menyatakan bahwa Covid-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) atau Kesehatan Masyarakat Darurat Internasional (Geneva, t.t.). Melihat penyebaran virus corona semakin parah dan mengkhawatirkan, WHO pada 11 Maret 2020 memutuskan kalau Covid-19 sebagai pandemi (Putri, 2020). Pada kesempatan itu juga WHO berharap dan menghimbau kepada negara-negara supaya lebih cepat dalam mengambil tindakan untuk pencegahan dan penanganan, serta dapat meredam kepanikan masyarakat.

Sebaran yang semakin meningkat membuat virus baru ini menjadi perhatian utama masyarakat dunia, maka tidak heran di linimasa hingga dipemberitaan topik corona selalu ditemukan. Penerimaan informasi yang berlebihan mampu mempengaruhi kesehatan psikis dan fisik seseorang. Masyarakat yang tidak mampu memfilter informasi yang masuk bisa menjadi faktor munculnya pikiran stress, kecemasan, ketakutan, serta kekhawatiran yang berlebihan, sehingga membawa perubahan psikologis pada kesehatan mentalnya (Dong & Bouey, 2020). Balkhi, F. dalam penelitiannya menjelaskan bahwa 62,5% atau dua pertiga merasa cemas setiap harinya selama masa pandemi. Sebagian besar atau 82,8% peserta menganggap kemungkinan terbesar alasan kepanikan atau kecemasan yang terjadi oleh berita palsu yang muncul di media sosial (Balkhi dkk., 2020).

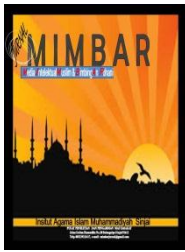
Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan selama tahap awal COVID-19 di China menyimpulkan bahwa sekitar 53.8% responden menilai wabah ini memberikan dampak psikologis sedang hingga parah, 16.5% mengalami gejala depresi dari sedang hingga berat, dan 28.8% gejala kecemasan sedang hingga berat, serta 8,1% mengalami stres sedang hingga berat (Wang dkk., 2020). Kemudian, kondisi psikologis masyarakat di Indonesia menampilkan hasil 48.4% responden menunjukkan gejala kecemasan dalam kategori ringan hingga sangat berat (Jannah, F., 2020, t.t.). Bahkan, yang lebih mengkhawatirkan perubahan psikologis yang terjadi di Hongkong, berdasarkan hasil penelitian terdapat 25,5% menyatakan bahwa



kesehatan mental mereka memburuk sejak pandemi (Choi dkk., 2020). Dan yang lebih ekstrem yaitu terjadinya perubahan yang negatif, kecemasan yang tinggi sangat terkait dengan gangguan fungsional, penggunaan alkohol atau obat terlarang, koping agama yang negatif, keputusan yang ekstrem dan sampai keinginan bunuh diri pasif (Lee, 2020), (Stanton dkk., 2020). Hal ini bisa difaktori oleh salah dalam memahami rangsangan sensasi kesehatan tubuh dan perubahannya. Mereka memahami sensasi perubahan tubuh sebagai tanda gejala infeksi, sehingga mereka menjadi sangat tertekan (Choi dkk., 2020).

Gangguan psikologis yang meningkat dapat menyebabkan eksaserbasi penyakit lebih lanjut. Sebagaimana yang disampaikan Dewi Nur Aisyah selaku Tim Pakar Satgas Percepatan Penanganan Covid-19 pasien yang memiliki riwayat penyakit bawaan seperti hipertensi, diabetes melitus, atau penyakit jantung akan membuat kondisi pasien lebih buruk dan menjadi salah satu penyebab kematian (Azizah, t.t.). Maka dari itu, perlunya mengelola kecemasan selama masa pandemi, karena kecemasan yang tinggi atau berlebihan akan menyebabkan gejala psikosomatis yaitu penyakit fisik yang disebabkan oleh psikis. Mengikuti protokol kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker dan *social distancing*, bahkan juga perlu menggantikan respon negatif dengan melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bersifat positif seperti, melakukan olahraga, relaksasi/melatih pernafasan, kegiatan *self care*, bersosialisasi secara digital, bahkan bagi umat Islam bisa memperbanyak ibadah dengan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan.

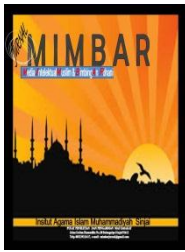
Dalam konteks situasi sekarang, virus corona merupakan salah satu dari ujian atau cobaan. Cobaan dalam bentuk ketakutan dan kekhawatiran oleh penyebaran virus tersebut. Kebanyakan orang ketakutan dan khawatir akan terkena penularan virus corona, sehingga terjadilah gangguan psikologi dan kesehatan mental. Sebagai seorang mukmin tentu perlu menanamkan respon positif dengan menyakini bahwa virus adalah makhluk Allah yang taat dan tunduk atas perintah Allah SWT. Bersabar dalam menghadapinya seraya berdoa agar diberikan keselamatan dan dijaga dari tertularnya virus corona. Keyakinan akan semua kehendak Allah tentu dapat



meminimalisir kekhawatiran yang berlebihan yang dapat menimbulkan psikosomatik. Kemudian, ikhtiar menghindari lokasi penyebaran virus, segera berobat apabila sakit, memperbanyak istighfar, tidak berputus asa dan merawat serta memperlakukan saudara yang sakit dengan cara yang baik. Sikap dan perilaku tersebut perlu dijalankan di tengah masa pandemi sebagai salah satu usaha memutus mata rantai penyebaran, terlepas dari itu juga meningkatkan keimanan kepada-Nya.

Banyak di pemberitaan contoh masyarakat yang gagal dalam menjalani hidup sehari-hari, seperti perasaan takut dan kekhawatiran yang berlebihan hingga secara psikologis dan mental terganggu, menyalahkan keadaan dan tidak bersyukur, menyebarkan berita-berita bohong atau *hoax*, melakukan kejahatan dengan dalih memenuhi kebutuhan dan masih banyak lagi kita temukan bermacam persoalan-persolan yang terjadi. Maka dari itu, tulisan ini penulis maksudkan untuk ikut memberikan sumbangan dalam menjelaskan bagaimana memanfaatkan nilai-nilai karakter yang terkandung dalam Al-Qur'an surat Al-Ashr sebagai langkah pencegahan gangguan psikologis. Imam Syafi'i pernah berkata bahwa QS. Al-Ashr ini cukup bagi manusia untuk keluar dan membebaskan diri dari kerugiaan dengan hanya merenungkan dan mengamalkan empat nilai amalan yang terdapat pada surat tersebut: yaitu beriman, beramal shaleh, nasehat menasehati dalam kebenaran dan nasehat menasehati supaya sabar (Faqihudin dkk., 2019).

Pengembangan nilai karakter yang dikandung Qur'an surat Al-Ashr akan dikaji dengan menganalisis tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Misalnya ketika beliau menafsirannya surat Al-Ashr ayat 1 dan 2, Quraish Shihab menjelaskan bahwa waktu dalam hal ini adalah waktu secara umum, tidak ada waktu yang baik (kalau keadaan berhasil) dan waktu yang sial (dalam keadaan gagal) karena pada dasarnya waktu itu bersifat netral. Manusia akan berada dalam keadaan merugi dan celaka apabila tidak mengisi waktu dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain (Shihab, 2005, hlm. 495). Mengacu pada kondisi saat ini, di mana sedang ada wabah pandemi virus corona tentu tidak bisa kita menyebutkan bahwa waktu sial, karena semua sudah menjadi ketentuan Allah SWT. Hanya saja,



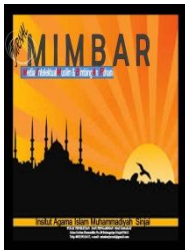
ironisnya dalam situasi seperti ini, banyak keluhan yang terjadi diruang publik, masyarakat stress, cemas dan khawatir yang berlebihan sehingga sampai mengganggu kesehatan psikologisnya.

Terlepas dari peran Al Qur'an terhadap persoalan hidup manusia, ternyata diperlukan juga adanya usaha motivasi dalam dirinya untuk mengambil pelajaran dari kondisi pandemi yang sedang dihadapi dengan landasan ilmu. Seseorang yang menjalani masa pandemi dengan ilmu tentu bisa mengambil banyak nilai untuk memperbaiki diri, sebagai kajian hidup yang sedang dijalani dan yang akan dilewatinya. Sehingga ketika sedang dan setelah menghadapi masa pandemi bisa menjadi pribadi yang memiliki karakter yang sukses. Hakim menjelaskan orang yang dipuji oleh Allah dan ditinggikan derajatnya yaitu orang yang berkarakter dan atau berakhlak mulia, sehingga mereka memperoleh kesuksesan, kesehatan dan kebahagiaan dalam hidup (Hakim, 2014). Ajaran Islam yang berpedoman kepada Al Qur'an dan hadis telah menjadi petunjuk yang lengkap bagi manusia. Di dalamnya sudah diberikan pelajaran lengkap bagaimana bisa membentuk karakter yang sukses dalam menghadapi cobaan dalam hal sekarang pandemi Covid-19.

2. Metode

Metode penelitian kepustakaan menjadi metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini. Sebagai upaya dalam memahami konsep yang nanti ditemukan selama proses penelitian. Kegiatan penelitian dimulai dengan cara mengumpulkan informasi dan data yang terdapat di buku referensi, artikel jurnal, hasil penelitian, catatan, serta berbagai bahan kepustakaan yang terkait dengan permasalahan penelitian yang ingin ditemukan (Sari & Asmendri, 2020). Langkah dalam mengolah data dengan cara mencatat semua temuan yang didapat dari berbagai literatur dan sumber, memadukan temuan tersebut, menganalisis temuan, mengkritisi atau memberikan gagasan baru. Kegiatan dikerjakan secara sistematis mulai dari mengumpulkan, mengolah dan menyimpulkan data temuan.

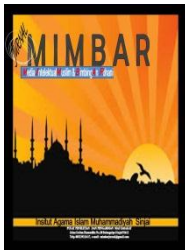
3. Hasil dan Pembahasan



Islam menyakini apapun yang terjadi merupakan suatu ketetapan dari Allah SWT termasuk wabah penyakit seperti virus corona yang tengah dihadapi masyarakat dunia. Keadaan tersebut tentu tidak pernah diharapkan apalagi sampai menimbulkan kekhawatiran, kecemasan serta sampai merenggut nyawa atau kematian. Islam mengajarkan kepada umatnya harus yakin bahwa apapun bentuk cobaan yang Allah berikan kepada hamba-hamba-Nya pasti memiliki hikmah yang terkandung didalamnya, kesemuanya tergantung bagaimana manusia menyikapi pandemi atau cobaan tersebut. Ada baiknya umat Islam tinggalkan untuk berpikir bahwa Covid-19 adalah konspirasi.

Hati dan pikiran adalah kunci dalam menyikapi semua masalah yang mendera setiap jiwa. Jiwa yang optimis merupakan potensi ruhani yang mampu menciptakan pemikiran yang harmonis. Umat Islam harus menghadapi pandemi Covid-19 ini dengan landasan keimanan, karena apapun yang terjadi adalah bagian dari kehidupan yang harus disikapi dengan kesabaran. Rusliana menyatakan bahwa masa pandemi ini seharusnya dapat dijadikan sebagai momentum untuk menguatkan kembali nilai-nilai keIslaman seperti keimanan, sikap sabar, tawakal, peduli sesama dan taat kepada pemimpin (Rusliana, 2020). Kegagalan, kesusahan dan peristiwa lain yang menyakitkan harus dijadikan pelajaran berharga untuk lebih meningkatkan kualitas diri sehingga menemukan strategi pencapaian yang lebih baik.

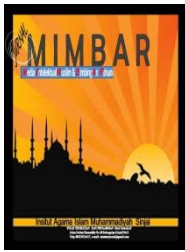
Menguatkan kembali nilai-nilai keIslaman seperti keimanan, sikap sabar, tawakal, peduli sesama dan taat kepada pemimpin merupakan petunjuk yang berlandaskan kepada petunjuk Al-Quran yang akan melahirkan serta memperkuat pendidikan karakter. Hakim menjelaskan bahwa pendidikan Al-Quran memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman secara bertahap kepada seseorang, sehingga mampu diamalkan dan direfleksikan dalam aktivitas sehari-hari serta terwujudlah kepribadian yang terpuji (Hakim, 2014). Melalui pendidikan Al-Quran ini diharapkan masyarakat secara mandiri mampu meningkatkan pengetahuan dan menginternalisasikan nilai karakter atau akhlak terpuji, sehingga dimasa pandemi atau setelah masa pandemi terbentuk perilaku yang berkarakter.



Berbicara tentang akhlak, di dalam Islam wajib merujuk kepada Nabi SAW. Beliau menjadi sosok yang bisa di teladani, karena pribadi beliau adalah manifestasi dan realisasi dari ajaran Al-Quran. Hal ini disampaikan pada QS. al-Ahzab : 21 “*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu*”. Rasulullah SAW merupakan pembangun karakter yang pertama, yang langsung dicontohkan beliau. Akhlak beliau merupakan wujud sebenarnya dari karakter yang dibutuhkan oleh masyarakat sekarang (Mawangir, 2018). Sejarah telah menceritakan bagaimana beliau senantiasa menampilkan karakter terpuji, selalu menolong orang lain, dan kepedulian terhadap kesusahan orang lain. Keteladanan yang ada pada diri Rasulullah menjadi acuan dalam berperilaku untuk seluruh zaman, apalagi di masa pandemi Covid-19, supaya kita tidak menjadi hamba yang merugi atau celaka.

Karakter biasanya diartikan tabiat, sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang dimiliki dan menjadi kekhasan seseorang (*Hasil Pencarian - KBBI Daring*, t.t.) Sebahagian menjelaskan karakter dengan personality atau kepribadian yang perilaku seseorang tampilkan sesuai dengan kaidah moral. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional (DepdikNas) menyebutkan karakter itu bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, temperamen, watak. Kemudian Zubaedi mengutip pendapat Griek menjelaskan karakter adalah bukti kekhususan yang membedakan seseorang dengan yang lainnya, yang menjadi pedoman dari segala tabiat manusia yang bersifar tetap (Zubaedi, 2012, hlm. 9). Lebih lanjut dijelaskan karakter itu pengetahuan tentang kebaikan, kemauan terhadap kebaikan dan berbuat kebaikan. Maka diperlukan pembiasaan dalam pemikiran, dalam hati dan dalam tindakan (Zubaedi, 2012, hlm. 13). Dalam istilah psikologi karakter disebut juga sebagai watak, perangai, sifat dasar yang khas atau kualitas sifat yang menetap dan kekal yang menjadi ciri identifikasi pribadi seseorang (Ramayulis, 2012, hlm. 510).

Karakter di dalam Islam biasanya diidentik dengan akhlak, yang dalam bahasa Arab diartikan perangai, tabiat, kelakuan, watak dasar, kebiasaan, peradaban yang baik dan agama. (Afriantoni, 2015, hlm. 5–8 menjelaskan beberapa pendapat ahli

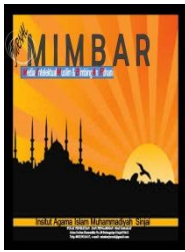


tentang akhlak), Al-Ghazali menjelaskan bahwa akhlak mencangkup dua syarat, yaitu perbuatan konstan atau perbuatan dalam bentuk yang sama dilakukan berulang kali sehingga menjadi kebiasaan, dan perbuatan konstan yang dalam dilakukan tanpak ada paksaan, tekanan, bujukan dari lainnya tetapi dilakukan dengan sendirinya sebagai wujud dari refleksi jiwa. Sejalan dengan ini, Ibn Miskawaih (w. 421 H./1030 M.) menjelaskan kata akhlak sebagai sifat yang tertanam di dalam jiwa yang memotivasi melakukan perbuatan tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Jadi karakter di dalam Islam adalah akhlak yang mulia yang dilakukan secara terus menerus tanpa ada pemikiran pertimbangan melainkan sudah menjadi kebiasaan.

Dalam Islam landasan akhlak yang mulia bertitik tolak dari Al Quran dan tauladan Nabi SAW. Yulianti menyatakan karakter Islami ini intinya adalah akhlaq al-karimah, yaitu sifat, tabiat dan prilaku yang menunjukkan adanya hubungan baik dengan Allah dan sesama makhluk yang didasari oleh nilai-nilai Islam (Yuliharti, 2019). Dengan demikian, untuk membentuk karakter yang sukses harus diupayakan secara sistematis dan konstan, sehingga terinternalisasikan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Lantas karakter apa yang harus digali dan dikukuhkan dalam menghadapi masa pandemi corona agar terhindar dari gangguan psikologis?. Dalam hal ini, kita kembali kepada petunjuk Al-Quran dan sunnah Nabi pedoman bagi muslim, karena berbicara mengenai kontek etika dan karakter sumber nilai yang paling shahih adalah Al-Quran dan sunah. Secara garis besar nilai-nilai dalam Islam mengajari tentang nilai tauhid, akhlak, sosial kemasyarakatan dan kebudayaan. Penulis akan mendeskripsikan, menafsirkan dan menguraikan permasalahan ini dalam kontek keagamaan dengan fokus kajian pengembangan karakter sukses ditengah wabah virus corona (covid 19) dalam tinjauan QS. Al-Ashr :1-3.

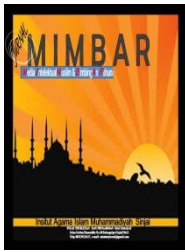
Artinya: Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.



Masa adalah waktu yang dilalui oleh manusia, di mana langkah dan usahanya tertuang ke dalamnya dari siang ke malam yang datang silih berganti. Dalam tafsir al-Misbah Shihab menjelaskan bahwa waktu di sini adalah waktu secara umum, waktu yang selalu bersifat netral terhadap hasil perbuatan manusia. Sehingga dilarang untuk mencela waktu, dengan menyebut waktu yang sial gagal atau waktu baik, karena waktu adalah milik Allah dalam melaksanakan segala perbuatan-Nya. Bagaimana hasil akhirnya bergantung kepada kebaikan atau keburukan yang dilakukan oleh manusia. Jadi waktu menjadi kesempatan bagi manusia untuk memperbanyak melakukan perbuatan positif karena manusia akan memperoleh hasil setelah apa yang mereka usahakan. Manusia akan menjadi merugi apabila tidak diisi dengan hal yang positif karena waktu tidak dapat diulangi kembali (Shihab, 2005, hlm. 496–498). Maka dari itu dalam Islam mengisi kehidupan dengan hal yang positif seperti beribadah, termasuk berkerja, beraktifitas, akan terwujud kebahagiaan di dunia dan akhirat, dan apabila diisi dengan hal yang negatif maka menjadi manusia yang merugi.

Merugi dalam hal ini yaitu segala sesuatu hal yang tidak disenangi dan memiliki makna yang negatif, seperti: orang yang sesat, celaka, lemah, dan tipuan (Shihab, 2005, hlm. 498). Kerugian ini tentunya bersifat mutlak, ia akan berada dalam keadaan merugi baik di dunia maupun di akhirat, atau bisa jadi merasakan kerugian satu sisi saja. Karena ayat berikutnya menjelaskan bahwa manusia akan merugi kecuali bagi orang-orang yang memiliki empat kriteria. Betapa banyak manusia akan mengalami kerugian, kegagalan, bangkrut, keberadaannya tidak diketahui, sengsara, dan tidak bahagia karena menyianyiakan waktu selama hidupnya.

Masa pandemi virus corona banyak ditemukan orang-orang yang dengan tingkah lakunya dapat merugikan diri dan lingkungannya, yaitu ketidakpatuhan masyarakat terhadap himbuan pemerintah untuk di rumah saja, menjaga jarak, memakai masker dan bahkan ketidakpedulian masyarakat untuk menjaga diri. Bahkan yang lebih ironisnya banyak kita temukan pertentangan-pertentangan yang mengkaitkan agama, seperti tidak perlu takut virus corona ketika berada di masjid

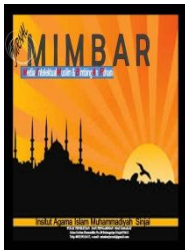


dengan keyakinan bahwa hidup dan mati Allah yang menentukan. Menuduh para ulama yang berfatwa untuk jangan sholat berjamaah di masjid dengan sebutan kurang ilmu dan tidak beriman kepada takdir. Abdusshomat menyebutkan sikap egois dan mementingkan diri sendiri sehingga melanggar hukum menjadi faktor ketidakpatuhan dan ketidakpedulian (Abdusshomad, 2020).

Perilaku yang ditampilkan oleh masyarakat dengan tidak merespon dan kurangnya kesadaran untuk mengikuti himbauan pemerintah untuk di rumah saja atau melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan berbagai alasan. Jika hal ini terus menerus terjadi maka dikemudian hari akan berdampak merugikan bagi masyarakat itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang tersebut tidak memiliki karakter, karena ia tidakpeduli dengan diri sendiri (menjaga kesehatan) dan lingkungan agar tidak meluasnya penyebaran virus. Menurut Samani orang yang memiliki karakter orang yang tidak hanya baik hubungannya dengan Allah, tetapi juga pada diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan ketaatan pada pemerintah (kebangsaan). Kesemuanya terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan dan perbuatan, yang berlandaskan pada ketentuan agama, hukum, tata krama, budaya, adat istiadat, dan estetika (Muchlas Samani & Hariyanto, 2013).

Individu yang berkarakter tentu mampu mengatasi tekanan dan bertahan dalam situasi yang sulit dan sukar seperti masa pandemi ini. Sebaliknya ketika tidak mampu bertahan dan toleransi terhadap tekanan yang ada maka yang dialami individu tersebut adalah stress, cemas dan kekhawatiran yang berlebihan sehingga mengalami gangguan psikologis. Menurut Hamid, kemampuan bertahan terhadap tekanan berdasarkan kepada tiga aspek, yaitu : 1) kemampuan memilih tindakan dalam mengatasi tekanan, 2) sikap optimistik terhadap keadaan dan pengalam baru dalam mengatasi masalah baru, 3) mampu mengelola perasaan seperti bersabar, santai, tenang dalam menghadapi kesulitan, tanpa mengalami krisis diri, masalah dan putus asa.

Kemudian, di dalam Al-quran memberikan petunjuk bagaimana langkah menghadapi tekanan, seperti memilih tindakan untuk mengatasi tekanan dengan cara

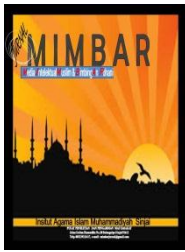


bersabar dan sholat (Al-Baqorah:153), perintah untuk terus optimis akan pertolongan Allah dalam menghadapi tekanan (Az-Zumar:53), kemudian lanjutkan dengan bertawakal kepada Allah dengan memperbanyak zikir, bersabar agar terhindar dari gangguan psikologis (Ar-Ra'd:28). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa zikir menjadi langkah menurunkan kecemasan (Ali dkk., 2018), kemudian juga efektif menurunkan tekanan stress yang dihadapi (Asmendri dkk., 2020). Beberapa hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa petunjuk Al-Qur'an apabila dipegang akan memberikan ketentraman dan kebahagiaan, tidak hanya di dunia tetapi juga di akhirat.

Al-Qur'an menjadi pedoman kehidupan memberikan banyak pelajaran dan nilai yang bisa diterapkan untuk mengisi waktu dan menjalani masa pandemi corona, sehingga menjadi individu yang sukses (tidak merugi). Imam Syafi'i pernah mengemukakan bahwa dengan satu surat Al-Quran saja sudah cukup bagi manusia agar menjadi orang yang beruntung atau sukses (Faqihudin dkk., 2019). Apa lagi dengan tekanan kondisi pandemi covid-19, yang mampu membuat individu mengalami gangguan psikologis. Langkah preventif yang bisa dilakukan yaitu dengan menginternalisasikan empat kriteria yang disebutkan di dalam Al-Quran surat al-Ashr.

3.1 Karakter mengacu pada potongan ayat : “...orang-orang yang beriman...”

Iman menjadi standar pokok manusia yang berkarakter. Beriman berarti orang yang memiliki hubungan yang baik dengan Tuhannya, ditandai dengan sikap dan perilaku patuh terhadap apa yang diajarkan oleh agamanya. Shihab menjelaskan iman adalah membenaran hati atas apa yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW (Shihab, 2005). Dengan iman maka timbul keyakinan bahwa apa yang terjadi dan menimpa dirinya, lingkungannya ataupun negaranya kecuali dengan kehendak dan takdir-Nya (Q.S At-Taghaabun :11). Mengetahui hal ini hati orang yang beriman akan menunjukkan hati yang penuh sabar, ridha dan akan tetap dengan imannya. Iman menjadi jalan terbaik untuk mengatasi gangguan psikologis seperti stress, kecemasan, khawatir apalagi sampai menyerah dengan tekanan yang dihadapi. Firman Allah dalam surat Ali-Imran : 139. “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan*

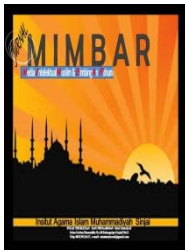


janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Ayat ini menuntut supaya kaum muslimin untuk tidak bersikap lemah, dan bersedih hati ketika mengalami penderitaan yang cukup berat. Shihab menafsirkan maksud dari ayat ini adalah agar tidak menimbulkan sikap perasaan lemah, dengan itu tidak mau berjuang (berputus asa) karena hal yang menimpa diri, apalagi sampai meratapi saudara-saudara seiman yang gugur. Kemenangan akan diperoleh jika keyakinan (keimanan) betul- betul dengan sepenuh hati akan ada dukungan Allah (Shihab, 2005). Jadi orang yang beriman ketika menghadapi tekanan, persoalan hidup, ujian atau cobaan jalan yang akan ditempuh adalah berlari mendekati diri kepada Allah yang menjadi sumber segala pertolongan.

Karakter beriman menjadi kebutuhan yang sangat penting pada kondisi pandemi virus corona. Ketika perasaan takut, khawatir, cemas dan panik yang luar biasa akan virus ini, iman harus ditanamkan dengan kuat di dalam hati. Iman ini lah yang menjadi pegangannya dalam mengisi waktu di tengah pandemi, iman yang menjadi pedoman dalam bertindak dan bersikap ataupun berperilaku, sehingga waktu yang diisi menjadi terarah. Imam Ibnul Qayyim Al Jauziyyah menjelaskan orang beriman tidak akan lari, berburuk sangka hingga berputus asa ketika tertimpa musibah, kesulitan atau bencana, melainkan ia akan menghadapinya dengan berusaha mencari solusinya dengan berbagai cara (Tsani, 2017). Perilaku yang ditampilkan adalah perilaku mengharapkan ridho Allah, waktu diisi dalam menghadapi pandemi yaitu perbuatan yang tidak membuat Allah murka. Dalam setiap aktivitas iman menjadi kompas, kendali dan tolak ukur sehingga tidak melanggar aturan.

Ada enam cara orang beriman dalam menghadapi musibah wabah menurut Budi Ashari (Siregar, t.t.), yaitu : 1) Bersikap berdasarkan ilmu dan bertindak dengan tidak merugikan orang lain, 2) berbaik sangka dan optimis, 3) menjadi sarana meningkat keimanan dan ketakwaan, 4) berikhtiar dengan mengikuti pemimpin, 5) memperbanyak doa, dan 6) memperbanyak zikir. Kemudian, Qardhawi menjelaskan bahwa doa dan zikir akan menghadirkan perasaan tenang, damai sehingga terasa

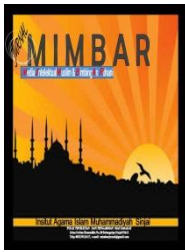


tidak ada hal yang terjadi karena menyakini semua adalah kehendak Allah (Qardhawi, 2003). Artinya manusia tidak akan mampu menandingi kuasanya Allah, walaupun dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Apabila semua sudah diusahakan, berlindung kepada-Nya dan apabila keadaan pandemi masih terus berkembang, tentu langkah terbaik adalah menyerahkan kepada Allah.

Standar pertama agar menjadi orang yang sukses, selamat, baik serta tidak merugi dalam menghadapi kondisi pandemi corona adalah dengan memperkuat iman kepada Allah. Iman akan menuntun kehidupan yang tentram dan bahagia serta penentu baik dan buruknya kehidupan di dunia dan akhirat. Banyak orang yang memilik harta, kekuasaan dan kemampuan, akhirnya mengalami kesehatan mental yang buruk karena tidak menyertai hidup dengan iman. Berikut ciri-ciri orang yang beriman, yaitu beribadah kepada Allah, ketika disebutkan nama Allah hatinya bergetar, sabar atas segala ketentuan Allah, menjaga amanat dan janji, serta selalu menuntut Ilmu. Karena ilmu dapat mengangkat derajat seseorang, tetapi selain ilmu manusia juga terangkat derajatnya karena iman. Iman menjadi tanda orang berilmu, dan ilmu belum tentu menjadi pertanda orang beriman.

3.2 Karakter mengacu pada potongan ayat : “...dan mengerjakan amal shaleh...”

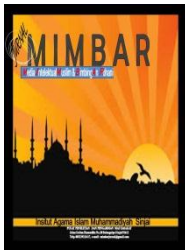
Iman dan amal saleh di dalam Al-Quran memiliki kedudukan penting, karena saling melengkapi antara keduanya. Iman bukan sekedar yakin terhadap Tuhan Yang Maha Esa di dalam hati tetapi harus di sertai dengan amal dengan melaksanakan kewajiban dan menjauhi larangan-larangan agama. Sebab amal lah nantinya yang menjadi bukti bagi iman, Shihab menjelaskan bahwa iman itu sangat sulit digambarkan hakikatnya, ia dirasakan tetapi sulit baginya melukiskan perasaan tersebut (Shihab, 2005). Maka dari itu bahkan Nabi SAW menggambarkan bahwa amal saleh sebagai penyempurna keimanan. Rasulullah dalam hadis menegaskan siapa yang yakin atas keimanan kepada Allah dan hari akhir maka perlu melakukan amal saleh, yaitu tidak mengganggu tetangganya, menghormati tamu dengan menjamunya dan berkata yang baik (Abi Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughairah bin Bardizbah al-Bukhari al-Ja’fari, 2007).



Amal shaleh berdasarkan dari kata ‘amal yang artinya adalah pekerjaan atau perbuatan, dan kata shalih (bentuk jamak) yang berarti bermanfaat atau sesuai atau yang antonimnya adalah fasad (rusak). Shihab menjelaskan amal shaleh adalah segala perbuatan yang sesuai dengan dalil akal, Al-Qur’an dan sunnah Nabi SAW yang berguna atau bermanfaat bagi pribadi, keluarga, kelompok, dan manusia secara keseluruhan (Shihab, 2005). Perbuatan yang berguna artinya adalah perbuatan yang baik dan tidak menimbulkan kerusakan, yang dilakukan dengan ikhlas karena Allah dan hanya mengharapkan ridha-Nya. Jadi amal shaleh adalah perbuatan yang dilakukan dengan mengikuti petunjuk Allah dan contoh dari Nabi SAW, dan perbuatannya memberikan manfaat bagi diri sendiri, sesama, dan lingkungan. Sehingga amal shaleh bisa saja berbentuk pikiran, tenaga, pemberian harta, ucapan dan perilaku yang baik dalam aktivitas sehari-hari.

Pembuktian seseorang yang beriman yaitu dengan melakukan amal shaleh. Karena Allah telah berjanji akan memberikan ganjaran baik kepada orang yang senantiasa melakukan amal shaleh seperti memperoleh kebahagiaan, Allah hapuskan dosa-dosanya dan lainnya. Maka dari itu Allah tidak membebani jenis amal tertentu yang harus dikerjakan, melainkan sesuai dengan kemampuannya. Apalagi di tengah kondisi wabah virus corona yang banyak membuat manusia mengalami stress, kecemasan, khawatir bahkan kesehatan mental yang terganggu. Memperbanyak amalan shaleh merupakan langkah atau momentum yang tepat untuk mengatasi semua gangguan psikologis tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Wakil Ketua Majelis Dakwah Pendidikan Islam, Ainul Yaqin bahwa di masa pandemi ini banyak hal positif yang bisa dilakukan selain lebih mendekatkan diri kepada Allah, salah satu cara dengan mengerjakan amalan shaleh (Okezone, 2020). Beliau melanjutkan beberapa amalan shaleh yang dapat dilakukan saat masa pandemi covid-19 ini seperti: memperbanyak istighfar dan berzikir, memperbanyak sedekah, dan sholat sunnah.

Dalam masa pandemi ini, seseorang yang memiliki karakter shaleh tentu akan terhindar dari gangguan psikologis. Amalan shaleh seperti zikir, sholat dapat memberikan ketenangan, ketentram dan kebahagiaan (Ali dkk., 2018) (Asmendri dkk.,

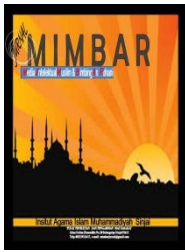


2020), memperbanyak sedekah memberikan perasaan bahagia pemberi dan penerima serta meningkatkan ketenangan batin (Mariyana dkk., 2019) serta dengan sedekah dapat menolak penyakit dan bala. Jadi orang yang memiliki karakter amal shaleh maka akan terwujud kehidupan yang bahagia dan tenang serta terhindar dari rasa cemas atau gangguan psikologis. Dengan begitu orang yang beramal shaleh akan mendapatkan banyak keuntungan, di antara : 1) tumbuh rasa kasih dan sayang (QS. Maryam;96), sehingga ia siap membantu mengatasi permasalahan orang lain, 2) memperoleh kehidupan yang baik (QS. An-Nahl: 97), berkah, bermanfaat bagi diri, keluarga serta masyarakat, dan 3) diberikan pahala yang besar (QS. Al-An'an: 160).

Saepudin menjelaskan bahwa amal shaleh memberikan makna 1) perbuatan baik akan mendapatkan pahala surga, kenikmatan, 2) perbuatan baik yang tingkatannya seperti ibadah, 3) amal shaleh yang menunjukkan perbuatan sosial biasa, mulai dari mengerluarkan harta, berjuang dijalan Allah dan mengembangkan Islam (Saepudin dkk., 2017). Wabah virus yang semakin meningkat, memberikan kesempatan kepada kita untuk meningkatkan amalan, karena waktu yang banyak kita habiskan di rumah saja. Kemudian juga membantu sesama yang mengalami kesulitan. Hal ini menjadi pembuktian keimanan kepada Allah.

3.3 Karakter mengacu pada potongan ayat : “...saling menasehati supaya metaati kebenaran...”

Virus corona yang terus bertambah membuat masyarakat saat ini menghadapi rasa takut, cemas dan khawatir yang bahkan bagi beberapa orang bisa saja rasa ini tidak berkesudahan. Karena virus corona mudah ditemukan di berbagai lini masa, menginformasi bahaya virus corona dan akibat yang bisa ditimbulkan, maka tak heran menjadi perhatian masyarakat. Masyarakat menerima banyak informasi, yang terkadang tidak tahu kebenaran dari informasi yang diterimanya. Balkhi, F. dalam penelitiannya menjelaskan bahwa 62,5% atau dua pertiga merasa cemas setiap harinya selama masa pandemi. Sebagian besar atau 82,8% peserta menganggap kemungkinan terbesar alasan kepanikan atau kecemasan yang terjadi oleh berita palsu yang muncul di media sosial (Balkhi dkk., 2020). Menghadapi fenome ini perlu bagi

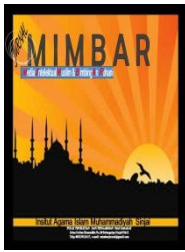


umat Islam saling menyerukan kebenaran, berhenti menyebarkan informasi yang belum pasti kebenarannya serta menyerahkan keputusan kepada pemerintah.

Upaya untuk mencegah penyebaran penularan Covid-19 pemerintah melakukan kebijakan dengan cara himbauan untuk menjaga kebersihan, larangan untuk melakukan aktivitas mengumpulkan banyak orang termasuk beribadah di masjid, menggunakan masker, dan puncaknya ketetapan pemerintah untuk memutuskan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Keputusan pemerintah ini bertujuan untuk keselamatan, kenyamanan dan keamanan bersama. Namun kenyataannya banyak masyarakat yang belum maksimal mengikuti anjuran pemerintah tersebut.

Terjadinya pertengkar pro dan kontra di tengah masyarakat. Maka dari itu perlu adanya karakter di diri kita untuk saling memberikan pemahaman kepada lingkungan di sekitar, menyebarkan informasi yang benar serta saling mengingatkan untuk mengikuti anjuran yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Karena ketaatan kepada pemerintah atau pemimpin menjadi kewajiban seorang muslim selama perintah tersebut bukan ke arah keburukan. Kalaupun melakukan kesalahan dan melanggar aturan Allah dan rasul, seorang muslim tentu harus masih menunjukkan etika yang benar. Imam an-Nawawi pernah berkata kaum muslim dalam menasehati pemimpin dengan mengingatkannya dengan lemah lembut dan memberitahukan kepada mereka tentang apa yang telah dilalaikannya (dalam Rusliana, 2020).

Saling mengingatkan kepada jalan yang benar, dalam Islam disebut dengan nasehat. Ayat ketiga dari surat Al-Ashr sering diartikan dengan nasehat. Shihab menjelaskan kata “tawashau” berasal dari kata washa, washiyatan yang secara umum diartikan menyuruh secara baik atau juga wasiyat. Jadi orang yang berwasiyat adalah orang yang tampil kepada orang lain dengan kata-kata yang lembut agar yang bersangkutan mau melakukan apa yang disampaikan secara berkesinambungan (Shihab, 2005). Ini lah nilai yang diajarkan Al-Quran untuk mengajak umatnya dengan cara saling menasehati sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama. Karakter

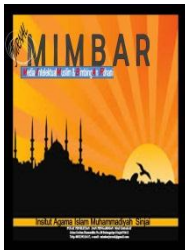


seorang muslim tidak akan membiarkan saudaranya tersesat, melainkan berupaya saling mengingatkan untuk kembali ke kebenaran.

Memberi nasehat merupakan salah satu bentuk kepedulian sosial di tengah pandemi virus corona ini. Abdullah menjelaskan kepedulian antar sesama yang membutuhkan merupakan bentuk sikap dan perilaku yang mencerminkan peduli sosial (Abdullah, 2016, hlm. 125). Individu yang memiliki karakter akan saling mengingatkan atau menegur jika melihat orang lain melakukan kesalahan, melanggar peraturan yang sudah dihimbau oleh pemerintah. Sikap dan perilaku ini merupakan kewajiban bagi seorang muslim, mengajak dan mengingatkan kepada kebenaran. Upaya menasehati sesuai dengan kadar kemampuan yang sanggup dilakukan, bisa saja terwujud dalam bentuk sikap empati, memberitahukan, mengingatkan, saling menyayangi dan saling melindungi, sehingga masalah bisa lebih cepat teratasi (Zubaedi, 2012, hlm. 154).

Karakter ini lah yang harus dikembangkan oleh seorang muslim yang sedang berperang melawan wabah virus corona. Saling menasehati dalam kebenaran, tidak membiarkan atau ikut dalam menyebarkan berita yang belum tahu kebenarannya. Jangan sampai informasi yang diteruskan bisa membuat orang yang menerima informasi menjadi semakin khawatir, stress dan cemas yang berkepanjangan. Shibab menjelaskan seseorang masih dalam keadaan merugi apabila tidak mengajarkan keimanan, amal shaleh dan kebenaran kepada orang lain tetapi hanya untuk dirinya sendiri (Shihab, 2005, hlm. 504). Jadi di tengah masa pandemi ini, hendaknya mendorong diri sebagai orang yang beriman untuk peduli sesama. Karena pada dasarnya manusia saling membutuhkan, dan saling melengkapi. Kepedulian yang diberikan akan memberikan kekuatan, seperti yang digambarkan oleh Nabi SAW bahwa muslim satu dengan yang lainnya ibarat satu tubuh, yang jika satu anggota sakit maka anggota yang lain akan merasakan sakit, atau juga mukmin satu dengan mukmin yang lainnya ibarat sebuah bangunan yang saling menguatkan.

3.4 Karakter mengacu pada potongan ayat : “...saling menasehati supaya mentaati kesabaran...”

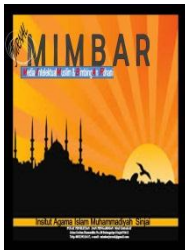


Syarat berikutnya agar menjadi hamba yang beruntung atau sukses adalah saling menasehati supaya sabar dan dengan kesabaran. Sabar adalah menahan kehendak nafsu demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (Shihab, 2005, hlm. 504). Dalam pendidikan karakter sabar menjadi aspek utama karena hampir seluruh keadaan dan situasi yang dihadapi manusia membutuhkan kesabaran. Situasi yang dihadapi manusia tidak akan terlepas kepada dua kemungkinan. Pertama keadaan yang sesuai dengan kecenderungannya jiwa seperti ingin sehat, kaya, populeritas dan sebagainya, kesabaran akan diuji ketika kecenderungan ini diperoleh agar tidak melampaui batas atau belum diperoleh maka. Kedua keadaan yang tidak sesuai dengan kecenderungan jiwanya, bisa saja berupa kesulitan dan gangguan dari orang lain terhadap ketenangan diri, keluarga dan hartanya.

Pada kondisi sekarang, kesabaran masyarakat dunia tengah diuji dengan adanya wabah virus corona. Khususnya di Indonesia semakin hari jumlah yang terkonfirmasi positif hingga Kamis, 11 September 2020 (artikel ini ditulis) berjumlah 207.203 orang dengan tingkat kematian berjumlah 8.456 orang (*Indonesia Coronavirus*, t.t.). Selain itu wabah corona juga telah memberikan banyak dampak perubahan diberbagai sektor, beberapa pekerja di diberhentikan dari tempat kerja, pedagang pendapatan menurun, banyak kondisi lain yang tidak diinginkan terjadi sebagai dampak dari virus tersebut. Keadaan ini apabila tidak dihadapi dengan kesabaran tentu bisa berdampak pada kondisi psikis. Beberapa penelitian (Wang dkk., 2020) (Balkhi dkk., 2020) (Choi dkk., 2020) (*Jannah, F., 2020*, t.t.) menunjukkan banyaknya masyarakat dunia yang mengalami gangguan psikologis, seperti stress, depresi, cemas dan khawatir yang bisa saja tidak berkesudahan.

Upaya untuk mencegah agar tidak mengalami gangguan psikologis ini yaitu dengan meningkatkan kesabaran. Secara psikologis sabar menjadi mekanisme pertahanan untuk mengatasi ujian yang menimpa manusia sebagai hamba dan khalifah di bumi (Ernadewita dkk., 2019).

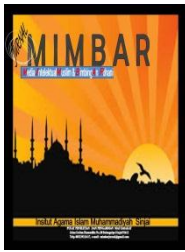
Sabar tidaklah sikap atau perilaku pasrah sehingga tidak mau berusaha, tetapi merupakan senjata untuk berjuang serta ikhtiar dengan segala kemampuan. Sabar



memiliki dimensi untuk merubah keadaan baik pribadi maupun sosial agar lebih baik. Rasulullah mengajarkan kepada umantnya melalui sabdanya yang riwayat Imam Bukhari diceritakan, suatu kali Aisyah bertanya kepada Nabi SAW tentang tha'un wabah penyakit. Rasulullah SAW bersabda, bahwa tha'un (penyakit sampar, pes, lepra) adalah sejenis siksa yang Allah kirim kepada siapa yang Dia kehendaki dan sesungguhnya Allah menjadikan hal itu sebagai rahmat bagi kaum Muslimin dan tidak ada seorangpun yang menderita tha'un lalu dia bertahan di tempat tinggalnya dengan sabar dan mengharapkan pahala dan mengetahui bahwa dia tidak terkena musibah melainkan karena Allah telah menakdirkannya kepadanya, maka dia mendapatkan pahala seperti pahala orang yang mati syahid" (HR. al-Bukhari).

Demikianlah perintah agama Islam kepada umatnya untuk bersabar apabila diberikan ujian atau cobaan, karena kesabaran memiliki manfaat yang besar dalam membina kekuatan jiwa, menguatkan kepribadian, meningkatkan keistiqomahan dalam menghadapi pendetiaan, ujian dan masalah hidup. Beberapa penelitian membenarkan bahwa kesabaran akan mendatangkan ketenangan dalam hati, yakin bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan dan di setiap ujian akan ada hikmah yang membawakan kebahagiaan. Pembiasaan bersikap dan berperilaku sabar akan menciptakan pribadi bermental sehat yang tergambar dalam kehidupan sehari seperti pengendalian diri lebih baik, berpikir tenang dan hati-hati, tidak berputus asa dan optimis, tenang dan tidak terburu-buru dalam bersikap, ikhlas serta pengendalian emosi yang mantap (Ernadewita dkk., 2019) (Zulhammi, 2016). Begitu istimewanya sifat sabar, maka orang yang memiliki karakter sabar juga Allah janjikan beberapa keutamaan, diantaranya; dicintai Allah SWT, dihapuskan dosa-dosanya, dan memperoleh pahala, rahmat dan petunjuk.

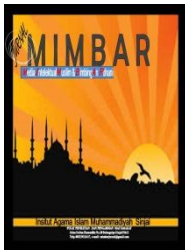
Nilai-nilai di Al-Quran surat al-Ashr memberikan petunjuk bagi manusia agar tidak menjadi orang-orang yang merugi. Abdurrahman As-sa'di RA menjelaskan bahwa manusia dapat menyempurnakan dirinya dengan iman dan amal shaleh, dan manusia dapat menyempurnakan orang lain dengan berwasiat, nasehat atau berdakwah dengan bersabar. Serta dengan keempat kriteria tersebut manusia



mendapatkan keuntungan besar dan terselamatkan dari kerugian (Faqihudin dkk., 2019). Semoga kita menjadi orang-orang yang beruntung dan mendapatkan petunjuk dari Allah dalam menjalani masa pandemi virus corona ini, dan setelah masa-masa sulit ini terlewati kita memiliki karakter-karakter Al-Qur'an dan terimplementasi dalam kehidupan untuk seterusnya.

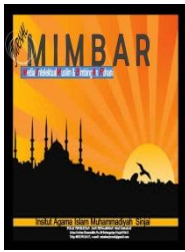
4. Penutup

Virus Corona atau juga dikenal dengan Covid-19 (*Corona Virus Disease*) dalam hitungan relatif singkat menjadi teror menakutkan bagi masyarakat dunia, karena telah merenggut nyawa ribuan manusia. Masyarakat yang tidak mampu memfilter informasi yang masuk bisa menjadi faktor munculnya pikiran stress, kecemasan, ketakutan, serta kekhawatiran yang berlebihan, sehingga membawa perubahan psikologis. Islam menyakini apapun yang terjadi merupakan suatu ketetapan dari Allah SWT. Al-Qur'an menjadi pedoman kehidupan untuk mengisi masa pandemi corona, sehingga menjadi individu yang sukses (tidak merugi). Langkah preventif yang bisa dilakukan yaitu dengan menginternalisasikan empat karakter di dalam Al-Quran surat al-Ashr. Sebagai umat muslim yang yakin ini semua adalah ketetapan Allah, pasti akan berusaha untuk membebaskan diri dari kerugian dengan cara menginternalisasikan empat karakter sukses yaitu meningkatkan keimanan, perbanyak amal shaleh, nasehat menasehati dalam kebenaran dan nasehat menasehati supaya sabar.



Daftar Pustaka

- Abdullah, T. (2016). *Pendidikan Karakter Berbasis Hadist*. Jakarta : Rajawali Press.
- Abdusshomad, A. (2020). Pengaruh Covid-19 terhadap Penerapan Pendidikan Karakter dan Pendidikan Islam. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(2), 107–115. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i2.407>
- Abi Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughairah bin Bardizbah al-Bukhari al-Ja'fari. (2007). *Shahih al-Bukhari*. Beirut : Daar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Afriantoni. (2015). *Prinsip-prinsip Pendidikan Akhlak Generasi Muda: Percikan pemikiran ulama sufi Turki Bediuzzaman Said Nursi*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Ali, M. S., Ismail, M. S., Jusoh, W. H. W., Omar, S. H. S., Abdullah, M. S., & Razak, R. A. (2018). Anxiety Therapy By Practising And Reciting Al-Fatiha Sura: An Alternative Remedy. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(7), Pages 921-929. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i7/4519>
- Asmendri, A., Irman, I., Annas, B., Silvianetri, S., Sari, M., & Yeni, P. (2020). The Effectiveness of Zikir Therapy Model on Reducing the Stress of the Former Commercial Sex Workers. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 67–82.
- Azizah, K. N. (t.t.). *Satgas COVID-19 Paparkan 3 Penyebab Kematian Pasien Corona di Indonesia*. detikHealth. Diambil 27 Agustus 2020, dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5121143/satgas-covid-19-paparkan-3-penyebab-kematian-pasien-corona-di-indonesia>
- Balkhi, F., Nasir, A., Zehra, A., & Riaz, R. (2020). Psychological and Behavioral Response to the Coronavirus (COVID-19) Pandemic. *Cureus*, undefined-undefined. <https://doi.org/10.7759/cureus.7923>
- Choi, E. P. H., Hui, B. P. H., & Wan, E. Y. F. (2020). Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3740. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103740>
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 1616–1618. <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 2(1), Article 1. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>
- Faqihudin, M., Endaryono, B. T., & Djuhartono, T. (2019). Trie Masa Pendidikan Intelektual dalam Perspektif Islam (Studi Analisis Al-Qur'an Surat Al-Ashr 1-3). *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(3), 255–262.
- Geneva. (t.t.). *Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV)*. Diambil 7 Mei 2021, dari



[https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))

Hakim, R. (2014). Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Pendidikan Berbasis Al-Quran. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 0(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.2788>

Hasil Pencarian—KBBI Daring. (t.t.). Diambil 7 Mei 2021, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/moderasi>

Indonesia Coronavirus: 207,203 Cases and 8,456 Deaths - Worldometer. (t.t.). Diambil 11 September 2020, dari <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>

Jannah, F., 2020. (t.t.). Diambil 27 Agustus 2020, dari <http://eprints.umm.ac.id/63583/1/SKRIPSI.pdf>

Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>

Mariyana, D., Naan, N., & Tamami, A. (2019). Sedekah sebagai kekuatan spiritual Studi kasus pada Komunitas Yuk Sedekah Bandung. *Syifa Al-Qulub*, 4(1), 9–19.

Mawangir, M. (2018). Nilai-nilai Pendidikan Karakter Perspektif Tafsir Al-Mishbah Karya Muhammad Quraish Shihab. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 163–182. <https://doi.org/10.19109/Tadrib.v4i1.1917>

Muchlas Samani & Hariyanto. (2013). *Pendidikan karakter konsep dan model*. Jakarta : PT Remaja Rosdakarya.

Okezone. (2020, April 14). *3 Amal Saleh yang Bisa Dilakukan saat Wabah Corona Masih Menjangkit: Okezone Muslim*. <https://muslim.okezone.com/>. <https://muslim.okezone.com/read/2020/04/14/330/2198781/3-amal-saleh-yang-bisa-dilakukan-saat-wabah-corona-masih-menjangkit>

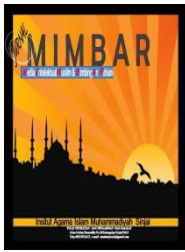
Putri, G. S. (2020, Maret 12). *WHO Resmi Sebut Virus Corona Covid-19 sebagai Pandemi Global Halaman all*. KOMPAS.com. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global>

Qardhawi, Y. (2003). *Merasakan Kehadiran Tuhan*. Yogyakarta : Mitra Pusaka.

Ramayulis. (2012). *Ilmu pendidikan Islam* (9 ed.). Jakarta : Kalam Mulia.

Rusliana, I. (2020). Virus Korona: Peneguh Nilai-Nilai dalam Ajaran Islam. *MAARIF Journal*, 15(1), 181–196.

Saepudin, D. M., Solahudin, M., & Khairani, I. F. S. R. (2017). Iman dan Amal Saleh dalam Al-Qur'an (Studi Kajian Semantik) dalam Alquran (Studi Kajian Semantik).



Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir, 2(1), 10–20.
<https://doi.org/10.15575/al-bayan.v2i1.1805>

Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.

Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir al-Mishbāh: Pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an* (Cet. 6). Jakarta : Lentera Hati.

Siregar, R. (t.t.). *Cara Orang Beriman Menghadapi Wabah dan Doa Para Nabi*. Diambil 7 Mei 2021, dari <https://kalam.sindonews.com/berita/1576258/69/cara-orang-beriman-menghadapi-wabah-dan-doa-para-nabi>

Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>

Tsani, A. F. (2017, April 6). SIKAP ORANG BERIMAN DALAM MENGHADAPI MUSIBAH. *Jakarta Islamic Centre*. <https://islamic-center.or.id/sikap-orang-beriman-menghadapi-musibah/>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Yuliharti, Y. (2019). Pembentukan Karakter Islami dalam Hadis dan Implikasinya pada Jalur Pendidikan Non Formal. *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam*, 4(2), 216. <https://doi.org/10.24014/potensia.v4i2.5918>

Zubaedi. (2012). *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan aplikasinya dalam lembaga pendidikan* (2 ed.). Jakarta : Kencana.

Zulhammi, Z. (2016). Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan Kesehatan Mental. *Darul Ilmi*, 4(1), Article 1. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/DI/article/view/424>