

# **RAMADHAN BERSAMA PANDEMI**

**Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.PdI, M.A.**



PTIQ PRESS  
JAKARTA  
2021



Perpustakaan Nasional RI, Katalog Dalam Terbitan (KDT)

viii + 183 halaman, 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-623-92517-9-6

Judul: **Ramadhan Bersama Pandemi**

Penulis: **Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.PdI, M.A.**

Lay Out & Desain Sampul: Cak Arif

Cetakan *pertama* : Juli 2020

Cetakan *kedua* : Maret 2021



Diterbitkan oleh :

PTIQ Press

Jl. Batan I No. 2, Rt. 5, Rw. 2 Lebak  
Bulus, Cilandak Jakarta Selatan  
12440

Telepon: +62-21-7690901

Mobile : +62-856-1177-495

E-Mail: [ptiqpress@gmail.com](mailto:ptiqpress@gmail.com)

Website: <https://www.ptiq.ac.id/>

Dilarang mereproduksi atau memperbanyak seluruh  
maupun sebagian dari buku ini dalam bentuk atau cara apa  
pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang All Rights Reserved



# Kata Pengantar

Ramadhan kembali menyapa kita, di tengah mewabahnya pandemi virus covid-19. Ada misi luhur yang ingin dikabarkan; bahwa kehidupan didunia penuh dengan cobaan termasuk adanya wabah covid-19, namun ada kehidupan lain yang lebih baik dan kekal dibanding hari ini, esok dan yang akan datang telah hadir dihadapan kita

Ramadhan adalah bulan yang mulia, dan diantara kemuliaannya adalah amalan yang kita lakukan dapat menghapus dosa, sebagaimana sabda rasulullah SAW Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, yang artinya; "*Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni*". (HR. Bukhari No. 38 dan Muslim no. 760)

Diantara hikmah adanya pandemi covid-19 saat bulan ramadhan adalah terbukanya peluang memperbanyak amaliah dan pendidikan bagi keluarga dengan menjadikan *rumah sebagai tempat ibadah*, sholat 5 waktu dan sholat tarweh serta

sholat sunah lainnya dapat dilakukan bersama-sama dengan keluarga.

Himbauan sholat di rumah pada bulan Ramadhan Oleh Pemerintah dan MUI, tentu saja membuat kita, seakan melalui ramadhan dengan “hampa”, keceriaan menyambut ramadhan, sholat tarweh di masjid dan bahkan bisa jadi sholat idul fitri tahun ini ditiadakan.

Semoga hadirnya ramadhan tahun ini yang bersamaan dengan mewabahnya penyakit menular yang sangat berbahaya pandemi covid-19, mampu mendidik jiwa kita untuk berlaku sabar dan menjadi pemaaf.



# Daftar Isi

Kata Pengantar \_ iii

Daftar Isi \_ v

Menuju Jiwa Mutmainah Bersama Ramadhan \_ 2

Introspeksi Diri Di Musim Pandemi \_ 7

Bersabar dan Menjadi Pemaaf Saat Pandemi \_ 12

Belajar dari Nabi Yunus Dalam Menghadapi  
Pandemi Covid-19 \_ 16

Memaknai Anjuran Sholat di Rumah Masa Pandemi  
Covid-19 \_ 24

Dilema Hidup di Tengah Pandemi \_\_ 30



Memahami Keseimbangan Islam Dan Sains Pada  
Masa Pandemi Covid-19 \_ 33

Memaknai Ramadhan Sebagai Bulan Al-Qur'an  
pada Masa Pandemi Covid-19 \_ 38

Psikoterapi Kejiwaan di Musim Pandemi Covid-19 \_  
45

Menjaga Iman, Kesabaran dan perilaku  
menghadapi Covid-19 \_ 49

Psikologi Covid-19 \_ 55

Ramadhan Dan Jiwa Pemaaf \_ 62

Mendidik Jiwa Dengan Ramadhan \_ 68

Membangun Jiwa Optimis Dalam Ramadhan Masa  
Pandemi \_ 73

Melatih Kesabaran Saat Pandemi \_ 81

Melatih Kemampuan Bersyukur Saat Pandemi  
Covid-19 \_ 87

Belajar Kejujuran Dengan Puasa Saat Pandemi  
Covid-19 \_ 92

Hoax Ditengah Pandemi \_ 97

Sedekah Saat Pandemi \_ 102

Psikologi Sabar Dimusim Pandemi \_ 107

Ramadhan Tanpa Iktikaf \_ 111

Indahnya Berbagi Dalam Ramadhan Saat Pandemi  
\_ 115

Wanita Di Tengah Pandemi \_ 120

Psikologi Taubat Dimusim Pandemi \_ 125

Memaafkan Diri Sendiri \_ 130

Ramadhan Diambang Perpisahan \_ 135

Hujan Dipenghujung Ramadhan \_ 140

Politisasi Lebaran Tanpa Mudik \_ 144

Munajat Dipenghujung Ramadhan \_ 149

Menyemangati Semangat Diakhir Ramadhan Musim  
Pandemi Covid-19 \_ 153

Cerdas Berkomunikasi Dimasa Pandemi \_ 158

Perginya Sang Ramadhan \_ 164

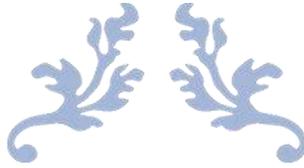
Ini Salahnya Corona, Lebaran Tanpa Idul Fitri \_ 169

Memaknai Idul Fitri Ditengah Pandemi \_ 174

Jangan Fitnah Masjid Kami \_ 180

Profil Penulis \_ 184





---

Hai orang-orang yang beriman,  
diwajibkan atas kamu berpuasa  
sebagaimana diwajibkan atas  
orang-orang sebelum kamu agar  
kamu bertakwa, (QS. 2: 183)

---



*RAMADHAN BERSAMA PANDEMI*



## Menuju Jiwa Mutmainah Bersama Ramadhan

Ramadhan kembali menyapa kita, di tengah mewabahnya pandemi virus covid-19. Ada misi luhur yang ingin dikabarkan; bahwa kehidupan didunia penuh dengan cobaan termasuk adanya wabah covid-19, namun ada kehidupan lain yang lebih baik dan kekal dibanding hari ini, esok dan yang akan datang telah hadir dihadapan kita.

Jika kita layangkan pandangan ke seluruh penjuru, yang nampak adalah aroma ketakutan dan kegelisahan akibat merebaknya pandemi covid-19 ini.

Di tengah itu semua ramadhan kembali hadir dengan segala rahmatNya, berkahNya dan maghfirahNya. Akankah kita menyia-nyiakan kesempatan ini?

Upaya manusia untuk meniti jalan yang haq (benar) akan selalu mendapat tantangan dan hambatan dari dua hal: ***nafsu amaratu bisuu*** (nafsu yang mendorong manusia untuk berbuat kejahatan)

dan **ziinatud dunya** (perhiasan dunia). Dua sifat ini selalu hadir pada seluruh tingkatan manusia.

Nafsu berasal dari dalam diri manusia, senantiasa membisikan manusia untuk berbuat hal-hal yang melanggar perintah Allah SWT. Potensi nafsu, selalu mengajak manusia untuk memenuhi tuntutan syahwatnya. Dalam hubungan ini tidak dapat dilepaskan kaitan antara keinginan untuk mereguk seluruh perhiasan dunia dan tindakan-tindakan yang dilakukan untuk mencapainya, artinya, nafsu **amaratu bissu** selalu berjalan seiring dengan keinginan untuk mendapatkan **ziinatud dunya**.

*“Dijadikan indah dalam pandangan manusia kecintaan kepada apa-apa yang diinginkan, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah lading. Itulah kesenangan hidup di dunia; dan disisi Allahlah tempat kembali yang baik (surga) (QS. 3:14)*

Ramadhan dengan segala ibadahnya yang terdapat di dalamnya merupakan sarana terbaik menempa diri dan kualitas orang mukmin. Ia akan membentuk sikap hidup yang penuh pengabdian, sabar, tawakal, penyantun, ihsan dan takwa. Ibadah shaum merupakan symbol pengendalian nafsu, yang merupakan salah satu jalan menuju hakikat takwa.

Dengan shaum seseorang wajib menahan diri dari segala yang membatalkannya dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Hal-hal yang membatalkan shaum adalah sesuatu yang masuk ke perut dan bercampur suami-istri. Manusia akan mudah menjaga nafsu-nafsunya bila ia dapat menjaga dirinya. Tidak ada sesuatu yang dapat



mengendalikan lisan seperti shaum. Orang yang selalu kenyang akan mengakibatkan seluruh organnya dalam kondisi sarat potensi nafsu.

*“Apabila seorang diantara kamu bershaum maka janganlah berkata kotor dan jangan pula berkata kasar, jika seseorang mencacinya atau menyerangnya, maka hendaklah ia mengatakan “Aku sedang shaum”* (HR. al-Bukhori dan Muslim)

Begitu juga dengan nafsu lisan dan anggota badan Nabi SAW bersabda: *“barangsiapa tidak meninggalkan ucapan dusta dan amat jahat, maka Allah tidak butuh kepadanya ia meninggalkan makan minum* (HR. al-Bukhori)

Jadi, hakekat ditegakkannya ibadah shaum adalah bagian integral dari ajaran Islam untuk membersihkan, mensucikan dan menjual jiwa seorang mukmin kepada Allah SWT, setiap amalan di bulan ini mempunyai keistimewaan tersendiri terutama ibadah shaum.

Kondisi ruh seseorang ditentukan sejauh mana kedisiplinanannya untuk selalu mensucikan diri. Dengan bekal kesucian inilah ia akan mendapatkan kemudahan untuk melaksanakan perintah Allah dan mudah pula meninggalkan laranganNya. Jika kondisi ini telah tercapai, maka upaya merealisasikan ketakwaan ruhiyah insya Allah akan tercapai.

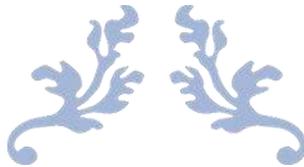
Dalam kesehariannya manusia selalu bersentuhan aktif dengan sandang, pangan, papan dan wanita, dan untuk kondisi ini dosa-dosa kecil akibat merebaknya kejahiliah (wanita yang tidak berhijab dan selalu berlalu lalang dengan segala atribut kejahiliyahannya, budaya dan sikap hidup materialime lainnya). Dirasakan atau tidak, pengaruh



interaksi ini memiliki potensi untuk melenakan seorang muslim dari ibadahnya kepada Allah sepanjang waktu. Dengan shaum, yang memiliki perangkat efektif untuk menjaga manusia; seperti hal-hal yang membatakan shaum dan yang menggugurkan pahala shaum, jarak dengan berbagai hal di atas kembali didudukkan pada posisinya semula, sebagai wasilah untuk beribadah kepada Allah.

Dengan ramadhan, satu bulan program peningkatan iman, ilmu dan amal serta latihan jasad untuk selalu siap menghadapi kondisi apapun merupakan bekal berharga bagi setiap muslim dalam menghadapi berbagai cobaan termasuk mewabahnya pandemi covid-19 dimasa Ramadhan, dan mampu mengendalikan dorongan nafsu jiwanya menuju jiwa yang *mutmainah*. Wallahu 'alam.





---

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. 59:18)

---





## Introspeksi Diri Di Musim Pandemi

Ramadhan telah memasuki hari kedua, pelan namun pasti, ia akan terus berlalu dan pada gilirannya akan meninggalkan kita, bulan ramadhan telah memotivasi kita untuk memperbanyak amalan, baik sholat, membaca Al-Qur'an, berinfak, membantu orang dan amalan sholeh lainnya.

Ramadhan adalah bulan yang mulia, dan diantara kemuliaannya adalah amalan yang kita lakukan dapat menghapus dosa, sebagaimana sabda Rasulullah SAW dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, yang artinya; "*Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni*". (HR. Bukhari No. 38 dan Muslim no. 760)

Dari hadits di atas dapat kita pahami bahwa orang mukmin yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan berharap kepada Allah, maka, dosanya yang kecil dan telah lalu akan diampuni oleh Allah SWT.

Ramadhan adalah momentum untuk memperbaiki diri, memperbanyak istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT. Karena pada dasarnya setiap manusia, berpotensi melakukan kesalahan dan perbuatan dosa, baik yang di sengaja maupun tidak. Maka, bertaubat dan beristighfar adalah cara terbaik untuk memperbaiki diri, dalam Islam taubat memiliki pengertian yang luas karena, makna taubat menyangkut penataan kembali kehidupan seseorang yang sudah berantakan untuk kemudian memperbaikinya.

Dalam Al-Qur'an maupun hadits banyak dijumpai anjuran dan perintah untuk bertaubat dan beristighfar, bertaubat dapat diartikan meminta ampun kepada Allah atas segala perbuatan dosa dan kesalahannya melebihi dari "istighfar". Makna bertaubat juga dapat diartikan sebagai pengakuan, penyesalan dan meninggalkan yang yang salah serta berjanji tidak mengulangi perbuatan tersebut.

Dalam kajian psikologi, pengakuan atas perbuatan salah dengan bertaubat adalah proses kejiwaan yang mempunyai banyak manfaat serta dapat membantu seseorang yang pernah melakukan kejahatan atau kesalahan untuk bisa membangun dirinya kembali.

Diantara manfaat taubat dalam pendekatan psikologi adalah, akan menjadikan jiwa pelaku dosa



menjadi stabil dan tenteram. Ketika melakukan banyak kesalahan, jiwa akan mengalami "*pertarungan sengit*" akibat perbuatan salah yang pernah dilakukannya sehingga muncul kegelisahan dan ketidak tenangan jiwanya.

Ketentraman dan ketenangan seseorang hadir karena telah stabil jiwanya, dan hal ini akan menguatkan hati dan pikirannya sehingga tidak mudah tergoyahkan dalam menghadapi segala bentuk tantangan dan cobaan dalam kehidupan. Bahkan semuanya tantangan atau cobaan dalam hidup itu akan dihadapinya dengan penuh keberanian dan realistis.

Ketika seseorang telah mampu berpikir secara realistis maka ia akan selalu siap menghadapi tantangan dan kenyataan apapun, baik yang menyangkut dirinya, pekerjaannya, keluarganya maupun lingkungannya. Seperti halnya menghadapi kenyataan penyebaran pandemi covid-19 yang melanda Indonesia bahkan dunia ini.

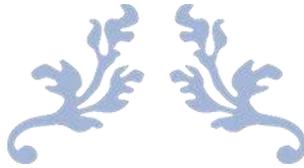
Puasa di bulan ramadhan yang sedang kita jalani, jika dilakukan dengan mengikuti tuntunan Allah dan rasul-Nya, Maka ibadah puasa ini akan menjadi sebab diampuninya dosa-dosa kita oleh Allah SWT. Maka, pengampunan dosa menjadi kata kunci munculnya ketenangan dalam jiwa.

Penyebaran pandemi covid-19 masih berlangsung, dan tidak ada yang dapat menjamin kapan akan berakhir. Sebagai makhluk lemah yang berpotensi melakukan kesalahan dan dosa, momentum ramadhan ditengah pandemi covid-19 menjadi titik balik perubahan dalam kehidupan kita, perubahan kearah yang lebih baik, dengan terus



berusaha mengintrospeksi diri dan bertaubat kepada Allah SWT. Dampak psikologis taubat pada jiwa adalah hadirnya ketentraman dan dapat berpikir realistis, hal ini bisa menjadi modal kejiwaan untuk tetap tegar menjalani kehidupan ditengah wabah pandemi covid-19, tidak larut dalam ketakutan dan kesedihan, serta selalu optimis menjalani kehidupan.





---

Hai orang-orang yang beriman,  
jadikanlah sabar dan shalat  
sebagai penolongmu,  
sesungguhnya Allah beserta  
orang-orang yang sabar. (QS.  
2: 153)

---





## Bersabar dan Menjadi Pemaaf Saat Pandemi

Dalam keseharian kata sabar sering terdengar dengan mudah keluar dari lisan, padahal sabar bukanlah sesuatu yang mudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sabar dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), artinya adalah tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati), sedangkan bersabar adalah bersikap tenang (pikiran, perasaan) dalam menghadapi cobaan hidup. (<https://kbbi.co.id/>)

Sedangkan sabar dalam bahasa Arab berasal dari kata *sobaro*, *yasbiru*, yang artinya menahan. Menahan diri agar tidak mudah terpancing emosi atau marah, berkeluh kesah saat mengalami kegagalan, membenci dan dendam kepada orang yang menyakitinya, serta tidak mudah putus asa.

Sabar adalah melatih diri dalam ketaatan dan membentengi diri agar tidak melakukan perbuatan keji dan mungkar.

Kata maaf dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya pembebasan seseorang dari hukuman (tuntutan, denda, dsb) karena suatu kesalahan; dan ungkapan permintaan ampun atau penyesalan, serta ungkapan permintaan izin untuk melakukan sesuatu. Sementara memaafkan adalah memberi ampun atas kesalahan dan tidak menganggap salah. ( <https://kbbi.co.id/>)

Dalam interaksi kehidupan sehari-hari sering kita dapatkan pemicu munculnya emosi marah, entah dari teman dekat, tetangga, sahabat bahkan dari keluarga sendiri, dan di sinilah perlunya kebesaran hati untuk memaafkan dan tidak mendendam. Maka, ibadah puasa dalam ramadhan mengajarkan kepada kita betapa pentingnya belajar sabar, sabar untuk tidak makan dan minum pada siang hari yang terik, adalah bentuk nyata pelajaran kesabaran melalui puasa.

Demikian juga memaafkan orang lain yang menyakiti dan mengecewakan kita, dibutuhkan energi yang kuat dan ketahanan jiwa. Sifat sabar dan pemaaf adalah sifat terpuji yang diabadikan dalam Al-Qur'an surat Asy-Syura ayat 43, yang artinya; *"Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk perbuatan yang mulia"* (QS. 42:43).

Dalam tafsir Al-Misbah jilid ke 12 halaman 515, Prof. Quraish Shihab menjelaskan bahwa Allah bersumpah bahwa siapa saja yang bersabar menghadapi kezaliman sehingga tidak melakukan pembalasan dan memaafkan, hal ini sesungguhnya



perbuatan yang luhur dan diutamakan yang dilakukan oleh orang yang mempunyai akal sehat.

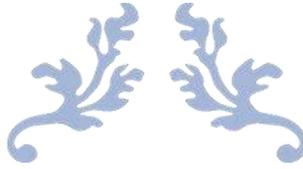
Begitu mulianya sifat sabar (kesabaran) dan pemaaf sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an di atas, keduanya bagian dari ciri orang yang beriman. bersabar dan pemaaf adalah sifat mulia yang hanya dimiliki oleh orang yang beriman dan bertakwa serta mempunyai akal yang sehat.

Orang yang memiliki sifat sabar akan mendapatkan ketenangan dan kelapangan hati, sehingga ketika menghadapi cobaan dalam kehidupan mudah bertahan, kesabaran akan membantu seseorang dalam melewati dahsyatnya gelombang kehidupan, jiwa penyabar membantu seseorang mencari solusi dari persoalan yang dihadapinya dan beradaptasi dengan hal-hal baru yang membutuhkan percepatan adaptasi, seperti kebijakan bekerja dari rumah saat pandemi covid-19, yang tentu saja tidak mudah memindahkan kebiasaan bekerja di kantor dengan bekerja dari rumah.

Sementara orang yang memiliki jiwa pemaaf (mudah memaafkan kesalahan orang lain), disamping menunjukkan kelapangan hati karena keimanan yang tinggi, juga menunjukkan keluhuran budi dan kesehatan mental yang bagus, para ahli psikologi mempercayai bahwa menjadi pemaaf memiliki efek sangat positif bagi kesehatan fisik, psikis maupun spiritual.

Semoga hadirnya ramadhan tahun ini, bersamaan dengan mewabahnya penyakit menular yang sangat berbahaya yaitu pandemi covid-19, mampu mendidik jiwa kita untuk berlaku sabar dan menjadi pemaaf.





---

Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim". (QS. 21: 87)

---





## **Belajar dari Nabi Yunus Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19**

Di daerah Mosul, Irak, terdapat sebuah kampung bernama Ninawa yang penduduknya berpaling dari jalan Allah yang lurus dan malah menyembah patung dan berhala. Allah Subhanahu wa Ta'ala ingin memberikan petunjuk kepada mereka dan mengembalikan mereka ke jalan yang lurus, maka Allah mengutus Nabi Yunus 'alaihissalam untuk mengajak mereka beriman dan meninggalkan sesembahan selain Allah 'Azza wa Jalla.

Akan tetapi mereka menolak beriman kepada Allah dan tetap memilih menyembah patung dan berhala. Mereka lebih memilih kekafiran dan kesesatan daripada keimanan dan petunjuk, mereka mendustakan Nabi Yunus 'alaihissalam, mengolok-olok dan menghinanya. Maka Nabi Yunus pun meninggalkan kampung kaumnya karena marah, padahal Allah belum mengizinkannya, maka nabi Yunus pergi ke tepi laut dan menaiki kapal.

Pada saat Yunus berada di atas kapal, maka ombak laut menjadi dahsyat, angin menjadi kencang dan membuat kapal menjadi oleng hingga hampir saja tenggelam. Menurut Ibnu Mas'ud, bahwa saat nabi Yunus masuk ke kapal, maka kapal itu berhenti, sedangkan kapal-kapal yang lain bisa berjalan ke kanan dan kiri, lalu Yunus berkata, "Ada apa dengan kapalmu?" Mereka menjawab, "Kami tidak tahu."

Yunus berkata, "Sesungguhnya di dalamnya ada seorang hamba yang lari dari Tuhannya, dan sesungguhnya kapal itu tidak akan berjalan sampai kalian melempar orang itu." Mereka berkata, "Adapun engkau wahai Nabi Allah, demi Allah, kami tidak akan melemparmu."

Lalu nabi Yunus berkata kepada mereka, "Kalau begitu adakanlah undian, barang siapa yang keluar namanya, maka hendaklah ia menjatuhkan diri." (Diriwayatkan oleh Ibnu Abi Syaibah dalam Mushannafnya dan para perawinya adalah tsiqah, Ahmad dalam Az Zuhd, Abd bin Humaid, Ibnu Jarir, Ibnul Mundzir, dan Ibnu Abi Hatim), Maka para penumpangnya bermusyawarah untuk meringankan beban kapal dengan melempar seseorang ke laut, maka mereka melakukan undian dan ternyata undian itu jatuh kepada diri nabi Yunus. Tetapi mereka tidak mau jika nabi Yunus harus terjun ke laut. Maka undian pun diulangi lagi, dan ternyata jatuh kepada nabi Yunus lagi, hingga undian itu dilakukan sebanyak tiga kali dan hasilnya tetap sama. Maka nabi Yunus bangkit dan melepas bajunya, kemudian melempar dirinya ke laut.

Singkat cerita nabi Yunus ditelan ikan besar dan dibawa ke dasar laut yang dalam.



Mari kita belajar dari Nabi Yunus ketika beliau di dalam perut ikan paus. Sangat wajar bila fisik Nabi Yunus saat itu menjadi sangat lemah (**wahn**), tanpa makanan, tanpa minuman, tanpa teman bicara, dan kemungkinan besar sesak napas, sebab kekurangan oksigen. Kondisi yang dialami Nabi Yunus ketika berada dalam perut ikan, jika dianalogikan mirip dengan *Lockdown* pada masa waah pandemic covid-19 ini.

Nabi Yunus benar-benar sendirian tanpa ada satu pun manusia yang bisa menolongnya, sehingga bingung karena tidak ada gambaran solusi sedikit pun. Dan itu terjadi selama beberapa hari. Para ulama berselisih tentang berapa lama Nabi Yunus tinggal di dalam perut ikan. Menurut Qatadah, tiga hari. Sementara menurut Abu Ja'far ash-Shaadiq, tujuh hari, sedangkan menurut Abu Malik, empat puluh hari.

Nabi Yunus bukan sekadar di 'Lockdown' dalam sebuah kota atau negara, tapi di dalam perut ikan paus, tentu saja mengalami tiga kegelapan :

1. Kegelapan di malam hari.
2. Kegelapan di dasar laut.
3. Kegelapan di perut ikan.

Hal ini sebagaimana yang difirmankan Allah Ta'ala,

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ  
يَهْ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ عَا  
سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ



*Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: “Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim”. (QS. Al-Anbiya, 21: 87)*

Mari kita renungi dan pahami dari proses perjalanan Nabi Yunus sebelum, ketika, dan hingga berhasil keluar dari perut ikan (Lockdown) :

1. Diawali dari kemarahan Nabi Yunus kepada kaumnya yang sulit diajak untuk beriman kepada Allah.
2. Nabi Yunus lari dari kenyataan hidup dalam keadaan marah, pergi naik kapal yang berpenumpang sudah penuh.
3. Diperjalanan terjadi badai, dan kapal harus mengurangi jumlah penumpang, dan Nabi Yunus terpilih menjadi yang terbuang.
4. Nabi Yunus ditelan oleh ikan paus.
5. Nabi Yunus akhirnya sadar diri bahwa dia sudah berbuat salah karena tidak bersabar tapi malah marah menyalahkan kaumnya.
6. Lalu dengan kesadaran itulah Nabi Yunus berdoa dengan kalimat: **“Laa Ilaaha illaa Anta subhaanaka innii kuntu minazh zhaalimiin”**, yang artinya “Tidak ada Ilah kecuali Engkau, Maha Suci Engkau, Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim”.

Mari kita maknai secara mendalam tentang kalimat doa dalam Al-Qur’an tersebut, dalam konteks



ke Indonesia-an menghadapi pandemi virus Corona-19 ini dengan 3 hal (3 T, **Tauhid**, **Tasbih**, dan **Taubat**), yaitu:

1. **Tauhid** (*Laa Ilaaha Illaa Anta*)

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya : *Tidak ada Ilah kecuali Engkau.*

Kalimat Tauhid yang Allah SWT sebagai pondasi keimanan, hari ini masih banyak orang Islam yang menuhankan uang, harta, dan jabatan serta hal lain yang menjauhkan dari Allah SWT.

Maka, marilah kita kuat Tauhid/Aqidah, karena tauhid yang kuat akan membantu ketahanan mentalitas dan tubuh kita, sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an (QS. 14: 24-27), mari kita sadari sepenuhnya mulai hari ini bahwa hanya Allahlah Ilah (Tuhan) kita.

Bisa jadi kita masih sering meng-ilahkan diri sendiri, mencari pujian dari makhluk, jarang memujinya dengan tulus, dan sering ragu tentang kemampuan-Nya atas segala sesuatu, tapi malah yakin penuh atas kekuatan makhluk yang lemah. Padahal hanya Allahlah yang mampu menggerakkan ikan paus (dalam kisah Nabi Yunus) yang besar sampai virus corona yang kecil.

Tauhid yang kuat akan menopang kejiwaan kita saat menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupan, sebaliknya lemahnya tauhid/aqidah dapat mengakibatkan mudahnya jiwa keropos dan rapuh ketika berhadapan dengan problematika kehidupan.



## 2. Tasbih (Subhaanaka)

سُبْحَانَكَ

Artinya : *Maha Suci Engkau.*

Kalimat tasbih sebagai bentuk pengakuan ke-Maha Sucian Allah SWT, Tasbih bukan sekedar mengucapkan kalimat *subhannallah*, tetapi harus menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Tasbih tidak boleh hanya sekedar ucapan lisan, tetapi harus mengalir bersama ekspresi diri dalam setiap tutur kata, perilaku, aktivitas dan seluruh amal perbuatan. Tasbih harus mencerminkan fenomena keilahian (ketauhidan) pada diri manusia. Sebab, tasbih adalah pengakuan akan Maha Sucinya Allah SWT.

Kita harus memulainya dengan berusaha membersihkan diri (wudhu' dan mandi) dan mensucikan diri dengan kemuliaan akhlak, ikhlas, dan dengan berbagai amal yang diridhai Allah, sampai pada kesucian tauhid dan menghilangkan seluruh bentuk penyakit hati dalam diri kita (seperti dengki, sombong, ingin dipuji, riyah dan mendahulukan dunia di atas kecintaan kita kepada Allah). Corona mengajarkan kita betapa pentingnya, nilai-nilai kesucian. Keimanan yang bersih dari noda kesyirikan dan kedholiman akan mendatangkan ketenangan dan petunjuk, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-An'am ayat 82. Maka, mari bersihkan dan murnikan tauhid kita kepada Allah SWT.



### 3. Taubat (*Innii kuntu minazh zhaalimiin*)

إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Artinya : *Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim (lemah dan banyak salah).*

Masih banyak orang Islam yang suka menyalahkan takdir Allah, dan menyalahkan orang lain atas nasib buruk yang menimpa dirinya. Maka bertaubatlah: Berhentilah menyalahkan orang lain, apalagi menyalahkan Allah, berhentilah berdebat merasa paling hebat, berhentilah menyalahkan pemerintah dan ulama, berhentilah marah-marah kepada orang yang belum dapat hidayah, berhentilah merasa diri paling benar, berhentilah lari dari kenyataan, dan perbanyaklah introspeksi, muhasabah, pengakuan akan kelemahan dan kesalahan diri.

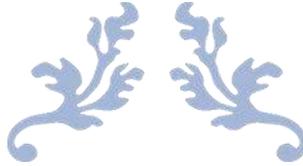
Pada masa pandemi Covid-19 ini, maka perbanyaklah dzikir Nabi Yunus, bukan sekadar dibaca tapi dipahami dan dihayati sepenuh hati.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

*“Laa Ilaaha Illaa Anta subhaanaka innii kuntu minazh zhaalimiin...”*

(bacalah sebanyak-banyaknya, seyakini-yakinnya, sepasrah-pasrahnya, semoga Allah SWT selalu melindungi kita semia. Aamiin)





Dan Kami wahyukan kepada Musa dan saudaranya: "Ambillah olehmu berdua beberapa buah rumah di Mesir untuk tempat tinggal bagi kaummu dan jadikanlah olehmu rumah-rumahmu itu tempat shalat dan dirikanlah olehmu sembahyang serta gembirakanlah orang-orang yang beriman".  
(QS. 10: 87)





## **Memaknai Anjuran Sholat di Rumah Masa Pandemi Covid-19**

Sudah hampir dua bulan (sejak 20 Maret 2020), pemerintah dan MUI menganjurkan kaum muslimin melakukan ibadah sholat (jumat dan rawatib) dirumah masing-masing. Sedih, tentu saja, karena bagi kaum muslimin sholat jumat adalah kewajiban, pun demikian dengan sholat berjamaah sebagai sebuah amalan sunah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW.

Bagi kita kaum muslimin Indonesia, adalah orang yang beriman dengan akal dan ilmu, maka, himbauan untuk tetap dirumah dari pemerintah sebagai ulil amri dan Fatwa Majelis Ulama Indonesia di ikuti dengan baik.

Himbauan sholat di rumah pada bulan ramadhan, tentu saja membuat kita sedih, seakan melalui ramadhan dengan “hampa”, keceriaan menyambut ramadhan, sholat tarweh di masjid dan bahkan bisa jadi sholat idul fitri tahun inipun ditiadakan.

Jika kita melihat pada sejarah masa lalu, tentang menjadikan rumah sebagai tempat ibadah (masjid), pernah terjadi pada masa nabi Musa as, sebagaimana firman Allah SWT dalam AL-Qur'an :

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ وَأَخِيهِ أَنْ تَبَوَّءَا لِقَوْمِكَمَا بِمِصْرَ  
بُيُوتًا وَاجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ قِبْلَةً وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَبَشِّرِ  
الْمُؤْمِنِينَ {87}

*Dan Kami wahyukan kepada Musa dan saudaranya: "Ambillah olehmu bersama beberapa buah rumah di Mesir untuk tempat tinggal bagi kaummu dan jadikanlah olehmu rumah-rumahmu itu adalah tempat shalat dan dirikanlah olehmu sembahyang serta gembirakanlah orang-orang yang beriman" (QS. Yunus (10) :87)*

Allah menyebutkan sebab penyelamatan-Nya terhadap Bani Israil dari Fir'aun dan kaumnya serta cara pembebasan mereka, yaitu sesungguhnya Allah Ta'ala menyuruh Musa dan saudaranya Harun agar mereka berdua memerintahkan kaumnya agar mereka tinggal di beberapa rumah, di negeri Mesir.

Ahli tafsir berbeda pendapat dalam makna firman Allah Ta'ala: **waj'alu buyuutakum qiblatan** (Jadikanlah olehmu rumah-rumahmu itu tempat shalat.) Ats-Tsauri dan lainnya berkata dari Khashif, dari `Ikrimah, dari Ibnu Abbas berkata bahwa maksudnya mereka diperintah untuk menjadikannya masjid.

Ats-Tsauri berkata juga dari Ibnu Manshur dari Ibrahim mengatakan: mereka waktu itu berada dalam ketakutan, maka mereka diperintahkan shalat dirumah mereka, begitu juga Mujahid, Abu Malik, ar-Rabi' bin Anas, adh-Dhahhak, `Abdur Rahman bin Zaid bin Aslam dan Abu Zaid bin Aslam berkata: "Kelihatannya memang demikian." Wallahu a'lam.

Sementara, menurut M. Quraish Shihab dalam **Tafsir Al-Misbah**, jilid ke 6 halaman 144, menjelaskan bahwa, ayat di atas memulai redaksinya dalam bentuk dua hal yang ditujukan kepada Nabi Musa as dan Nabi Harun as, yaitu perintah untuk memilih beberapa rumah sebagai tempat peribadatan.

Tentu saja kita tidak bisa membandingkan situasi dan kondisi masa Nabi Musa as dan Nabi Harun as, saat itu dengan kondisi kita hari ini. Dalam hal ini kita dapat mengambil pelajaran atau hikmah dari kisah Nabi Musa as dan Nabi Harun as, dimana mereka melakukan ibadah dirumah masing-masing karena takut kepada kekejaman Fir'aun, maka, kita hari ini melakukan sholat dirumah karena mengikuti anjuran pemerintah dan fatwa MUI tentang bahayanya penyebaran pandemi covid-19.

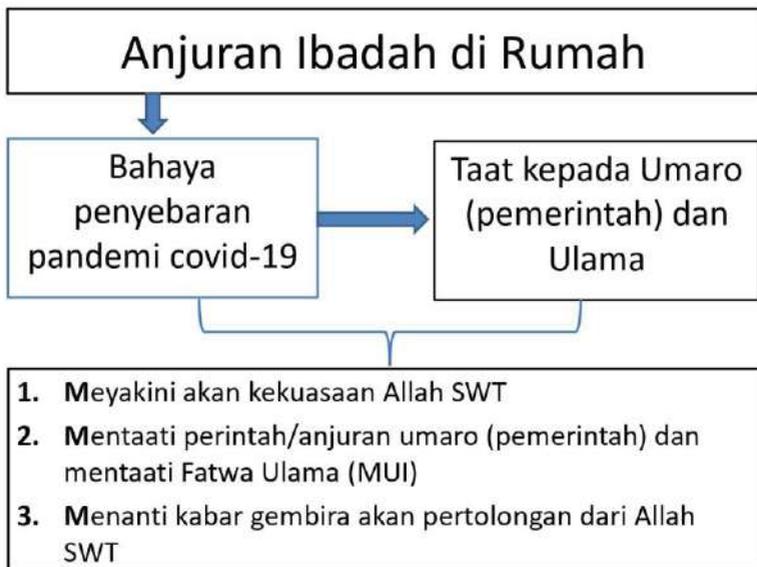
Mari kita maknai kisah Nabi Musa as dan Nabi Harun as yang terpaksa menjadikan rumah sebagai tempat ibadah (masjid) karena menghadapi pergolakan politik dan idiologi Fir'aun yang sesat dan kejam. Dalam konteks ke-Indonesia-an hari ini yang sedang menghadapi penyebaran covid-19, menganjurkan sholat di rumah termasuk meniadakan sholat jumat di masjid adalah tugas



Umaro (pemerintah) dan Ulama (MUI), yang menurut Az-Zamaksari sebagaimana dikutip M Quraish Shihab dalam Al-Misbah, jilid ke-6 hal. 144 alinia ke 4, bahwa, memilih rumah peribadatan adalah tugas para pemimpin umat, dalam hal ini adalah nabi Musa as dan Nabi Harun as.

Dalam memaknai anjuran rumah dijadikan sebagai tempat sholat (ibadah) dalam masa penyebaran pandemi covid-19, dari kisah nabi Musa as dan Nabi Harun as dalam Al-Qur'an surat Yunus ayat 87 di atas, adalah adanya 3 **M**, yaitu:

1. **M**eyakini akan kekuasaan Allah SWT
2. **M**entaati perintah/anjuran umaro (pemerintah) dan mentaati Fatwa Ulama (MUI)
3. **M**enanti kabar gembira akan pertolongan dari Allah SWT

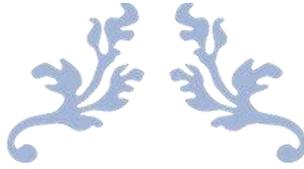


Keimanan, ketaatan dan kepasrahan kepada Allah SWT dengan terus berusaha maksimal, adalah cara terbaik untuk sama-sama bersatu menghadapi cobaan dari Allah SWT berupa pandemi covid-19.

Diantara hikmah adanya pandemi covid-19 saat bulan ramadhan adalah terbukanya peluang memperbanyak amaliah dan pendidikan bagi keluarga dengan menjadikan *rumah sebagai tempat ibadah*, sholat 5 waktu dan sholat tarweh serta sholat sunah lainnya dapat dilakukan bersama-sama dengan keluarga.

Semoga Allah SWT segera mengangkat dan menghilangkan pandemi covid-19 dari Indonesia dan dunia, sehingga ramadhan tahun ini kita bisa melaluinya dengan baik dan berhasil menjadi orang yang bertaqwa sebagai harapan dari ibadah puasa (QS. 2: 183), dengan tetap menjadikan rumah sebagai tempat ibadah hingga ada pemberitahuan dari pemerintah dengan dicabutkannya Pembatasan Sosial Berskala Besar, (PSBB)





---

Allah tidak menyukai ucapan  
buruk, (yang diucapkan)  
dengan terus terang kecuali  
oleh orang yang dianiaya.  
Allah adalah Maha Mendengar  
lagi Maha Mengetahui.

(QS. 4 : 148)

---





## Dilema Hidup di Tengah Pandemi

Dalam menjalani kehidupan, kadang muncul sesuatu yang membuat kita terjebak dalam dilema, bahkan tidak sedikit orang yang akhirnya mengalami gangguan psikis karena tidak mampu menghadapi dilema hidupnya.

Mengapa dilema hadir? pertanyaan yang juga kadang sulit dijelaskan mengapa dilema itu hadir, tapi yang penting bukan menyesali mengapa dilema mengampiri kita, yang perlu dilakukan adalah bagaimana memanej ketika dilema datang dan kita mampu mencarikan solusinya.

Pada dasarnya semua orang pernah mengalami dilema, karena terkadang kita menghadapi dua pilihan yang harus kita ambil, seiring waktu dilema dapat saja menghampiri setiap orang, entah suami, istri, anak, orangtua bahkan pejabat Negara.

Artinya dilema tidak mengenal batas usia maupun strata sosial, seorang suami bisa saja menghadapi dilema saat musim pandemi ini, karena harus dirumah, pada saat yang sama keluarganya

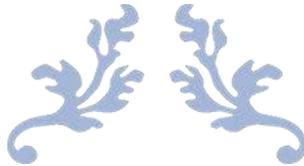
membutuhkan biaya hidup, seorang istri juga mungkin mengalami dilema saat kebutuhan hidup terus meningkat sementara pekerjaan suaminya terimbas pandemi covid-19, seorang anakpun sangat mungkin menghadapi dilema ketika kebijakan sekolah dirumah membuatnya bosan, pun demikian dengan para pejabat Negara, ketika akan mengambil kebijakan sangat mungkin mengalami dilema, antara kepentingan politik, ekonomi dan keamanan Negara.

Sebenarnya dilema yang menimpa kita adalah suatu kewajaran, jangan sampai dilema, mengurung kita dalam lingkaran "kebingungan" yang menyiksa jiwa.

Semua Manusia memiliki obsesi dan harapan, dan itu bagian dari karakternya, tidak sedikit orang yang berkembang dengan obsesi yang negative. Kadang manusia terjebak pada pilihan yang sulit terlebih jika menyangkut obsesi dalam hidupnya, maka Rasullullah SAW mengingatkan kepada kita semua bahwa manusia tidak pernah puas dengan apa yang diterimanya, dalam sabdanya, *"Jika manusia memiliki dua lembah penuh dengan harta, pasti dia akan mencari lembah harta ketiga. Tidak ada yang bisa memenuhi perut anak adam, selain tanah"* HR. Al-Bukhari no. 6436 dan Muslim No. 2462.

Sejatinya kita manusia mudah mengalami dilema dan menjadi galau, karena tidak ada seorangpun manusia yang mengetahui masa depannya. Maka, jadilah orang yang cerdas mengelola jiwa agar tidak terjebak dalam dilema hidup, terlebih dimasa pandemi covid-19 ini.





---

Yang telah menciptakan kamu  
lalu menyempurnakan  
kejadianmu dan menjadikan  
(susunan tubuh)mu seimbang,  
(QS. 82 : 7)

---





## Memahami Keseimbangan Islam Dan Sains Pada Masa Pandemi Covid-19

**Pew Research Center**, pada Agustus 2019, merilis hasil surveinya tentang kepercayaan warga Amerika Serikat terhadap saintis. Sejak 2016, baru pada survei terakhir tersebut, kepercayaan publik kepada saintis melebihi kepada militer. Sebanyak 86% responden percaya kepada saintis. Bandingkan dengan tingkat kepercayaan kepada militer (82%) dan bahkan politisi terpilih (35%).

Di Jerman, seorang pemimpin perempuan diapresiasi karena menggunakan pendekatan saintifik dalam menangani pandemi. Latar belakang masa lalunya sebagai saintis terungkap. Dia adalah periset dan doktor di bidang kimia kuantum. Dia jalani peran ini sampai runtuhnya tembok Berlin pada 1989, momentum awal dia terjun ke dunia politik. Dia tahu apa yang dilakukan dan jujur tentang

yang belum diketahui oleh sains. Dia adalah Konselir Jerman, Angela Merkel.

Saat ini, warga dunia masih berharap-harap cemas, menanti antivirus yang dikembangkan para saintis, berpacu dengan waktu. contoh di atas, menunjukkan bahwa sains memberi bukti telah menghadirkan solusi masalah dan menjadi modal penting untuk menyelamatkan peradaban manusia.

Penyebaran pandemi wabah covid 19 seperti sekarang ini, adalah ujian keseimbangan ilmu keislaman dengan ilmu sains. Masih banyak ditengah kita, orang yang ahli dalam bidang ilmu agama (ustadz/kyai), tapi kurang memahami ilmu sains. Sebaliknya, kalangan yang ahli di bidang sains, seringkali rada kurang dalam bidang ilmu agama.

Padahal idealnya keduanya harus berimbang antara ilmu agama dan ilmu sains, karena tidak lah disebut ulama kecuali terkoneksi dengan dua alur ilmu tersebut. Yang sangat mendalam ilmu agamanya tapi ilmu sains nya rada kurang seringkali (salah paham) kalau sudah bicara masalah sains, kedokteran, khususnya masalah pandemi wabah covid 19 ini.

Tidak sedikit mereka yang mendalami ilmu agama cenderung berkata bahwa justru ketika wabah ini kita harus banyak berdoa, shalat dan berjamaah ke masjid. Bukannya malah meninggalkan masjid dan menjadikannya kosong melompong seperti sekarang.

Kita masih menyaksikan banyak kiyai, ulama, ustadz dan tokoh agama yang bicara seperti itu. Tentu kita sayangkan, kenapa mesti seperti itu.



Seharusnya mereka paham bahwa yang tidak boleh dilakukan itu bukan berdoa, shalat berjamaah di masjidnya, tetapi berkumpulnya. Karena wabah ini bisa menyerang kumpulan masa dalam hitungan singkat, korbannya telah berjatuh di mana-mana, maka pemerintah membuat peraturan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar).

Fakta ilmiah sudah membuktikan dengan sangat jelas dan terang, seterang sinar matahari di siang hari "*Wadhihun ka wudhuhisy-syamsi*". Namun entah bagaimana informasi macam itu meski sederhana, kadang tidak sampai ke kalangan mereka. Kita tidak tahu dimana terhambatnya. *Husnuzhan*-nya mereka bukan *bandel* (tidak mentaati pemerintah dan Fatwa MUI). Tapi memang informasi yang akurat dan meyakinkan belum sampai ke mereka. Mungkin perlu juga para saintis muslim mengajak mereka berbicara, agar terbuka wawasan sains-nya.

Memang persoalan ini bukan perkara mudah. Ketika tahun 1969 Neil Armstrong mendarat di bulan, banyak juga ulama di berbagai negeri muslim yang menuduh kita kafir kalau percaya hal semacam itu.

Gairah untuk mendalami ilmu agama (*tafaqquh fi ad-din*) sudah seharusnya tidak mengabaikan ikhtiar dalam pengembangan sains. Mungkinkah para saintis dianggap sebagai para mujahidin di "*medan perang*" yang berada di jalan Allah? (QS 9:122, HR At-Tirmidzi 1385). Jika dihitung kemunculan sebuah kata dalam Al-Qur'an menunjukkan tingkat kepentingannya, maka sains ('ilm) dalam posisi yang sangat terhormat. 'Ilm muncul sebanyak 105 kali, lebih banyak dibandingkan dengan penyebutan ad-



din yang sebanyak 103 kali. Jika ini disepakati, maka kedua sayap peradaban Islam akan kembali mengepak.

Perkembangan sainslah yang membawa Eropa meninggalkan Zaman Kegelapan yang dimulai mulai runtuhnya Kekaisaran Romawi pada abad kelima sampai lahirnya Zaman Renaisans pada abad ke-14, yang dimulai di Italia dan kemudian menyebar ke seluruh Eropa.

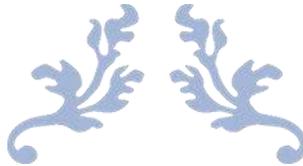
Ketika itu, dunia Islam justru berada pada Zaman Keemasan (atau Zaman Pertengahan), ketika sains berkembang dengan pesat dan para saintis mendapatkan posisi terhormat. Zaman Keemasan itu dimulai ketika Dinasti Abbasiyyah menggantikan Umayyah.

Banyak saintis besar muslim yang dilahirkan ketika itu. Sebut misalnya, Ibnu Rusyd (filsuf), Ibnu Sina (filsuf, dokter), Al-Khwarizmi (matematikawan, astronom), Al-Kindi (filsuf), Sanad Ibnu Ali (astronom), Jabir Ibnu Hayyan (ahli metalurgi). Pada dasarnya banyak dari mereka yang merupakan polymath, menguasai lebih dari satu bidang. Para saintis inilah yang menghadirkan Zaman Keemasan Islam.

Saatnya, kita memahami kesimbangan ilmu ke-Islaman dengan ilmu sains, agar tidak gagal paham, saat dunia sedang menghadapi pandemi covid-19 termasuk Indonesia.

Semoga ramadhan akan menggerakkan kita untuk semangat menuntut ilmu, tidak saja ilmu agama tetapi ilmu lainnya.





---

*"Bulan Ramadhan yang di  
dalamnya -mulai-  
diturunkannya Al-Quran  
sebagai petunjuk bagi manusia  
dan keterangan-keterangan  
yang nyata yang menunjuk  
kepada kebenaran, yang  
membedakan antara yang haq  
dan yang bathil."*

(QS Al-Baqarah: 185)

---





## Memaknai Ramadhan Sebagai Bulan Al-Qur'an pada Masa Pandemi Covid-19

Hari ini jumat tanggal 8 ramadhan 1441 H atau bertepatan dengan 8 Mei 2020, sudah dua jumat kita masuk bulan ramadhan, yang penuh dengan keprihatinan, masih tidak boleh melaksanakan sholat jumat, sholat rawatib dan sholat tarweh di masjid. Sedih? tentu, tetapi kita tidak boleh terus larut dalam kesedihan, pada masa penyebaran pandemi covid-19 ini, mari kita maknai lebih mendalam, karena kita sedang berada dalam bulan suci ramadhan.

Ramadhan adalah bulan mulia, Allah Subhanahu wa Ta'ala menyanjung bulan ramadhan/puasa dibanding bulan-bulan lain dengan dipilihnya sebagai waktu diturunkannya Al-Quran. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman: *artinya: "Bulan Ramadhan yang di dalamnya –mulai- diturunkannya Al-Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan keterangan-keterangan yang nyata yang menunjuk kepada kebenaran, yang*

*membedakan antara yang haq dan yang bathil.” (QS Al-Baqarah: 185)*

Karena hal ini pula Allah *Subhanahu wa Ta’ala* mengistimewakan ramadhan. Imam Ahmad bin Hanbal –rahimahullah– dalam Al-Musnad VI/107, berkata, Abu Sa’id Maula Bani Hasyim telah bercerita kepada kami, ‘Imran Abul ‘Awwam telah bercerita kepada kami, dari Qatadah, dari Abul Malih, dari Watsilah yaitu Al-Asqa’, bahwasannya Rasulullah –shallallahu ‘alaihi wa sallam– bersabda: “Suhuf Ibrahim diturunkan pada malam pertama Ramadhan, Taurat diturunkan pada enam Ramadhan, Injil diturunkan pada tiga belas Ramadhan, dan Allah menurunkan Al-Quran pada dua puluh empat Ramadhan.”

Al-Quran merupakan mukjizat yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW (shallallahu ‘alaihi wa sallam) yang paling agung, dan akan terus nampak hingga akhir zaman. Keberkahannya terus mengalir dan tak akan pernah terputus. Al-Quran adalah kitab suci yang akan selalu membimbing seorang muslim dan mukmin menuju kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Keberkahan Al-Quran nampak jelas dengan adanya riwayat-riwayat yang mengabarkan akan keutamaan dan keistimewaannya. Al-Qur’an mengandung pelajaran bagi kehidupan manusia, penawar/obat penyakit yang ada dalam dada, petunjuk dan rahmat bagi orang yang beriman. Allah berfirman:



يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ۖ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

**“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman..”** (QS Yunus : 57)

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah jilid 6 halaman 102-103, ayat di atas menyampaikan fungsi Al-Qur’an kepada manusia yang mengingkarinya, *“wahai seluruh manusia”* dimanapun dan kapanpun, sadarilah bahwa sesungguhnya telah datang kepadamu semua pengajaran yang sangat agung dan bermanfaat dari Tuhan Pemelihara dan Pembimbing kamu, yaitu Al-Qur’an al-Karim, dan *syifa* (obat) yang sangat ampuh bagi penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada, yaitu hati manusia, **hudan** (petunjuk) yang sangat kelas menuju kebenaran dan kebajikan, serta **rahmat** yang sangat besar lagi melimpah bagi orang yang beriman.

Jika kita maknai, fungsi Al-Qur’an dalam kehidupan kita terdapat empat hal yang penting, terlebih masa pandemi covid-19 ini, yaitu:

#### 1. Sebagai Pelajaran

Diantara sekian banyak pelajaran yang terdapat dalam Al-Qur’an, maka yang perlu kita ambil hikmahnya saat pandemi covid-19 ini adalah kisah Nabi Musa as dan Nabi Harun as, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur’an surat Yunus ayat 87, dimana beliau diperintahkan oleh Allah Subhanahu



wa Ta'ala untuk menjadikan rumah-rumah mereka sebagai tempat sholat (ibadah di rumah), karena menghadapi Fir'aun yang kejam dan ganas.

Yang dapat kita ambil pelajaran dari kisah Nabi Musa as dan Nabi Harun as dengan umatnya saat itu adalah beriman kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, taat kepada perintah pimpinan (umaro dan ulama) serta mengharap pertolongan dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Jika dahulu umat Nabi Musa as dan Nabi Harun as, beribadah di rumah karena takut pada kekejaman fir'aun, maka kita hari ini melakukan ibadah di rumah karena mentaati anjuran pimpinan (umaro dan ulama) dalam memutus mata rantai penyebaran covid-19

## 2. Sebagai penawar (Syifa) /obat penyakit yang ada dalam dada

Al-Qur'an memiliki banyak nama, diantaranya, Al Kitab, Al Huda, Al Furqon, Asy Syifa, dan lain-lain. Al-Qur'an sebagai Asy-Syifa artinya Al-Qur'an sebagai penyembuh. Makna kata syifa berbeda dengan dawa. Syifa artinya kesembuhan, sedangkan dawa artinya obat (Kamus al Munawwir: 470 dan 782). Meskipun terkadang syifa diartikan sama dengan dawa. Namun faktanya, orang yang minum obat belum tentu pulih. Karena tidak jarang, orang yang belum minum obat dapat memulihkan berkat kehendak Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, makna syifa lebih kuat dan lebih tegas dari dawa

Dalam konteks penyebaran pandemi covid-19, saat ini dimana warga dunia termasuk Indonesia sedang dilanda ketakutan akibat dampak penyebaran virus yang ganas yaitu covid-19, tidak

sedikit yang terjangkit penyakit “hati”, menjadi takut, bingung, bimbang, ragu dan was-was.

Bagi orang yang beriman, saatnya momentum ramadhan digunakan dengan baik untuk berinteraksi dengan Al-Qur’an terutama pada masa penyebaran covid-19 ini, kalau sebelumnya kita jarang membaca dan memahami isi kandungan Al-Quran, maka saatnya pada ramadhan yang “istimewa” ini kita gunakan waktu membaca, mempelajari, merenungi, mentadaburi dan mengamalkan isi kandungan Al-Qur’an yang mulia, semoga Allah akan segera menghilangkan semua penyakit yang ada baik penyakit jasmani (termasuk virus corona) maupun penyakit hati (takut, cemas, was-was dan lainnya).

### 3. Sebagai petunjuk

Al-Qur’an sebagai petunjuk tidak hanya bagi suatu umat tertentu dan untuk periode waktu tertentu, melainkan menjadi petunjuk universal dan sepanjang waktu. Al-Qur’an akan terus eksis sepanjang zaman dan tempat. Petunjuknya Al-Qur’an sangat luas, seperti luasnya umat manusia dan meliputi segala aspek kehidupannya. Dalam konteks ke-Indonesia-an saat ini yang sedang mengahapi penyebaran covid-19, semoga kita semua mendapat petunjuk dari Allah *Subhanahu wa Ta’ala* dan tetap komitmen dalam beribadah kepada Allah saat berlakunya pembatasan sosial berskala besar (PSBB)

### 4. Sebagai pemberi rahmat

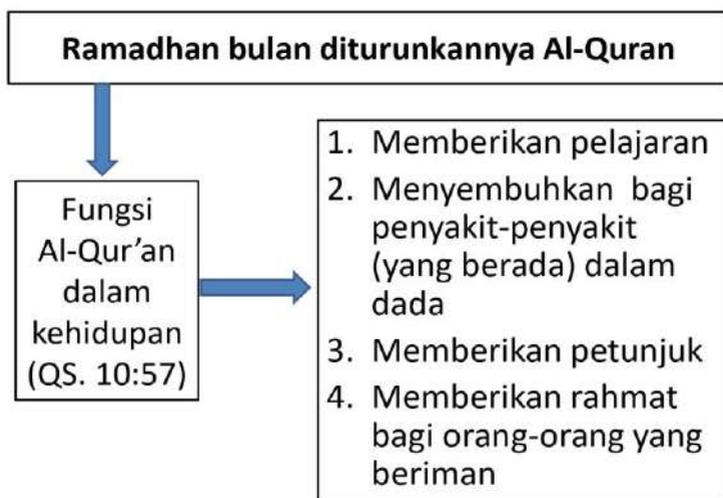
Al-Qur’an merupakan rahmat yang denganya membuahkan keimanan, hikmah, mencari dan

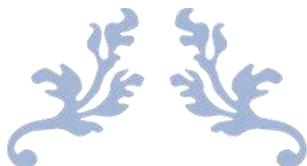


mendorong melakukan kebaikan. Hal ini tidaklah di dapati kecuali pada orang yang beriman.

Rahmat terdiri dari tiga huruf *râ'*, *hâ'*, dan *mîm*. Menurut Ibnu Faris dalam *Maqâ'yîs al-Lughah* setiap kata Arab yang berakar dari tiga huruf *râ'*, *hâ'*, dan *mîm* memiliki arti dasar 'kelembutan, kehalusan dan kasih sayang'. Sedangkan menurut al-Ashfihani dalam *Mufradât Alfâdzh al-Qur'an*, kata rahmat berarti 'kelembutan yang menuntut berbuat baik kepada yang disayangi'. Terkadang rahmat hanya khusus berarti 'kelembutan'. Kadang juga hanya berarti 'berbuat baik'.

Pada dasarnya rahmat (kasih sayang) itu berasal dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, maka saat kita sedang menghadapi pandemi covid-19, kita memohon rahmat (kasih sayang) Allah *Subhanahu wa Ta'ala* agar kita selamat dari bahaya virus corona yang melanda Indonesia serta dunia.





---

Hai manusia, sesungguhnya  
telah datang kepadamu  
pelajaran dari Tuhanmu dan  
penyembuh bagi penyakit-  
penyakit (yang berada) dalam  
dada dan petunjuk serta  
rahmat bagi orang-orang yang  
beriman (QS. 10: 57)

---





## Psikoterapi Kejiwaan di Musim Pandemi Covid-19

Psikoterapi merupakan rangkaian teknik dalam penanganan masalah psikologis tanpa menggunakan obat, walaupun terkadang psikoterapi juga menggunakan obat-obatan bersamaan dalam menangani penyakit mental

Dampak pandemi covid-19 tidak saja menimpa kesehatan fisik namun juga kesehatan psikis/kejiwaan, jika penanganan selama ini lebih fokus kepada kesehatan fisik, sangat mungkin kedepan akan banyak bermunculan dampak psikis akibat covid-19 ini. Disini perlunya pemerintah dan lembaga terkait melakukan psikoterapi kepada masyarakat yang terdampak covid-19.

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang

bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses re-edukasi (pendidikan kembali), sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya. ( Yahya Jaya, Spiritual Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset, 1994)

Menurut beberapa studi, sekitar 75% psikoterapi membantu perubahan positif seseorang dalam kehidupan. Psikoterapi membutuhkan waktu yang tidak sebentar jika dibanding obat-obatan, namun efek psikoterapi jauh lebih efektif dan bertahan lama jika dibanding obat.

Pada dasarnya psikoterapi tidak hanya bermanfaat bagi mereka yang mengalami masalah mental, tetapi psikoterapi juga dapat membantu seseorang untuk meringkankan kecemasan atau stress karena pekerjaan, membantu mengelola emosi atau reaksi kemarahan, bahkan dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalah kesehatan dan gangguan yang lain.

Dimusim pandemi covid-19 ini, terapi dengan pendekatan psikologi nampaknya diperlukan, terlebih wacana pemerintah untuk segera menerapkan "new normal", walaupun masih banyak masyarakat yang menyangsikan keputusan pemerintah tersebut, adanya kekuatiran jika dibuka kembali pada kehidupan normal, akan muncul kembali gelombang penularan covid-19 yang bisa jadi jauh lebih dahsyat.

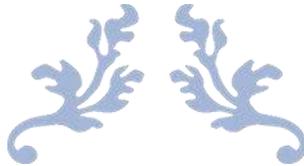
Dalam Islam sendiri sebenarnya sudah banyak contoh bagaimana psikoterpai digunakan dalam mengatasi gangguan psikis atau mental. Menurut Emha Aninun Najib dalam Intisari (*Mind.Body and soul*) menjelaskan bahwa psikoterapi Islam adalah sebagai proses baik penyembuhan, pencegahan, pemeliharaan maupun mengembangkan jiwa yang sehat dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Sementara itu Prof. Dadang Hawari, dalam karyanya *Dimensi Religi dalam praktek psikiatri dan psikologi*, menambahkan bahwa pengalaman keyakinan agama dapat dimanfaatkan dalam upaya pencegahan permasalahan kesehatan jiwa.

Pemerintah harus mau menggandeng para ulama dan ahli agama yang lain dalam pencegahan dampak covid-19 pada kejiwaan masyarakat. Sangat di kuatirkan jika tidak tertangani secara serius dampak covid-19 ini, ke depannya akan muncul banyak gangguan mental atau psikis terlebih dimusim pandemi bahkan pasca pandemi berakhir.

Semoga semua komponen bangsa mau bahu membahu bersama-sama mencari solusi dari dampak pandemi covid-19 pada kesehatan mental/psikis. Ramadhan dengan ibadah shaumnya mengajarkan kita arti penting berbagi dan kebersamaan.





---

*"Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menjawab kamu agar Kami tahu orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu, dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu"*

(QS. Muhammad, 47: 31)

---





## **Menjaga Iman, Kesabaran dan Prilaku Menghadapi Covid-19**

Wabah pandemi covid-19 benar-benar menguras energi kita semua, dari rakyat hingga pejabat negara, maka tidak ada satupun kekuatan yang mampu mengubah ini semua kecuali pertolongan dari Allah SWT.

Pandemi covid-19 yang hadir ditengah bulan suci ramadhan, jika dimaknai dengan pendekatan iman, maka akan melahirkan sikap tenang dan tidak mudah panik, yang diperlukan adalah menjaga iman dan kesabaran serta prilaku yang tetap terpuji saat menghadapi musim pandemi ini.

Dengan menjaga iman agar meningkatnya keimanan, berarti juga akan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Menurut penelitian, gerakan dan bacaan dalam sholat dapat menghasilkan kesehatan jasmani dan rohani.

Gerakan gerakan dalam sholat dapat menjaga keseimbangan energi tubuh, melemaskan otot-otot sendi, memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh, ketika seseorang melaksanakan shalat maka kalori dalam tubuhnya akan terbakar dengan teratur, sehingga penyakit-penyakit yang menyerang tubuhpun akan berkurang.

Demikian juga dengan ibadah Puasa akan bermanfaat bagi kekebalan tubuh, sebuah studi mengatakan berpuasa meningkatkan kadar IgA dan IgG yaitu antibodi terbanyak dalam tubuh untuk melawan bakteri atau virus penyebab penyakit.

Hingga hari ini wabah pandemi Covid-19 belum juga berakhir. Justru semakin hari, pandemi ini memengaruhi kehidupan kita. Banyak orang yang merasa kuatir berlebihan bagaimana dapat bertahan hidup selama pandemi ini.

Lantas, bagaimana sebaiknya sikap kita sebagai seorang muslim menghadapi pandemic ini? Setidaknya ada 5 hal yang perlu dimiliki oleh seorang muslim menghadapi pandemic covid-19 ini, yaitu:

1. Meyakini pada kehendak Allah

Pandemi covid-19 yang sedang melanda kita ditengah ramadhan tahun ini, tidak lepas dari kehendak Allah SWT, maka bagi orang yang beriman, harus yakin bahwa Allahlah yang mendatangkan cobaan dalam kehidupan dan Allah SWT pulalah yang mampu menghindarkannya. Sebagaimana firmanNya dalam Surat At-Taubah ayat 52:



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

*Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu ( QS. At-Taghabun ayat 11)*

## 2. Menerima keadaan dengan Sabar dan Ikhlas

Sebagai manusia biasa, terkadang memang sulit untuk menerima dan ikhlas saat Allah menguji dengan keadaan yang sulit seperti saat pandemi covid-19 ini. Namun, bersikap menerima keadaan dengan sabar dan ikhlas adalah dua hal yang bijaksana untuk dilakukan seorang beriman.

Bersabar adalah sifat orang yang memiliki keimanan yang benar, sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 177, yang artinya: *“...Dan, orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan, mereka itulah orang-orang yang benar (imannya), dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa....”* (QS. 2: 177)

## 3. Mampu Bersyukur

Kemampuan seseorang untuk selalu bersyukur atas apa yang Allah SWT berikan, akan memberikan dampak kepada kejiwaannya, banyak orang berada dalam keadaan sulit saat pandemi, tetapi mampu bersyukur atas keadaan yang dialami. Melalui syukur, kita dapat merasakan kenikmatan



yang Allah berikan meski dalam keadaan sulit. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." (QS. Al-Baqarah: 152)

#### 4. Menjalani Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Pandemi covid-19 kembali mengingatkan kita pada pola hidup bersih dan sehat. Karena perilaku hidup bersih dan sehat akan menghindarkan kita dari berbagai macam penyakit, tentu termasuk wabah pandemi covid-19 ini.

Perilaku hidup bersih dan sehat diajarkan Islam kaitannya dengan ibadah sholat, yaitu berwudhu, sebagaimana firmanNya dalam surah Al-Maidah ayat 6.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ  
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ  
وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ  
أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا  
صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ  
عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَشْكُرُونَ

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah



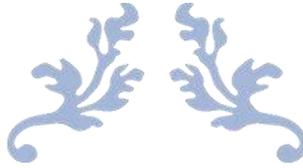
*mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. (QS. Al-Maidah: 6)*

#### 5. Menjaga Pola Makan yang Sehat

Pola makan yang diajarkan dalam Islam adalah mengandung dua unsur yaitu halal dan baik. Makan yang halal dan baik/bergizi akan menopang kekebalan tubuh, karena sistem kekebalan tubuh yang baik bisa didapatkan dari pola makan yang sehat dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Sebagaimana anjuran dalam Alquran surat Al Baqarah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا  
لِلَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

*"Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu hanya menyembah kepadaNya." (QS. Al-Baqarah: 172)*



---

Dari 'Aisyah Radhiyallahu anhuma, istri Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam , ia berkata, "Aku bertanya kepada Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam tentang wabah tha'un (suatu jenis penyakit menular yang mematikan). Beliau memberitahukan kepadaku, bahwa itu merupakan siksaan yang Allâh kirimkan kepada orang-orang yang Dia kehendaki. Dan Allâh menjadikannya sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Tidak ada seorangpun yang tertimpa penyakit tha'un, lalu ia tinggal di kotanya dengan sabar, mengharapakan pahala Allâh serta ia mengetahui bahwa ia tidak tertimpa sesuatu kecuali apa yang telah Allâh tulis (takdirkan) baginya, kecuali orang itu akan mendapatkan semisal pahala syahid". [HR al-Bukhâri, no. 3474]

---





## Psikologi Covid-19

Ramadhan telah memasuki hari ke 9, dan tanda-tanda berakhirnya pandemi covid-19 belum nampak, bahkan data terakhir tanggal 1 Mei 2020 yang dirilis Pemerintah Indonesia melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 mencatat jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid-19 per hari Jumat (1/5) menjadi 10.551 setelah ada penambahan 433 orang. Sedangkan pasien yang dinyatakan sembuh menjadi 1.591 setelah ada penambahan sebanyak 69 orang (sumber <https://covid19.go.id/>)

Pandemi Covid-19 tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental (psikis) setiap individu. Munculnya hanya rasa takut, dapat menimbulkan efek psikologis yang serius. Ditambah anjuran untuk diam di rumah serta kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), *social distancing* dan *physical distancing*, yang berdampak timbulnya jarak secara emosional

antara teman, sahabat, rekan kerja, tetangga bahkan keluarga. Tidak sedikit orang yang menganggap hal ini sebagai suatu tekanan atau beban yang sangat berat. Dan jika tidak dikendalikan, tekanan tersebut akan berdampak negatif pada kesehatan jiwa (psikisnya).

Gangguan kesehatan mental (jiwa) yang terjadi selama pandemi covid-19 menurut *dr. Andi Marsa Nadhira* (<https://www.alodokter.com/>) dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur.

Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental.

Beberapa kelompok yang rentan mengalami stres psikologis selama pandemi virus Corona adalah anak-anak, lansia, dan petugas medis. Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa:

1. Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat
2. Perubahan pola tidur dan pola makan
3. Bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, terutama pada anak-anak
4. Sulit berkonsentrasi
5. Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan



6. Memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi
7. Munculnya gangguan psikosomatis

Lantas, bagaimana Al-Qur'an (Islam) memberikan solusi dari problem tersebut? Dalam Al-Qur'an surat Muhammad ayat 31:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ  
وَنَبْلُوكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ {31}

*“Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menjawab kamu agar Kami tahu orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu, dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu”* QS. Muhammad, 47: 31)

M. Quraish Shihab menulis bahwa Allah SWT bersumpah benar-benar akan memperlakukan kalian seperti perlakuan orang yang menguji kamu agar Kami (yakni Allah bersama orang yang beriman), mengetahui dalam kenyataan setelah sebelumnya Allah SWT telah mengetahui sejak awal tentang siapa saja para *muhajidin* yakni orang-orang yang berjuang dengan sungguh-sungguh dan mengetahui pula para *penyabar* yakni yang amat tabah di antara kamu dalam melaksanakan kewajiban, serta menghadapi kesulitan, dan agar Kami menguji pula berita-berita kamu yakni hal ihwal amal-amal kamu (Tafsir Al-Misbah, Jilid 13 hlm.153)

Sayyid Qutub menulis bahwa Allah SWT membimbing manusia sesuai dengan kadar kemampuan dan potensi serta kecenderungan mereka. Manusia mengetahui hakikat-hakikat yang tersembunyi yang di ketahui oleh Allah SWT, karena itu hakikat-hakikat yang tersembunyi diungkap (dalam kehidupan nyata) oleh Allah agar mereka mengenal dan meyakini serta menarik manfaat darinya. Ujian melalui kesedihan dan bencana atau melalui nikmat, kelapangan atau kesempitan hidup, kesemuanya mengungkap apa yang tersembunyi di dalam hati manusia.

Jika kita maknai ayat di atas, kaitanya dengan kondisi psikologis kaum muslimin dalam menghadapi cobaan berupa ketakutan penyebaran covid-19, maka setidaknya, fungsi cobaan bagi orang yang beriman ada tiga hal:

1. Menguji kesungguhan dalam berjihad (menegakkan agama dalam kehidupan)
2. Menguji kesabaran
3. Menguji akhlak (wal ihwal kebaikan kita)

Jangan sampai ketakutan kita terhadap mewabahnya virus corona menggerus keimanan kepada Allah SWT, karena iman yang lemah di ibaratkan seperti pohon yang tidak memiliki akar kuat (QS. 14:26), sehingga mudah roboh tertiuip angin dan badai kehidupan, sebaliknya iman yang kuat, ibarat pohon yang akarnya menancap kuat kedalam bumi (QS. 14:24), akan menjaga pohon “keimanan” dari tiupan angin dan badai.

Ramadhan mengajarkan kita kesabaran, saatnyalah kita bangkit bersungguh-sungguh (berjihad) dalam menjalankan perintah Allah,



walaupun dalam kondisi menyebarnya covid-19, berusaha untuk selalu sabar menghadapi cobaan wabah covid -19 yang menular ini. Kewaspadaan itu penting, tapi tidak boleh takut berlebihan, jikalau kita ditakdirkan terkena covid-19 dan meninggal Rasulullah SAW menjamin dalam bersabdanya:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الطَّاعُونَ فَأَخْبَرَنِي أَنَّهُ عَذَابٌ يُبْعَثُهُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَأَنَّ اللَّهَ جَعَلَهُ رَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ يَقَعُ الطَّاعُونَ فَيَمُوتُ فِي بَلَدِهِ صَائِرًا مُحْتَسِبًا يَعْلَمُ أَنَّهُ لَا يُصِيبُهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ إِلَّا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ شَهِيدٍ

*Dari 'Aisyah Radhiyallahu anhuma, istri Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam , ia berkata, "Aku bertanya kepada Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam tentang wabah tha'un (suatu jenis penyakit menular yang mematikan). Beliau memberitahukan kepadaku, bahwa itu merupakan siksaan yang Allâh kirimkan kepada orang-orang yang Dia kehendaki. Dan Allâh menjadikannya sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Tidak ada seorangpun yang tertimpa penyakit tha'un, lalu ia tinggal di kotanya dengan sabar, mengharapakan pahala Allâh serta ia mengetahui bahwa ia tidak tertimpa sesuatu kecuali apa yang telah Allâh tulis (takdirkan)*



*baginya, kecuali orang itu akan mendapatkan semisal pahala syahid". [HR al-Bukhâri, no. 3474].*

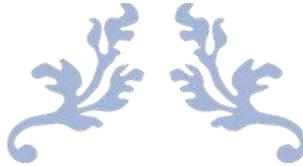
Semoga Allah SWT memberikan kita kesabaran, jiwa kita menjadi kuat (tidak mudah rapuh dan stress), sehingga akhlak dan prilaku kita tetap terjaga, selalu berdiri di barisan orang-orang yang beriman, dan dalam menghadapi cobaan termasuk pandemi covid-19 tetap komitmen, menjaga keimanan, kesabaran dan prilaku. jika kita maknai pandemi covid-19 dengan pendekatan psikologi, maka akan muncul dalam alam bawah sadar kita, bahwa cobaan ini adalah bantu loncatan menguji ketahanan psikis (jiwa) kita.

### **Fungsi cobaan bagi manusia**



- 1. Menguji kadar keimanan**
- 2. Menguji kadar kesabaran**
- 3. Menguji akhlak/etika menghadapi ujian**





---

Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia. sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar. (Q.S Fussilat: 34-35)

---





## Ramadhan Dan Jiwa Pemaaf

Manusia memiliki beberapa kelemahan, diantaranya adalah berpotensi melakukan kesalahan. Siapa pun kita pernah melakukan kesalahan, baik disengaja maupun tidak. Kadang orang lain yang berbuat kesalahan pada kita dan kadang sebaliknya. Maka, terkait bagaimana harusnya kita bersikap terhadap orang yang melakukan kesalahan, ajaran Islam memberikan kepada kita tuntunan untuk menjadi pribadi yang mudah memaafkan (pemaaf), bukan pribadi yang pendendam. Allah SWT memerintahkan kepada kita hambaNya untuk membalas setiap keburukan dan kesalahan orang lain dengan kebaikan, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an;

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ  
 أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ  
 حَمِيمٌ {34} وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا  
 وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا دُونَ حَظِّ عَظِيمٍ {35}

*Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia. sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar. (Q.S Fussilat: 34-35)*

Menjadi jiwa pemaaf adalah salah satu karakter dari orang yang bertakwa, dan keistimewaannya adalah Allah SWT menjanjikan balasan berupa ampunan dan surga, sebagaimana firmanNya dalam Al-Qur'an;

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا  
 السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ { 133 }  
 الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ  
 الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ  
 {134}



*Dan bersegeralah kamu untuk ampunan dari Tuhanmu dan ke surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa . (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (QS. 3 : 133-134)*

Ramadhan sedang mengajari kita berbagai hal, dan tujuannya adalah agar kita menjadi orang yang bertakwa, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 183;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا  
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ {183}

*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa, (QS. 2: 183)*

Memaafkan bukan persoalan mudah, apalagi ketika seseorang memiliki kemampuan untuk membalas kesalahan orang lain dan melampiaskan dendamnya. Baginda yang mulia Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* memberikan contoh yang agung dengan memiliki akhlak yang terpuji, Maka sudah sepantasnya kita umat beliau memiliki

akhlak dengan sifat mulia yang Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam miliki. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam memberikan wasiat pada Jabir bin Sulaiman,

وَإِنْ أَمْرُؤُ شَتَمَكَ وَعَيَّرَكَ بِمَا يَعْلَمُ فِيكَ فَيَاكَ فَلَا تُعَيِّرَهُ بِمَا تَعْلَمُ

*"Jika ada seseorang yang menghinaimu dan mempermalukanmu dengan sesuatu yang ia minta ada padamu, maka janganlah ikut balas dendam dengan sesuatu yang ikut membantu. Akibat buruk biarlah ia yang menggantikannya. "* (HR. Abu Daud no. 4084 dan Tirmidzi no. 2722. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa sanad hadits in shahih. Al Hafizh Ibnu Hajar sesuai dengan hadits ini shahih).

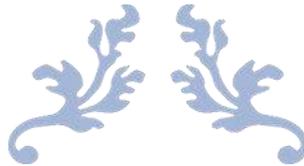
Ramadhan 1441 H ini sangat istimewa, dimana kita masuk bulan ramadhan masih dalam suasana keprihatinan karena mewabahnya penyakit menular covid-19, ramadhan yang biasanya disambut riang gembira dan meriah, tahun ini cukup sepi, karena kita masih dalam kondisi "terlockdown" dalam kebijakan PSBB (peraturan social berskala besar).

Semua aktifitas ramadhan, sholat tarweh, sholat jumat dan sholat wajib berjamaah di masjid di tiadakan, aneh, ya, tapi ini kenyataan, kita sedang berada dalam suasana mewabahnya penyakit menular sehingga harus dihindari berkumpul dengan banyak orang, termasuk ibadah di masjid, karena begitu bahayanya penularan virus ganas covid-19

Bagi orang yang beriman, dan sedang dilatih *kesabaran, kejujuran, ketaatan, kepedulian dan kemampuan mengintrospeksi diri* (QS. 3: 17), sudah selayaknya kita tidak memperdebatkan, mengapa dilarang sholat dimasjid, bahkan nanti tidak boleh pulang kampung saat lebaran.

Tidak sedikit orang yang kemudian marah, jengkel akhirnya menghujat para pengambil kebijakan, yang melarang sholat dimasjid dan mudik lebaran. Semoga kita tidak termasuk orang yang suka menghujat, menyalahkan orang lain dan pendendam, karena shaum ramadhan mengajarkan arti penting sabar dan menjadi pemaaf.





"(yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun di waktu sahur"

(QS. 3: 17)





## Mendidik Jiwa Dengan Ramadhan

Kata **Nafs** dalam bahasa Arab mempunyai banyak arti, diantaranya adalah jiwa. *Jiwa (nafs)* adalah gabungan dari ruh manusia dan raganya . Nafs dalam arti jiwa, telah dibahas oleh para ahli sejak kurun waktu yang lama. Dan persoalan *nafs* telah dibahas dalam kajian filsafat, psikologi dan juga ilmu tasawuf.

Jiwa dalam perspektif psikologi adalah cerminan perilaku yang muncul dalam bentuk tindakan seseorang dan perbuatan nyata, yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati kaitanya dengan realitas diluar diri seseorang

Sementara dalam al-Quran, Jiwa disebutkan dengan term *al-Nafs, Al-Qalbu, Al-Fuad, al-Aql, al-Lubb dan al-Ruh*. Jiwalah yang memberikan kemampuan kepada jasad sehingga memunculkan

kekuatan yang luar biasa dalam melakukan aktifitasnya.

Hadirnya bulan Ramadan merupakan kesempatan emas bagi kaum muslimin untuk mencari pundi-pundi pahala demi menggapai ridhanya. Dalam ramadhan, terdapat banyak ibadah yang bisa dilaksanakan selain ibadah puasa itu sendiri yang menjadi ibadah menu utama bagi kaum muslimin di bulan penuh berkah ini.

Ramadhan adalah bulan dimana setiap orang Islam diwajibkan untuk menunaikan ibadah puasa selama sebulan penuh. Puasa merupakan proses mengendalikan diri. Dasar kewajiban tentang ibadah puasa ini sebagaimana tertera dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 183 yang artinya "*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana yang telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kanu bertaqwa.*"

Jika kita maknai lebih lanjut petikan ayat di atas, secara bahasa tersirat adanya suatu panduan agar manusia mengubah perilaku dari level manusia beriman menjadi level manusia bertaqwa. Hal ini tentu saja tidak menghilangkan makna dan posisi iman itu sendiri.

Hubungan antara puasa dengan ketaqwaan adalah keduanya merupakan proses mendidik jiwa. Bulan Ramadan disebut juga *as-Syahr at-Tarbiyah* atau bulan pendidikan. Pendidikan dalam konteks ini puasa dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan kecerdasan emosi serta mendidik manusia agar dapat melakukan pengendalian diri (*self controll*) dan pengaturan diri



yang merupakan bagian dari emosi dan gambaran dari kejiwaan seseorang.

Dalam Al-Qur'an begitu banyak ayat-ayat yang menjelaskan tentang nilai-nilai kebaikan untuk membangun jiwa manusia dengan pondasi yang kokoh agar tidak mudah digoyahkan oleh rayuan dan tidak mampu dijatuhkan oleh tekanan. Diantara ada dalam Al-Qur'an surat Ali Imran (3) ayat 17.

الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ  
وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

*“(yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun di waktu sahur”*  
(QS. 3: 17)

Dari ayat di atas dapat kita maknai, setidaknya ada 5 (**M**) hal yang berkaitan dengan proses pendidikan jiwa melalui ibadah puasa dalam bulan ramadhan, yaitu:

1. Menjadi orang sabar
2. Menjadi orang yang jujur
3. Menjadai orang yang taat pada Allah SWT
4. Mau berbagi/ berindak
5. Mau mengintrospeksi diri/istighfar

Melalui ibadah puasa setidaknya kita diajarkan untuk disiplin menunaikan kewajiban, menjaga diri dari hal-hal yang membatalkan. Ketika berpuasa kesabaran kita sedang diuji, hal ini tergambar ketika kita merasakan haus maupun lapar yang



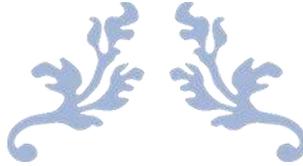
begitu menyiksa, akan tetapi tidak ada kebolehan untuk makan dan minum jika waktu maghrib dan terbenamnya matahari.

Disamping dilatih sabar dengan puasa, kita juga dilatih bersikap jujur, ketika lapar datan dan tersedianya makanan dirumah sendiri saat siang hari, dan kita tidak mau makan karena dengan berpuasa, hal ini mendidik jiwa kita agar senantiasa memiliki jiwa yang jujur dan selalu menaati apa yang telah Allah wajibkan atas kita.

Selain sabar dan jujur, dari ayat di atas kita dapat maknai tentang ketaatan kepada Allah SWT dan mau berbagi, ramadhan dengan ibadah puasanya mengajarkan kita bagaimana menjaga ketaatan pada perintah Allah SWT dan kepedulian kepada sesama, terlebih dimasa pandemi covid-19 ini, komitmen kita beribadah kepada Allah dan peduli sesama diuji, betapa tidak, hari ini, dengan kebijakan PSBB, banyak orang yang dipaksa menganggur dari pekerjaannya, padahal kebutuhan keluarganya banyak. Maka, puasa dimana rasa haus dan lapar disiang hari, mengajarkan kepada kita ketaatan kepda perintah Allah SWT dan kepekaan kepada sesama.

Semoga melalui ibadah puasa di bulan Ramadhan tahun ini, saat kita dalam kondisi penyebaran pandemi covid-19, dapat mengendalikan serta mendidik jiwa menjadi hamba yang bertaqwa kapan pun dan dimanapun berada dengan hanya mengharapkan ridha dari Allah SWT.





---

***Tiada satu bencanapun yang  
menimpa bumi dan (tidak pula)  
pada dirimu sendiri telah  
ditulis dalam kitab (Lauhul  
Mahfuzh) sebelum Kami  
menciptakannya. Sesungguhnya  
yang demikian itu mudah bagi  
Allah***

**(QS. 57:22)**

---





## **Membangun Jiwa Optimis Dalam Ramadhan Masa Pandemi**

Realita dalam kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan hati kita, kadang ada beda antara apa yang kita inginkan dengan apa yang terjadi, hiruk pikuknya kehidupan kita akan selalu menghadapi dua hal, yaitu; kebahagiaan/kesuksesan yang dapat dirasakan oleh orang lain, dan kesedihan/kegagalan yang ditimpakan kepada yang lainnya. Rasa bahagia dan kecewa tentu adalah bagian tak terpisahkan dari sendi kehidupan manusia.

Hadirnya bulan Ramadhan adalah kesempatan sangat berharga bagi orang yang beriman untuk beribadah demi menggapai ridha-Nya. Ramadhan menyajikan banyak peluang ibadah, membaca Al-Qur'an, berdzikir, bersedekah, mendirikan sholat dan ibadah yang lainnya, yang tentu saja puasa itu sendiri

adalah ibadah menu utama bagi kaum mukmin di bulan penuh rahmah ini.

Ramadhan adalah bulan dimana setiap orang Islam yang beriman, diwajibkan untuk menunaikan ibadah puasa selama sebulan penuh. Puasa adalah proses pengendalian diri. Dalil yang mewajibkan ibadah puasa bagi orang yang beriman tertera dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 183 yang artinya *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana yang telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa.”*

Petikan ayat di atas jika kita renungi, mengandung makna tersirat secara linguistik adanya suatu panduan agar orang Islam, yaitu, mengubah dari level manusia beriman menjadi level manusia bertaqwa. Jika kita kaitkan antara puasa dengan ketaqwaan adalah keduanya merupakan proses loncatan orang beriman menuju takwa dalam mendidik jiwa.



Dari bagan diatas dapat gambarkan bahwa, pembebanan kewajiban berpuasa satu bulan penuh, hanya diberikan atas orang beriman yang memiliki komitmen dalam menjalankan perintah agama, puasa pada dasarnya adalah proses pengendalian diri, dari proses pengendalian diri inilah, orang yang beriman diharapkan memiliki loncatan menjadi orang bertaqwa yang memiliki integritas (karakter unggul).

Pertanyaan berikutnya adalah, bagaimana langkah dalam membangun jiwa optimis ditengah mewabahnya pandemi covid-19 ini? Setidaknya ada lima langkah, hal yang perlu dilakukan, sebagaimana gambar berikut:



Dari gambar di atas, 5 (B) minimal langkah yang perlu dilakukan dalam membangun jiwa yang optimis, yaitu:



1. **Berbaik sangka kepada Allah SWT**, semua musibah serta kejadian di bumi (termasuk wabah covid-19), dan yang menimpa manusia sudah tertulis dalam kitab, sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Hadid ayat 22 , yang artinya: *Tiada satu bencanapun yang menimpa bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri telah ditulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu mudah bagi Allah (QS. 57:22)*
2. **Berusaha selalu memperbaiki diri**, dalam proses kehidupan perubahan itu hanya bisa diraih jika pribadi orang itu mau mengubahnya sendiri, berubah dari kondisi tidak baik menjadi baik, dari emosional menjadi sabar, dari kufur nikmat menjadi pribadi bersyukur, dan lainnya. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an, yang artinya: *...Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri..... (QS. Ar-Ra'd Ayat 11)*
3. **Berteman dengan orang yang sholeh (baik)**, teman, sahabat atau komunitas sangat berpengaruh dalam kehidupan kita, terlebih masa penyebaran pandemi covid-19 ini, kebijakan PSBB sedikit banyak memberikan dampak kepada kejiwaan, dimana munculnya kesepian, kebosanan dan hal lainnya, maka teman/sahabat



berperan memberikan input kepada kita. Teman yang baik adalah, teman atau sahabat yang selalu hadir memberiberikan motivasi kebaikan dan mengingatkan kita saat lalai. Allah SWT mengingatkan kita untuk tidak memilih temen atau sahabat yang tidak baik, sebagai firmanNya, yang artinya: *Janganlah orang-orang mukmin mengambil orang-orang kafir menjadi wali (teman/sahabat) dengan meninggalkan orang-orang mukmin. Barangsiapa berbuat demikian, niscaya lepaslah ia dari pertolongan Allah, kecuali karena (siasat) memelihara diri dari sesuatu yang ditakuti dari mereka. dan Allah memperingatkan kamu terhadap diri (siksa)-Nya. dan hanya kepada Allah kembali.*" (Surah Ali Imran : 28). Teman yang baik saat pandemi covid-19 setidaknya saling menguatkan dan memberikan informasi yang membuat optimis tidak sebaliknya, memberikan input yang negatif.

- 4. Berdoa kepada Allah SWT**, berdoa bagi kaum muslimin adalah perintah Allah SWT dan bagian dari ibadah, Allah berfirman, "*Berdoalah kepada-Ku, pasti akan Aku kabulkan*" (QS. Al-Mumin : 60). Allah juga berfirman dalam surat Fathir ayat 15, "*Hai manusia, kamulah yang sangat butuh kepada Allah; dan Allah Dialah yang Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) lagi Maha Terpuji.*" (QS. Fathir: 15).



Berkata Ibnu Katsir rahimahullah dalam kitab tafsirnya ketika menjelaskan firman Allah QS. Fathir ayat 15 di atas, "Seluruh makhluk amat butuh pada Allah dalam setiap aktivitasnya, bahkan dalam diam mereka sekali pun". dalil lain perintah berdoa adalah firman Allah dalam Al Quran surat Al Araf ayat 55-56, "*Mohonlah (berdoalah) kamu kepada Tuhanmu dengan cara merendahkan diri dan suara lembut, bahwasannya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas; dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah (Allah)memperbaikinya; dan mohonlah (berdoalah) kamu kepada Allah dengan rasa takut dan harapan (sangat mengharap); bahwasannya rahmat Allah itu sangat dekat kepada orang-orang, yang ihsan (orang-orang yang berbuat baik)*". Dalam membangun jiwa optimis berdoa kepada Allah SWT adalah langkah yang penting.

#### 5. Bertawakal kepada Allah SWT.

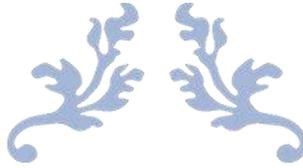
Tawakal adalah menyerahkan segala sesuatu kepada Allah setelah berusaha/berikhtiar dengan sungguh-sungguh. Membangun sikap tawakal saat pandemic covid-19 ini, sangat penting, dimana kita mengikuti anjuran pemerintah dan MUI sebagai suatu ikhtiar menghindari penyebaran covid-19, setelah usaha kita pasrahkan kepada Allah SWT, maka tawakal adalah ciri dari orang yang beriman, Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an yang



artinya: *Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal.* (Surat Ali 'Imran Ayat 122)

Ramadhan tahun ini sangat istimewa, dimana penyebaran pandemi covid-19 masih berlangsung, maka diperlukan jiwa-jiwa yang optimis dalam menghadapi pandemi ini, semoga Allah SWT senantiasa membimbing dan memberikan pertolongan kepada kita dari wabah covid-19, dan kita mampu meningkatkan level keimanan kita menjadi orang yang bertaqwa.





---

*"Sungguh menakjubkan perkaranya orang yang beriman, karena segala urusannya adalah baik baginya. Dan hal yang demikian itu tidak akan terdapat kecuali hanya pada orang mu'min: Yaitu jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, karena (ia mengetahui) bahwa hal tersebut merupakan yang terbaik untuknya. Dan jika ia tertimpa musibah, ia bersabar, karena (ia mengetahui) bahwa hal tersebut merupakan hal terbaik bagi dirinya." (HR. Muslim, dalam Shahihnya, Kitab Al-Zuhud wa Al-Raqa'iq, Bab Al-Mu'min Amruhu Kulluhu Khair, hadits no 2999)*

---





## Melatih Kesabaran Saat Pandemi

Kebijakan *Work from Home* (WFH) dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di masa pandemi Covid-19, bagi pekerja, pendidik dan orang tua menjadi tantangan dan sekaligus peluang. Satu sisi kebijakan tersebut memberikan tantangan kepada pekerja dan pendidik untuk beradaptasi secara cepat dengan pola kerja yang baru, di sisi lain memberi peluang, khususnya bagi para orang tua untuk lebih banyak berinteraksi dengan anak dan keluarga yang lebih intensif terutama saat bulan ramadhan seperti sekarang ini.

Implementasi *Work From Home* (WFH) dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang pertama kali diberlakukan di provinsi DKI Jakarta, menyusul hari ini (6/5/2020) provinsi Jawa Barat dan daerah lainnya, menyadarkan kepada kita bahwa situasi penyebaran pandemi Covid-19 ini memang tidak main-main, kita harus memahami kebijakan

pemerintah ini dengan serius dan tanggung jawab serta kerelaan menindaklanjutinya.

Ramadhan bulan dimana diwajibkan umat Islam berpuasa, adalah sarana efektif untuk mengendalikan diri. Kata puasa dalam bahasa Arab disebut dengan saum atau shaum memiliki arti mengekang, menahan, dan mengendalikan. Sedang menurut syariat artinya menahan segala sesuatu yang dapat membatalkannya sejak terbitnya matahari yakni pada waktu Subuh hingga terbenamnya matahari, yakni pada waktu Maghrib.

Dari pengertian puasa atau shaum diatas dapat di pahami bahwa, puasa melatih seseorang untuk bersabar menahan diri untuk tidak makan, minum, bergaul suami-istri disiang hari dan hal lain yang membatalkan.

Ramadhan tahun ini begitu “istimewa”, sebab, semua aktifitas dikerjakan dari rumah, bekerja dirumah bahkan ibadahpun dikerjakan dirumah, jika ramadhan tahun-tahun sebelumnya, masjid dan mushola selalu penuh untuk kegiatan ramadhan, baik sholat berjamaah, kajian maupun berbuka puasa bersama, bahkan iktikaf tahun ini ditiadakan, dan ibadah dirumah, mengapa? Karena ramadhan kali ini masih dalam masa penyebaran pandemi covid-19.

Bagi orang yang beriman, ketika menyikapi adanya penyebaran pandemi covid-19 saat ramadhan tiba, tentu dimaknai sebagai bagian dari uji kesabaran. Rasulullah SAW memuji karakter orang-orang yang beriman dalam sabdanya. Dari Suhaib ra, bahwa Rasulullah SAW bersabda, *"Sungguh menakjubkan perkaranya orang yang*



*beriman, karena segala urusannya adalah baik baginya. Dan hal yang demikian itu tidak akan terdapat kecuali hanya pada orang mu'min: Yaitu jika ia mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, karena (ia mengetahui) bahwa hal tersebut merupakan yang terbaik untuknya. Dan jika ia tertimpa musibah, ia bersabar, karena (ia mengetahui) bahwa hal tersebut merupakan hal terbaik bagi dirinya."* (HR. Muslim, dalam Shahihnya, Kitab Al-Zuhud wa Al-Raqa'iq, Bab Al-Mu'min Amruhu Kulluhu Khair, hadits no 2999

Hadits tersebut memberikan gambaran tentang sifat dan karakter orang yang beriman. Yaitu, orang yang memiliki pesona, yang digambarkan Rasulullah SAW dengan istilah '*ajaban*' ( عَجَبًا ). Karena sifat dan karakter ini akan mempesona siapa saja, yang berpangkal dari *positif thinking*, yang selalu memandang segala persoalannya yang dihadapi dengan cara pandang positif bukan negatif

Orang yang beriman, ketika mendapatkan kebahagiaan, kebaikan, kesuksesan dan kesenangan, maka dia akan merefleksikannya dalam bentuk rasa syukur terhadap Allah SWT. Mengapa, Karena dia tahu dan paham bahwa itu semua merupakan anugerah Allah yang diberikan kepada dirinya. Dan sebaliknya, ketika mendapatkan suatu musibah, bencana, rasa duka, sedih, kemalangan (termasuk adanya wabah pandemi covid-19) dan hal-hal negatif lainnya, ia akan bersabar. Karena meyakini bahwa hal tersebut merupakan cobaan bagi dirinya, sehingga refleksinya adalah dengan bersabar dan mengembalikan semuanya kepada Allah SWT.



Sabar adalah salah satu ciri mendasar dari orang yang bertaqwa kepada Allah SWT. Makna sabar adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Arab, dan sudah menjadi istilah dalam bahasa Indonesia. berasal dari kata "*Shobaro*", yang membentuk masdar menjadi "*shabran*". Dari segi bahasa, sabar berarti menahan dan mencegah. Sedangkan secara istilah, sabar adalah, *menahan diri dari sifat kegundahan dan rasa emosi, kemudian menahan lisan dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah.*

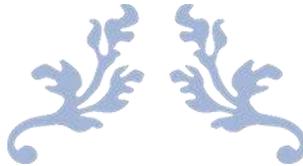
Dalam al-Qur'an, terdapat banyak ayat yang membahas tentang kesabaran. Jika ditelusuri setidaknya terdapat 103 kali disebut dalam al-Qur'an, kata dasar sabar; baik berbentuk isim maupun fi'ilnya. Diantara perintah tentang sabar adalah firman Allah dalam Al-Qur'an: *Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.* (QS. Al-Kahfi/ 18 : 28)

Perintah untuk bersabar pada ayat di atas, adalah untuk menahan diri dari keinginan 'keluar' dari komunitas orang-orang yang beriman (yang menyeru Rabbnya) serta selalu mengharap keridhaan-Nya. Perintah sabar di atas sekaligus juga sebagai pencegahan dari keinginan manusia yang

ingin bersama dengan orang-orang yang lalai dari mengingat Allah SWT.

Jika kita maknai, ayat tersebut dalam konteks penyebaran wabah covid-19, maka, hari ini kita sedang dilatih oleh ramadhan dengan puasa pada masa pandemi, untuk terus berusaha sabar menghadapi cobaan dengan memiliki komunitas orang yang beriman (orang baik), yang mempunyai jiwa optimisme, *ber-positif thinking* dan menyandarkan semua persoalan kepada Allah SWT, serta menjauhi dari orang-orang yang selalu pesimis dalam menatap kehidupan.





---

*"Dan Allah mengeluarkan kamu  
dari perut ibumu di dalam  
tidak mengerti sesuatu pun,  
dan Dia memberi kamu  
pendengaran, penglihatan dan  
hati, agar kamu bersyukur."*

(QS. An Nahl: 78)

---





## **Melatih Kemampuan Bersyukur Saat Pandemi Covid-19**

Tidak sedikit orang yang sudah bekerja keras, dari pagi sampai malam, banting-tulang, tetapi masih gagal, banyak juga orang yang sakit, sudah mendatangi dokter yang paling terkenal, tetapi belum juga sembuh penyakitnya, seperti mewabahnya covid-19 ini, bukankah banyak dokter yang hebat-hebat. Apa maknanya bagi kita orang yang beriman, menyikapi hal tersebut? Salah satu makna pentingnya adalah, bahwa manusia hanya bisa berusaha, dan Allah-lah yang menentukan segalanya, dengan melatih bersyukur, setidaknya kita belajar menerima ketentuan apapun dari Allah SWT.

Menurut sejumlah penelitian, kemampuan untuk bersyukur merupakan suatu hal yang positif. Salah satunya studi yang dilakukan oleh Dr. Robert A. Emmons of the University of California, mengungkapkan bahwa menumbuhkan rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan, percaya diri, harapan, empati, optimisme; dan membuat hidup lebih berarti.

Bersyukur menurut Ibnu Qayyim adalah mewakili keberadaan nikmat Allah pada dirinya. Dengan melalui lisan, yaitu terdiri dari pujian dan persetujuan yang menyatakan bahwa ia telah mendapat penghargaan. Dengan melalui hati, membentuk persaksian dan kecintaan kepada Allah. Melalui anggota badan, ikut serta dan ketaatan kepada Allah ( *Madarijus Salikin* , 2/244)

Bagaimana caranya melatih agar kita mampu bersyukur, Terlebih saat ramadhan pada masa pandemi covid-19 ini? Setidaknya ada 4 (M) langkah yang perlu kita tamankan dalam diri, yaitu:

1. Merenungkan nikmat-nikmat Allah

Sangat banyak nikmat yang sudah Allah berikan kepada kita dalam kehidupan ini, kemampuan memahami dan menerungi nikmat-nikmat yang telah Allah berikan akan sangat membantu kita dalam upaya mendidik jiwa dan diri untuk bersyukur. Dalam Al-Qur'an banyak ayat yang menggugah hati manusia atas nikmat dari Allah SWT, agar kita dapat mengingat dan bersyukur kepada Allah. Sebagaimana berfirman-Nya; *"Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu di dalam tidak mengerti sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur."* (QS. An Nahl: 78)

2. Memiliki sifat Qana'ah

Selain merenungkan berbagai nikmat Allah, langkah selanjutnya adalah memiliki sifat Qana'ah, Qanaah adalah bersikap ikhlas dan bisa menerima apa yang ada. Sikap qanaah selalu identik dengan bisa mensyukuri nikmat yang Allah berikan kepadanya. Qanaah menyuruh kita untuk bersabar



dalam menerima ketentuan Allah SWT. sebaliknya, orang yang tidak puas dan merasa kekurangan, maka dia tidak mensyukuri. Nabi *Shallallahu'alaihi Wasallam* mengingatkan kita dalam bersabdanya: *"Jadilah orang yang wara', maka mereka akan menjadi hamba yang paling berbakti. Jadilah orang yang qana'ah, maka akan menjadi hamba yang paling bersyukur"* (HR. Ibnu Majah no. 4357, dishahihkan Al Albani dalam Shahih Ibnu Majah)

### 3. Memperbanyak Berdzikir kepada Allah SWT

Saat ramadhan menyapa kita, maka kesempatan memberbanyak zikir kepada Allah, berdzikir dan beribadah kepada Allah adalah bentuk rasa syukur kita. Rasulullah SAW mencontohkan kepada kita salah satu ungkapan rasa syukur kita kepada Allah dengan berzikir, sebagaimana Rasulullah SAW bersabda: *"Barangsiapa pada pagi hari berdzikir: Allahumma ashbaha bii min ni'matin au bihadin min khalqika faminka wahdaka laa syariikalaka falakal hamdu wa lakasy syukru."* (Ya Allah, atas nikmat yang Engkau diberikan kepada ku hari ini atau yang Engkau diberikan kepada seseorang dari-Mu, maka nikmatilah itu hanya dari-Mu dan tidak ada sekutu bagi-Mu. Semua yang disukai dan ucap syukur hanya untuk-Mu ). Maka ia telah memenuhi pertemuan dengan rasa syukur. Dan barangsiapa yang membantunya pada sore hari, ia telah memenangkan malamnya dengan rasa syukur. " (HR. Abu Daud no.5075, dihasankan oleh Syaikh Abdul Qadir Al Arnauth dalam tahqiqnya terhadap kitab *Raudhatul Muhadditsin* )

### 4. Mentaati Perintah Allah

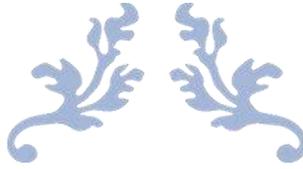


Ramadhan sesungguhnya mengajarkan kepada kita, bagaimana meningkatkan ketaatan kepada Allah SWT, betapa tidak, dalam kurun waktu satu bulan penuh, “madrasah” ramadhan menyuguhkan kepada kita kurikulum pendidikan yang lengkap, mengajarkan bagaimana bersabar, bersikap jujur, berkomitmen melaksanakan ibadah, berbagi kepada sesama dan beristighfar/introspeksi diri (QS. 3:17). Sungguh, pengakuan bersyukur kita harus dibuktikan dengan mentaati perintah Allah SWT, sebagaimana berfirman-Nya, yang artinya; *“Sungguh Allah telah menolong kamu dalam peperangan Badar, padahal kamu adalah (ketika itu) orang-orang yang lemah. Karena itu bertakwalah kepada Allah, supaya kamu mensyukuri-Nya”* (QS. Ali Imran: 123).

Ramadhan dalam suasana penyebaran pandemi covid-19 ini, menyadarkan kita, betapa pentingnya melatih diri memiliki kemampuan bersyukur. Karena seseorang yang tidak mampu bersyukur, maka ia tidak mampu memahami hal-hal positif dalam hidupnya dan selalu berfikir yang negative.

Mudah-mudahan ramadhan dengan puasanya saat penyebaran pandemi covid-19 ini, mampu mendidik jiwa-jiwa kita untuk memiliki kemampuan bersyukur.





---

*"Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang sidiqin (benar), laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah Telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar"*  
(QS al Ahzab ayat 35)

---





## Belajar Kejujuran Dengan Puasa Saat Pandemi Covid-19

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), jujur adalah lurus hati; tidak berbohong (misalnya dengan berkata apa adanya), sedangkan kejujuran adalah sifat (keadaan) jujur; ketulusan (hati); kelurusan (hati) (<https://kbbi.web.id/>).

Pengertian Jujur, dalam Bahasa Arab dikenal dengan istilah *ash-shidqu* atau *shiddiq*, yang memiliki arti *nyata* atau *berkata benar*. Kejujuran, dalam bahasa Arab artinya merupakan bentuk kesesuaian antara ucapan dan perbuatan atau antara informasi dan kenyataan.

Jika dipahami lebih jauh lagi, kejujuran berarti bebas dari kecurangan, mengikuti aturan yang berlaku dan kelurusan hati.

Dalam Islam, seseorang yang memiliki sifat jujur (kejujuran) akan memperoleh kemuliaan dan derajat yang tinggi di sisi Allah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat al Ahzab ayat 35 yang artinya, "*Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin,*

*laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang sidiqin (benar), laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah Telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar”.*

Dari ayat di atas, kita dapat memahami bahwa jujur atau bertindak benar, termasuk dalam salah satu sifat mulia yang mendatangkan ampunan dari Allah SWT, dan tentu saja orang yang beriman sangat mengharapkan ampunan dari Allah SWT, maka mari berlaku jujur.

Berpuasa di bulan ramadhan adalah cara terbaik melatih kita berlaku jujur, betapa tidak, disiang hari yang terik, saat haus dan lapar menerpa serta tersedianya makanan, namun kita tidak mau menyentuhnya, sekalipun tidak ada orang yang melihat, mengapa, karena kita sedang berpuasa.

Selain mengajarkan kejujuran, puasa juga sedang melatih kepedulian kita, saat lapar dan haus datang, kita dapat membayangkan bagaimana saudara-saudara kita yang hidup dalam “kemiskinan”, terlebih saat pandemi covid-19 ini, dimana banyak orang yang terpaksa menganggur dan kehilangan pekerjaan, tidak punya uang untuk mencukupi kebutuhan harian mereka.

Karena pentingnya sifat jujur itu, dalam ajaran Islam kejujuran merupakan jalan lurus yang akan menghantarkan jalan keselamatan dari azab Allah



SWT di akhirat kelak. Bahkan, kita diperintahkan oleh Allah SWT untuk berteman dan bergaul bersama orang-orang yang jujur. Dalam Al-Qur'an surat at-Taubah ayat 119, Allah berfirman, *"Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang sidiqin (berlaku jujur)"*.

Dengan bergaul dan berteman bersama orang-orang yang jujur diharapkan akan membawa kita terbiasa menjaga kejujuran dalam diri dan kehidupan kita.

Kejujuran adalah modal utama bagi manusia dalam menegakkan kebenaran di muka bumi. Munculnya berbagai macam perilaku negatif ditengah masyarakat seperti korupsi, manipulasi, kecurangan dan perilaku negatif lainnya adalah biang kerok terjadinya kekacauan sistem sosial kemasyarakatan dan ketidakadilan.

Kejujuran dan menegakkan kebenaran adalah ciri dari orang yang beriman, sebagaimana firman Allah dalam al-Quran surat al-Ahzab ayat 70, *"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah, dan ucapkanlah perkataan yang benar"*.

Kecurangan, penipuan, kebohongan atau sifat khianat adalah lawan dari sifat jujur, berkhianat pada amanah rakyat dengan korupsi, kolusi dan nepotisme mementingkan urusan pribadi dan golongannya di atas kepentingan rakyat, adalah bentuk perilaku yang keji. Sifat ini amat dibenci oleh Allah dan termasuk dalam ciri-ciri orang yang munafik. sebagaimana diungkapkan oleh Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam dalam

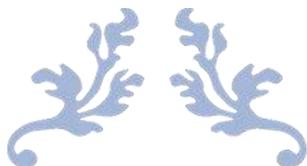


bersabdanya, yang artinya: *“Tanda-tanda orang munafik itu ada tiga, apabila berbicara selalu bohong, jika berjanji menyelisihi, dan jika dipercaya khianat”* (H.R. Bukhari dan Muslim).

Semoga kita semua dapat mengambil pelajaran dari ibadah puasa di bulan ramadhan, dengan berperilaku jujur dan menjunjung tinggi kejujuran. Karena jika kejujuran telah masuk ke relung hati setiap orang yang sedang berpuasa, maka siapapun dia, mau pejabat atau rakyat jelata, akan menghindarkan dirinya dari perbuatan yang tercela.

Penyebaran wabah pandemi covid-19 ditengah ramadhan tahun ini, semoga menyadarkan kita semua akan arti penting kejujuran, karena sifat jujur yang akan menghantarkan kemuliaan di sisi Allah SWT dan di hadapan manusia.





---

*"Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang Fasik membawa suatu berita, Maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu."*

(QS Al-Hujurat ayat 6)

---





## Hoax Ditengah Pandemi

Dalam era digital seperti sekarang ini, hoax atau berita bohong menjadi fenomena “*lumrah*” biasa dan gencar. Tidak sedikit oknum dan pihak-pihak yang dengan sengaja membuat dan merekayasa berita bohong demi keuntungan sesaat, entah karena motif politik atau sekedar mencari sensasi. Bahaya hoax atau berita bohong dapat menimbulkan fitnah dan dampak negatif lainnya, termasuk menjatuhkan nama baik seseorang.

Dampak hoax tidak mengenal tempat dan waktu, terkadang ditengah bencana seperti penyebaran pancemi covid-19 ini, ada oknum tertentu yang menyebarkan berita bohong, bahkan PBB melalui sekjennya meminta masyarakat

mewaspadaai kabar bohong dan informasi salah yang diedarkan melalui media sosial demi memantik ketakutan dan kepanikan di tengah pandemi Covid-19. Hal itu diungkapkan Sekretaris Jenderal Perserikatan Bangsa-Bangsa (Sekjen PBB) António Guterres pada sesi pengarahan di Markas PBB, New York, Amerika Serikat. Bahkan menurutnya di saat dunia berjuang menghadapi pandemi Covid-19, krisis paling menantang yang dihadapi kemanusiaan sejak Perang Dunia II, kita juga menghadapi pandemi lain, yaitu Bahaya pandemi informasi salah (<https://republika.co.id>)

Fenomena Berita bohong atau hoax sebenarnya bukan sesuatu yang baru, hoax pernah terjadi pada zaman nabi Muhammad SAW dan bahkan menimpa keluarga beliau sendiri. Berita bohong atau hoax berdampak sangat buruk pada kehidupan sosial seseorang, termasuk kepada Nabi Muhammad SAW yang notabene adalah rasul dan kekasih Allah.

Oleh karena itu, ajaran Islam menganjurkan umatnya untuk melakukan klarifikasi (*tabayyun*) terhadap berita yang sampai kepadanya, mengapa, karena dikuatirkan berita tersebut adalah bohong (hoax) dan dapat berakibat buruk. Maka, klarifikasi berfungsi untuk mendapatkan informasi yang jelas dan benar tentang berita tersebut, sebagaimana firman Allah dalam Al- Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 6, Artinya; "*Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang Fasik membawa suatu berita, Maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum*



*tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu.”*

Sangat disayangkan ditengah masyarakat, masih banyak yang tidak peduli dengan kebenaran suatu informasi/berita, bahkan dikalangan terdidik sekalipun.

Sebagai seorang Muslim, sudah seharusnya kita lebih waspada dan berhati-hati ketika menerima informasi, terlebih saat bulan ramadhan dan sedang mewabahnya pandemi covid-19, bisa jadi berita yang kita dapatkan dan kita edarkan (share) kembali adalah berita bohong (hoax).

Dalam Al-Qur'an keberadaan orang-orang yang menyebarkan berita bohong (hoax) terdapat dalam firman Allah SWT yang artinya: *“Sesungguhnya orang-orang yang membawa berita bohong itu adalah dari golongan kamu juga. Janganlah kamu mengira berita bohong buruk bagi kamu bahkan ia baik bagi kamu. Tiap-tiap seseorang dari mereka mendapatkan balasan dari dosa yang dikerjakannya. Dan siapa diantara mereka yang mengambil bagian yang terbesar dalam penyiaran berita bohong itu, baginya azab yang besar.”* (QS. An-Nur, 24 : 11)

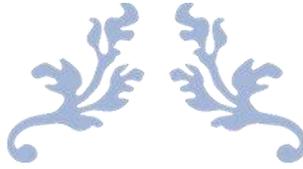
Karena begitu bahayanya berita bohong atau hoax, Al-Qur'an (Islam) melarang kaum muslimin menyebarkan berita (informasi) yang belum diketahui kejelasan dan kebenarannya, hal ini dikuatkan ikut menyebarkan berita bohong (hoax) dan menyakiti orang lain. Allah SWT berfirman, yang artinya: *“(Ingatlah) ketika kamu menerima (berita bohong) itu dari mulut ke mulut dan kamu katakan dengan mulutmu apa yang tidak kamu ketahui sedikit juga, dan kamu menganggapnya suatu yang*



*ringan saja. Padahal dia pada sisi Allah adalah besar.” (QS: An-Nur, 24 : 15)*

Ramadhan telah masuk di paruh waktu 10 hari kedua, semoga ibadah puasa yang kita jalani mampu mendidik kita menjadi pribadi yang mawas diri dan akhlak yang mulia. Karena ajaran Islam telah memberikan petunjuk kepada umatnya dalam menangkal berita bohong (hoax) yaitu dengan melakukan klarifikasi (tabayun) terlebih dahulu.





---

**"Perumpamaan orang-orang yang mendermakan (shodaqoh) harta bendanya di jalan Allah, seperti (orang yang menanam) sebutir biji yang menumbuhkan tujuh untai dan tiap-tiap untai terdapat seratus biji dan Allah melipat gandakan (balasan) kepada orang yang dikehendaki, dan Allah Maha Luas (anugrahNya) lagi Maha Mengetahui." (QS. 2: 261)**

---





## Sedekah Saat Pandemi

Dalam kehidupan sehari-hari kata sedekah sudah sangat akrab di telinga kita. Sedekah berasal dari bahasa arab dengan akar kata “*shodaqa*” yang memiliki tiga huruf, yaitu, *shod-dal-qaf* yang berarti sesuatu yang benar atau jujur. Kemudian kata *shodaqa* diserap kedalam bahasa Indonesia menjadi sedekah. Sementara dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sedekah artinya pemberian sesuatu kepada fakir miskin atau yang berhak menerimanya, di luar kewajiban zakat dan zakat fitrah sesuai dengan kemampuan pemberi (derma). (<https://kbbi.web.id/>)

Jika dimaknai sedekah dari kata “*shodaqa*” (benar atau jujur), maka dapat diartikan sedekah dengan mengeluarkan harta yang tidak wajib di jalan Allah, sebagai *bukti kejujuran atau kebenaran iman seseorang*. Dalam sebuah hadits yang di riwayatkan

oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW menyebut sedekah sebagai burhan (bukti), sebagaimana sabdanya, yang artinya : *Dari Abu Malik Al harits Bin Ashim Al as'ariy ra.. ia berkata: Rasulullah saw bersabda: "Suci adalah sebagian dari iman, membaca alhamdulillah dapat memenuhi timbangan, Subhanallah dan Alhamdulillah dapat memenuhi semua yang ada diantara langit dan bumi, salat adalah cahaya, **sedekah itu adalah bukti iman**, sabar adalah pelita dan Al-Quran untuk berhujjah terhadap yang kamu sukai ataupun terhadap yang tidak kamu sukai. Semua orang pada waktu pagi menjual dirinya, kemudian ada yang membebaskan dirinya dan ada pula yang membinasakan dirinya."* (HR. Muslim).

Makna sedekah tidak hanya diartikan dengan mengeluarkan harta yang tidak wajib di jalan Allah, tetapi sedekah dapat diartikan yang lebih luas dengan memberikan pertolongan kepada orang lain yang membutuhkan dengan tenaga dan pikirannya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang di riwayatkan oleh Imam Muslim *Dari Abu Dzar radhiallahu 'anhu : Sesungguhnya sebagian dari para sahabat berkata kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa Sallam : "Wahai Rasulullah, orang-orang kaya lebih banyak mendapat pahala, mereka mengerjakan shalat sebagaimana kami shalat, mereka berpuasa sebagaimana kami berpuasa, dan mereka bershadaqah dengan kelebihan harta mereka". Nabi bersabda : "Bukankah Allah telah menjadikan bagi kamu sesuatu untuk bershadaqah? Sesungguhnya tiap-tiap tasbih adalah shadaqah, tiap-tiap tahmid adalah shadaqah, tiap-tiap tahlil*

*adalah shadaqah, menyuruh kepada kebaikan adalah shadaqah, mencegah kemungkaran adalah shadaqah dan persetubuhan salah seorang di antara kamu (dengan istrinya) adalah shadaqah". Mereka bertanya : " Wahai Rasulullah, apakah (jika) salah seorang di antara kami memenuhi syahwatnya, ia mendapat pahala?" Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Sallam menjawab : "Tahukah engkau jika seseorang memenuhi syahwatnya pada yang haram, dia berdosa, demikian pula jika ia memenuhi syahwatnya itu pada yang halal, ia mendapat pahala". (HR. Muslim)*

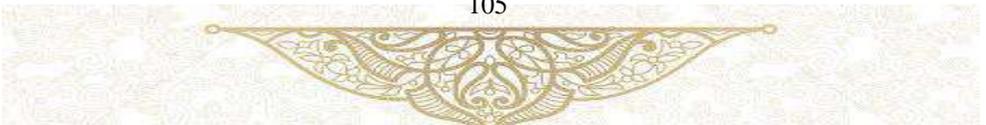
Jika dimaknai dari hadits di atas dalam konteks ke-Indonesia-an, sedekah adalah bentuk ketaatan kepada Allah SWT dan terimplementasikan dengan sifat kepedulian, baik dengan harta yang dimiliki untuk membantu meringankan beban hidup masyarakat yang terdampak pandemi covid-19, maupun sumbangan berupa ide, tenaga dan pikiran dalam membantu mencari solusi menghadapi pandemi covid-19 ini.

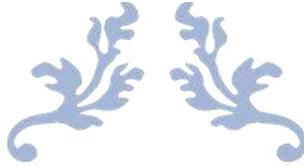
Begitu mulianya para dermawan atau pemberi sedekah dalam Al-Qur'an, Allah SWT menjanjikan pahala berlipat, sebagaimana firman-Nya yang Artinya: *"Sesungguhnya orang-orang yang bersedekah baik laki-laki maupun perempuan dan meminjamkan kepada Allah dengan pinjaman yang baik, niscaya akan dilipatgandakan (pahalanya) kepada mereka dan bagi mereka pahala yang banyak."* (QS. Al-Hadid: 18)

Dalam ayat lain Allah SWT akan melipat gandakan pahala orang-orang yang bersedekah karena Allah, sebagaimana firmanNya dalam Al-

Qur'an surat Al-Baqarah ayat 261, yang artinya: *“Perumpamaan orang-orang yang mendermakan (shodaqoh) harta bendanya di jalan Allah, seperti (orang yang menanam) sebutir biji yang menumbuhkan tujuh untai dan tiap-tiap untai terdapat seratus biji dan Allah melipat gandakan (balasan) kepada orang yang dikehendaki, dan Allah Maha Luas (anugrahNya) lagi Maha Mengetahui.”* (QS. 2: 261)

Ramadhan telah memasuki fase sepuluh kedua, maka momentum setiap muslim untuk memacu adrenalin bersedekah di paruh terakhir ramadhan yang mulia ini. Karena ramadhan tahun ini sangat “istimewa” dalam suasa penyebaran pandemi covid-19, semoga kita dapat ambil bagian bersedekah baik dengan harta, pikiran, tenaga dan kepedulian kepada keluarga dan lingkungan.





***"Malam kemuliaan itu lebih baik dari seribu bulan."***

**(QS. Al Qadar: 3)**





## **Psikologi Sabar Dimusim Pandemi**

Mewabahnya pandemi covid-19 yang menjalar dihampir seluruh dunia, termasuk di Indonesia berdampak multi-dimensi, tidak hanya menyangkut persoalan kesehatan tubuh (fisik) tetapi menyangkut juga masalah ekonomi, sosial, budaya yang berpengaruh pula kepada aspek kesehatan jiwa (psikis) seseorang.

Kondisi kejiwaan (psikologis) seseorang menjadi dasar dalam menghadapi guncangan yang ditimbulkan oleh Pandemi Covid-19 ini, maka diperlukan langkah bagaimana menguatkan jiwa ditengah wabah pandemi ini.

Sabar dalam kajian psikologi, dapat dikategorikan menjadi salah satu tema kajian psikologi positif, seperti halnya kemampuan

bersyukur (*gratitude*) dan kemampuan memberikan maaf/memaafkan (*forgiveness*).

Banyak hal yang dapat diupayakan dalam rangka menguatkan jiwa, dalam Islam berpuasa di bulan ramadhan, yang merupakan kewajiban bagi setiap orang beriman, adalah salah satu upayanya, yaitu dengan menahan diri dari hal-hal yang membatalkan, dimulai sejak adzan shubuh hingga adzan maghrib, tentu banyak pelajaran atau hikmah dari ibadah ini, diantaranya adalah latihan kesabaran.

Sabar adalah bagian dari usaha manusia dalam mencari solusi saat munculnya persoalan, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat al-Baqarah ayat 153, yang artinya: "*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.* (QS. 2:153)

Menurut Prof. M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah jilid 1 halaman 363, ayat ini mengajak orang yang beriman untuk menjadikan shalat dan kesabaran sebagai penolong untuk menghadapi cobaan hidup.

Penutup ayat di atas menyatakan *sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*, mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin teratasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, maka ia harus menyertakan Allah SWT dalam setiap langkahnya.

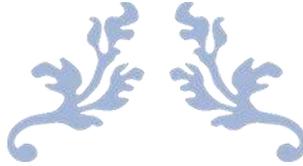
Jika dimaknai dari aspek psikologis ayat di atas, secara eksplisit memberikan gambaran bahwa kondisi sabar dapat digunakan sebagai suatu bentuk usaha dalam memecahkan masalah (*problem solving*).

Dalam menjalani proses mencari pemecahan dari masalah yang dihadapi setiap manusia membutuhkan pertolongan dari Allah SWT. Memohon pertolongan kepada Allah dari setiap persoalan yang kita hadapi adalah ikrar yang selalu kita lafadzkan dalam setiap shalat kita, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Fatihah ayat 3; *“Iyyāka na'budu wa iyyāka nasta'in”* (*Hanya kepada-Mu-lah kami menyembah dan hanya kepadaMulah kami mohon pertolongan*).

Ramadhan dengan ibadah puasanya pada musim pandemi ini mengajarkan kepada kita, pentingnya melatih diri dengan kesabaran, sabar adalah proses dalam usaha mencari solusi dari setiap persoalan dan setiap manusia memerlukan pertolongan dari Allah SWT, maka shalat salah satu upaya kita mendekatkan diri kepada Allah agar dikuatkan jiwa menghadapi cobaan dalam hidup dan mendapatkan solusi terbaik.

Semoga pandemi covid-19 segera berlalu, sehingga kita dapat menjalani kembali kehidupan social dengan normal, tidak ada lagi tekanan psikis (kejiwaan) karena takutnya terpapar covid-19.





---

**"Sesungguhnya orang-orang yang bersedekah baik laki-laki maupun perempuan dan meminjamkan kepada Allah dengan pinjaman yang baik, niscaya akan dilipatgandakan (pahalanya) kepada mereka dan bagi mereka pahala yang banyak."**

**(QS. Al-Hadid: 18)**

---





## Ramadhan Tanpa Iktikaf

Ramadhan akan segera masuk di sepuluh hari terakhirnya. Memasuki sepuluh hari terakhir dibulan ramadhan umat Islam dianjurkan untuk melakukan Iktikaf. I'tikaf (إِعْتِكَافٌ) berasal dari kata 'akafa (عَكَفَ) yang berarti *al habsu* (الْحَبْسُ) yaitu mengurung diri atau menetap. Artinya Iktikaf adalah menetap pada sesuatu. Sedangkan menurut syar'i, iktikaf berarti menetap di masjid dengan tata cara yang khusus disertai dengan niat (Al Mawsu'ah Al Fiqhiyah, 2/1699)

Karena begitu istimewanya i'tikaf maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tidak pernah meninggalkannya pada 10 hari terakhir Ramadhan. Sebagai hadits yang di riwayatkan oleh Imam Al-Bukhari, Dari Aisyah radhiyallahu 'anha, istri Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam biasa iktikaf sepuluh hari terakhir

Ramadhan hingga beliau diwafatkan Allah. Kemudian istri-istri beliau beriktikaf sesudah beliau wafat.” (HR. al-Bukhari)

Pelaksanaan i'tikaf di masjid sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 187 yang artinya” *“(Tetapi) janganlah kamu campuri mereka sedang kamu beri'tikaf dalam masjid”*(QS. Al Baqarah: 187).

Mayoritas ulama pun menyepakati bahwa iktikaf disyari'atkan di masjid karena keumuman firman Allah di atas (yang artinya) *“Sedang kamu beri'tikaf dalam masjid”* (Shahih Fiqh Sunnah, 2/151)

Mengapa iktikaf begitu penting bagi umat islam? Iktikaf di sepuluh hari terakhir ramadhan dianjurkan dan dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, karena di dalamnya mengandung malam yang istimewa yaitu Lailatul qadar. Lailatul qadar adalah malam yang diinginkan oleh seluruh kaum muslimin untuk mendapatkannya. Sebab malam itu adalah malam yang lebih baik dari seribu bulan

Lailatul qadar terdiri dari dua kalimah yakni *lailah* (لايلة) dan *al qadr* (القدر). Secara bahasa, lailah artinya adalah hitam pekat. Karenanya malam dan rambut hitam sam-sama disebut lail (لايل). Malam dimulai dari terbenamnya matahari hingga terbitnya fajar

Keistimewaan malam lailatur qadar, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an yang artinya *“Malam kemuliaan itu lebih baik dari seribu bulan.”* (QS. Al Qadar: 3).

Beberapa ulama berpendapat bahwa, *“Amalan di lailatul qadar lebih baik dari amalan di 1000 bulan.”* (Latho-if Al Ma'arif, hal. 341). Demikian juga

Mujahid, Qotadah dan ulama lainnya, sependapat bahwa yang dimaksud dengan lebih baik dari seribu bulan adalah shalat dan amalan pada lailatul qadar lebih baik dari shalat dan puasa di 1000 bulan yang tidak terdapat lailatul qadar. (Zaadul Masiir, 9: 191).

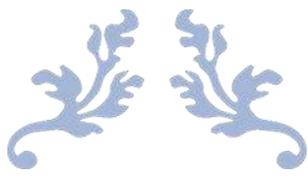
Namun, ramadhan tahun ini, nampaknya aktifitas iktikaf di beberapa masjid di tiadakan, karena masih mengikuti anjuran pemerintah dan fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) untuk membatasi keramaian.

Mari kita maknai, ibadah iktikaf di sepuluh hari terakhir ramadhan dengan tetap bersemangat melakukan ibadah puasa dan amaliyah lainnya. Suasana penyebaran pandemi covid-19 yang sangat berbahaya, menjadi pertimbangan akal kita dalam beragama.

Sedih? tentu saja, kesempatan untuk “berburu” malam lailatul qadar di ramadhan 10 hari terakhirnya tidak dapat dilakukan tahun ini, padahal bisa jadi ini adalah ramadhan terakhir kita dan tidak akan mendapati ditahun-tahun berikutnya. Namun, yakinlah bahwa amaliyah ramadhan masa pandemi ini, akan menghantarkan kita menuju ketakwaan.

Sebagai warga Negara yang baik, taat kepada umaro (pemimpin/pemerintah) dan Ulama, kita merelakan malam-malam sepuluh terakhir tanpa iktikaf di masjid, dengan berharap mudah-mudahan Allah SWT akan memberikan kepada kita malam keistimewaan lailatul qadar atau setidaknya pahala yang setara di ramadhan masa pendemi covid-19 ini.



---

***"Dan Kami memerintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu. Hanya Untuk-Ku lah kamu akan kembali. "***

**(QS. Luqman: 14)**

---





## Indahnya Berbagi Dalam Ramadhan Saat Pandemi

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan hubungan timbal-balik dengan manusia lain. Dalam ilmu sosiologi, makhluk sosial adalah sebuah konsep ideologis dimana masyarakat atau struktur sosial dipandang sebagai sebuah “organisme hidup”. Semua elemen masyarakat atau makhluk sosial memiliki fungsi yang mempertahankan stabilitas dan kekompakan sesama. Dengan kata lain, manusia tergantung satu sama lainnya untuk menjaga keutuhan masyarakat. Hal inilah yang mendasari budaya berbagi perlu dilestarikan kapan pun, lebih-lebih saat bulan puasa.

Dalam kehidupan sehari-hari kata sedekah sudah sangat akrab di telinga kita. Sedekah berasal dari bahasa arab dengan akar kata “*shodaqa*” yang memiliki tiga huruf, yaitu, *shod-dal-qaf* yang berarti sesuatu yang benar atau jujur. Kemudian kata *shodaqa* diserap kedalam bahasa Indonesia menjadi

sedekah. Sementara dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sedekah artinya pemberian sesuatu kepada fakir miskin atau yang berhak menerimanya, di luar kewajiban zakat dan zakat fitrah sesuai dengan kemampuan pemberi (derma). (<https://kbbi.web.id/>)

Jika dimaknai sedekah dari kata “*shodaqa*” (benar atau jujur), maka dapat diartikan sedekah dengan mengeluarkan harta yang tidak wajib di jalan Allah, sebagai *bukti kejujuran atau kebenaran iman seseorang*. Dalam sebuah hadits yang di riwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW menyebut sedekah sebagai burhan (bukti), sebagaimana sabdanya, yang artinya : *Dari Abu Malik Al harits Bin Ashim Al as'ariy ra.. ia berkata: Rasulullah saw bersabda: "Suci adalah sebagian dari iman, membaca alhamdulillah dapat memenuhi timbangan, Subhanallah dan Alhamdulillah dapat memenuhi semua yang ada diantara langit dan bumi, salat adalah cahaya, **sedekah itu adalah bukti iman**, sabar adalah pelita dan AlQuran untuk berhujjah terhadap yang kamu sukai ataupun terhadap yang tidak kamu sukai. Semua orang pada waktu pagi menjual dirinya, kemudian ada yang membebaskan dirinya dan ada pula yang membinasakan dirinya."* (HR. Muslim).

Makna sedekah tidak hanya diartikan dengan mengeluarkan harta yang tidak wajib di jalan Allah, tetapi sedekah dapat diartikan yang lebih luas dengan memberikan pertolongan kepada orang lain yang membutuhkan dengan tenaga dan pikirannya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang di riwayatkan oleh Imam Muslim *Dari Abu Dzar*

*radhiallahu 'anhu : Sesungguhnya sebagian dari para sahabat berkata kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa Sallam : “Wahai Rasulullah, orang-orang kaya lebih banyak mendapat pahala, mereka mengerjakan shalat sebagaimana kami shalat, mereka berpuasa sebagaimana kami berpuasa, dan mereka bershadaqah dengan kelebihan harta mereka”. Nabi bersabda : “Bukankah Allah telah menjadikan bagi kamu sesuatu untuk bershadaqah? Sesungguhnya tiap-tiap tasbih adalah shadaqah, tiap-tiap tahmid adalah shadaqah, tiap-tiap tahlil adalah shadaqah, menyuruh kepada kebaikan adalah shadaqah, mencegah kemungkaran adalah shadaqah dan persetubuhan salah seorang di antara kamu (dengan istrinya) adalah shadaqah“. Mereka bertanya : “ Wahai Rasulullah, apakah (jika) salah seorang di antara kami memenuhi syahwatnya, ia mendapat pahala?” Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Sallam menjawab : “Tahukah engkau jika seseorang memenuhi syahwatnya pada yang haram, dia berdosa, demikian pula jika ia memenuhi syahwatnya itu pada yang halal, ia mendapat pahala”. (HR. Muslim)*

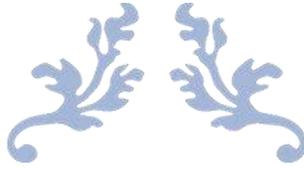
Jika dimaknai dari hadits di atas dalam konteks ke-Indonesia-an, sedekah adalah bentuk ketaatan kepada Allah SWT dan terimplementasikan dengan sifat kepedulian, baik dengan harta yang dimiliki untuk membantu meringankan beban hidup masyarakat yang terdampak pandemi covid-19, maupun sumbangan berupa ide, tenaga dan pikiran dalam membantu mencari solusi menghadapi pandemi covid-19 ini.



Begitu mulianya para dermawan atau pemberi sedekah dalam Al-Qur'an, Allah SWT menjanjikan pahala berlipat, sebagaimana firman-Nya yang Artinya: *“Sesungguhnya orang-orang yang bersedekah baik laki-laki maupun perempuan dan meminjamkan kepada Allah dengan pinjaman yang baik, niscaya akan dilipatgandakan (pahalanya) kepada mereka dan bagi mereka pahala yang banyak.”* (QS. Al-Hadid: 18)

Dalam ayat lain Allah SWT akan melipat gandakan pahala orang-orang yang bersedekah karena Allah, sebagaimana firmanNya dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 261, yang artinya: *“Perumpamaan orang-orang yang mendermakan (shodaqoh) harta bendanya di jalan Allah, seperti (orang yang menanam) sebutir biji yang menumbuhkan tujuh untai dan tiap-tiap untai terdapat seratus biji dan Allah melipat gandakan (balasan) kepada orang yang dikehendaki, dan Allah Maha Luas (anugrahNya) lagi Maha Mengetahui.”* (QS. 2: 261)

Ramadhan telah memasuki fase sepuluh hari terakhir, maka momentum setiap muslim untuk memacu adrenalin bersedekah di paruh terakhir ramadhan yang mulia ini. Karena ramadhan tahun ini sangat “istimewa” dalam suasana penyebaran pandemi covid-19, semoga kita dapat ambil bagian bersedekah baik dengan harta, pikiran, tenaga dan kepedulian kepada keluarga dan lingkungan.



---

***"Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni". (HR. Bukhari No. 38 dan Muslim no. 760)***

---





## Wanita Di Tengah Pandemi

Penyebaran virus corona (covid-19) yang telah melanda hampir seluruh dunia, menyisakan banyak persoalan ditengah masyarakat, dampak yang ditimbulkannya pun beragam, dari dampak kesehatan (fisik), ekonomi, sosial maupun dampak psikis atau kejiwaan.

Pemerintah dan semua unsur masyarakat, dari pusat hingga daerah masih terus berusaha bahu membahu menanggulangi dampak pandemi covid-19 ini, hingga hari ini tanggal 14 Mei 2020, dari data gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 sudah 16.006 orang yang positif covid.

Melihat perkembangan penyebaran covid-19 yang telah menyebar diseluruh provinsi di Indonesia, tentu kita perlu meningkatkan kewaspadaan, karena

sampai saat ini belum ditemukan obat penangkal virus corona ini.

Kita harus tetap optimis ditengah penyebaran pandemi covid-19 ini, dengan terus mengikuti anjuran para ahli (pemerintah dan semua unsurnya) untuk mencegah penyebaran covid-19 dengan pola hidup sehat dan menjaga jarak namun harus terus memupuk kepedulian sesama kita.

Kepedulian kita sangat membantu meringankan dampak covid-19 secara ekonomi maupun sosial di tengah masyarakat, dampak covid-19 dapat mengena siapa saja, baik pria, wanita, anak-anak maupun dewasa, namun kaum wanita menurut dr Ronny Tri Wirasto dari Program Studi Pendidikan Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa FKMK UGM, menjadi kelompok yang rentan terdampak kesehatan mentalnya seperti timbul rasa cemas dan stres selama pandemi Covid-19 ini. (<https://sultra.antaranews.com/>)

Wanita menjadi lebih rentan terdampak covid-19 secara emosi karena sejumlah faktor, diantaranya terkait kesehatan fisik mengingat secara umum, wanita tidak begitu memperhatikan kondisi tubuhnya. Padahal wanita sebenarnya lebih mampu mengendalikan stres dibandingkan laki-laki berkaitan dengan tingginya hormon esterogen dalam tubuh yang berfungsi memblokir efek negatif stres di otak.

Dalam Islam wanita adalah makhluk yang istimewa dan diangkatkan derajatnya sama dengan kaum laki-laki. Bahkan dalam Al-Quran sendiri ada surat An-Nisa yang artinya wanita. Peran wanita dihargai penting karena banyak beban yang harus dihadapinya, bahkan beban yang semestinya



dipikul oleh pria. Kedudukan wanita sebagai ibu dalam Al-Quran lebih di dahulukan dari kedudukan ayah. sebagaimana firman Allah dalam surat Lukman ayat 14, yang artinya: *"Dan Kami memerintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu. Hanya Untuk-Ku lah kamu akan kembali. "* (QS. Luqman: 14)

Begitu mulianya kedudukan wanita sebagai ibu dalam Islam, Rasulullah SAW bersabda yang artinya: *"Wahai Rasulullah, siapa orang yang paling berhak aku perlakukan dengan baik?"* Nabi menjawab, *"Ibumu."* Orang itu bertanya lagi, *"Lalu setelah dia siapa?"* Nabi menjawab, *"Ibumu."* Orang itu bertanya lagi, *"Lalu setelah dia siapa?"* Nabi menjawab, *"Ibumu."* Orang itu bertanya lagi, *"Lalu setelah dia siapa?"* Nabi menjawab, *"Ayahmu."* (HR. Bukhari, Kitab al-Adab no. 5971 juga Muslim, Kitab al-Birr wa ash-Shilah no. 2548)

Dalam konteks ke-Indonesia-an, kedudukan wanita baik sebagai ibu, istri, anak, guru/pendidik dan sebagai karyawan sangat di junjung tinggi, maka pemerintah membuat Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.

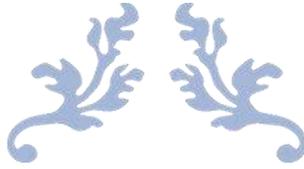
Saat bulan ramadhan, wanita sebagai ibu dan istri-lah yang paling banyak berkecimpung menyiapkan makanan untuk keluarganya baik untuk sahur maupun berbuka, wanita sebagai guru atau pendidik dengan kebijakan belajar dari rumah ditengah penyebaran pandemi covid-19 ini, juga



dituntut lebih kreatif membagi waktu baik sebagai guru/pendidik atau sebagai ibu maupun istri.

Semoga para wanita mulia yang tangguh di Indonesia baik sebagai ibu, istri, karyawan, guru/dosen dan sebagai anak, diberikan oleh Allah SWT kekuatan baik fisik maupun psikisnya, terlebih saat bulan ramadhan dimasa penyebaran pandemi covid-19.





---

Setiap manusia pernah  
melakukan kesalahan karena  
kita bukan malaikat yang  
selalu benar, kesalahan  
adalah hal yang lumrah dan  
manusiawi, bertaubat dan  
instropeksi diri adalah  
solusinya (AZS)

---





## Psikologi Taubat Dimusim Pandemi

Ramadhan telah memasuki paruh 10 terakhirnya, pelan namum pasti, ia akan segera meninggalkan kita, bulan ramadhan telah memotivasi kita untuk memperbanyak amalan, baik sholat, membaca Al-Qur'an, berinfak, membantu orang dan amalan sholeh lainnya.

Ramadhan adalah bulan yang mulia, dan diantara kemuliaannya adalah amalan yang kita lakukan dapat menghapus dosa, sebagaimana sabda rasulullah SAW Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, yang artinya; *"Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni"*. (HR. Bukhari No. 38 dan Muslim no. 760)

Dari hadits di atas dapat kita pahami bahwa orang mukmin yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan berharap kepada Allah, maka, dosanya yang kecil dan telah lalu akan diampuni oleh Allah SWT.

Ramadhan adalah momentum untuk memperbaiki diri, dengan memperbanyak istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT. Karena pada dasarnya setiap manusia, berpotensi melakukan kesalahan dan perbuatan dosa, baik yang di sengaja maupun tidak. Maka, bertaubat dan beristighfar adalah cara terbaik untuk memperbaiki diri, dalam Islam taubat memiliki pengertian yang luas karena, makna taubat menyangkut penataan kembali kehidupan seseorang yang sudah berantakan untuk kemudian diperbaikinya.

Dalam Al-Qur'an maupun hadits banyak dijumpai anjuran dan perintah untuk bertaubat, bertaubat dapat juga diartikan meminta ampun kepada Allah atas segala perbuatan dosa dan kesalahannya melebihi dari "istighfar". Makna bertaubat juga dapat diartikan sebagai pengakuan, penyesalan dan meninggalkan yang salah serta berjanji tidak mengulangi perbuatan tersebut.

Dalam kajian psikologi, pengakuan atas perbuatan salah dengan bertaubat adalah proses kejiwaan yang mempunyai banyak manfaat serta dapat membantu seseorang yang pernah melakukan kejahatan atau kesalahan untuk bisa membangun dirinya kembali.

Diantara manfaat taubat dalam pendekatan psikologi adalah akan menjadikan jiwa menjadi stabil dan tenteram. Ketika melakukan banyak kesalahan,



jiwa akan mengalami “pertarungan sengit” akibat perbuatan dosa yang pernah dilakukannya sehingga muncul kegelisahan dan ketidaktenangan jiwanya.

Ketentraman dan ketenangan seseorang hadir karena telah stabil jiwanya, dan hal ini akan menguatkan hati dan pikirannya sehingga tidak mudah tergoyahkan dalam menghadapi segala bentuk tantangan dan cobaan dalam kehidupan. Bahkan semua tantangan atau cobaan dalam hidup, akan dihadapinya dengan penuh keberanian dan sikap realistis.

Ketika seseorang telah mampu berpikir secara realistis maka ia akan selalu siap menghadapi tantangan dan kenyataan apapun, baik yang menyangkut dirinya, pekerjaannya, keluarganya maupun lingkungannya. Seperti halnya menghadapi kenyataan adanya penyebaran pandemi covid-19 yang melanda Indonesia bahkan dunia.

Puasa di bulan ramadhan yang sedang kita jalani, jika dilakukan dengan mengikuti tuntunan Allah dan rasul-Nya, akan menjadi sebab diampuninya dosa-dosa kita oleh Allah SWT. Maka, pengampunan dosa menjadi kata kunci munculnya ketenangan dalam jiwa, karena perasaan bersalah akan memicu munculnya kegelisahan.

Penyebaran pandemi covid-19 masih berlangsung, dan tidak ada yang dapat menjamin kapan akan berakhir. Sebagai makhluk lemah yang berpotensi melakukan kesalahan dan dosa, momentum ramadhan ditengah pandemi covid-19 menjadi titik balik perubahan dalam kehidupan kita, perubahan kearah yang lebih baik, dengan terus



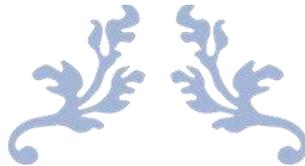
berusaha mengintrospeksi diri bertaubat kepada Allah SWT.

Dampak psikologis taubat pada jiwa adalah hadirnya ketentram dan dapat berpikir realistis, hal ini bisa menjadi modal kejiwaan untuk tetap tegar menjalani kehidupan ditengah wabah pandemi covid-19, tidak larut dalam ketakutan dan kesedihan, serta selalu optimis.

Selain melakukan taubat dari kesalahan yang telah diperbuatnya, untuk mendapatnya jiwa yang tenang dimasa pandemi ini adalah dengan mengintrospeksi diri, melakukan perbaikan dan berfikir positif menatap masa depan.

Masa pandemi adalah momentum setiap individu yang memiliki jiwa untuk melakukan perbaikan diri, semoga hadirnya pandemi saat bulan suci Ramadhan tiba mampu menyadarkan kita akan tujuan hidup dan kehidupan kita.





---

Banyak orang menjadi  
terpuruk karena kesalahan di  
masa lalunya. Menjadi Hilang  
semangat dan merasa tidak  
berdaya. Maka, Inilah mengapa  
perlu memaafkan kesalahan  
yang pernah kita lakukan  
(AZS)

---





## **Memaafkan Diri Sendiri**

Setiap orang pernah melakukan kesalahan karena kita bukan malaikat yang selalu benar, kesalahan adalah hal yang lumrah dan manusiawi. Dari kesalahan yang kita lakukan, setiap kita bisa memetik hikmah, namun tidak sedikit orang yang menjadi terpuruk karena kesalahan di masa lalu yang menimpanya. Hilangnya semangat dan merasa tidak berdaya. Inilah mengapa kita perlu memaafkan kesalahan yang sudah kita lakukan. Karena tidak sedikit orang yang tidak memperdulikan kesalahan dirinya sendiri.

Kesalahan apapun yang pernah kita lakukan, akan membekas, memberikan pengaruh besar kepada kehidupan, atau berakibat fatal, kesalahan ini bisa mempengaruhi kehidupan kita secara keseluruhan.

Secara tidak sadar pikiran bawah sadar kita mengatakan bahwa kita adalah orang yang salah, tidak becus, tidak berdaya, dan berbagai pikiran negatif lainnya. Pikiran negatif terhadap diri sendiri

ini akan menyebabkan kita rendah diri, dan jika dibiarkan akan seperti bola salju yang suatu saat akan meledak.

Perasaan rendah diri jika dibiarkan semakin lama semakin membesar. Saat rendah diri sudah menggunung, kita sudah merasa tidak bisa apa-apa lagi sehingga tidak ada usaha memperbaiki diri sendiri. Ini berbahaya!, mengapa, karena kesalahan-kesalahan masa lalu bisa membuat diri kita menyesal. Marah pada diri sendiri dan hal ini akan menyebabkan sebuah luka emosional pada diri sendiri.

Saat kita memiliki luka “emosional”, kita akan melakukan usaha ekstra melindungi bagian yang terluka, sebab luka diatas luka itu lebih menyakitkan. Perlindungan ekstra ini seringkali menjadikan diri kita menjadi penakut dan mudah tersinggung. Pada akhirnya emosi negatiflah yang selalu mengiringi kehidupan kita.

Rendah diri dan emosi negatif akan berdampak dalam kehidupan kita, hilangnya motivasi dan kebahagiaan adalah diantara dampak yang ditimbulkannya.

Oleh karena itu, untuk menghindarinya ialah dengan memaafkan kesalahan-kesalahan yang telah kita lakukan. Tentu saja setelah meminta maaf kepada orang lain jika terlibat dan memohon ampun kepada Allah SWT.

Kita masih dalam suasana ramadhan yang mulia di tengah pandemi covid-19, dalam Islam ibadah puasa yang dilakukan dengan keimanan dan berharap kepada Allah akan menjadi jalan Allah SWT mengampuni dosa yang kita lakukan,



sebagaimana hadits rasulullah SAW Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, yang artinya; "*Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni*". (HR. Bukhari No. 38 dan Muslim no. 760) (Ahmad Zain Sarnoto, Introspeksi diri di Musim Pandemi, <https://www.kompasiana.com/>, 15/05/2020)

Tentu saja, kita harus terus berusaha menghindari kesalahan. Walaupun sebagai manusia kesalahan selalu saja terjadi. Namun kita tidak perlu pesimis, yang penting adalah kita tetap berusaha memperbaiki kesalahan dan berusaha memaafkan kesalahan diri kita sendiri. Ketika kita mencoba memperbaiki kesalahan, sementara kita berada dalam kondisi rendah diri dan menyalahkan "mengutuk" diri sendiri, usaha perbaikan itu tidak akan maksimal.

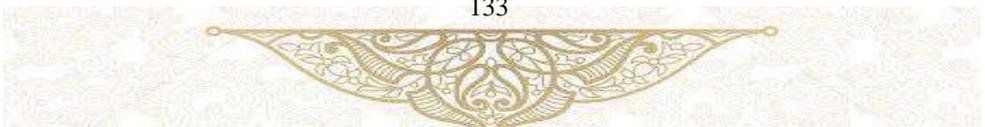
Lantas, bagaimana langkah memaafkan diri sendiri, setidaknya ada tiga hal, *pertama*, ketahui bahwa memaafkan berbeda dengan melupakan. memang peristiwa yang melibatkan emosi terkadang sulit dilupakan, namun bisa dimaafkan. *Kedua*, pahami bahwa kesalahan yang kita lakukan adalah manusiawi, mintalah maaf kepada orang yang pernah kita sakiti, persoalan dimaafkan apa tidak itu bukan urusan kita. *Ketiga*, bertaubat dan beristighfarlah kepada Allah SWT, semoga Allah mengampuni dosa kita dan memberikan kekuatan dalam jiwa kita.

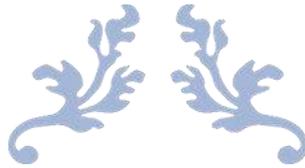
Ambillah pelajaran atau hikmah dari setiap kesalahan yang kita lakukan, karena itu akan membantu kita memperbaiki diri, bersyukurlah

kepada Allah jika kita telah mampu memahami kesalahan dan memaafkan kesalahan diri sendiri.

Semoga ibadah puasa yang kita lakukan, mampu mendidik jiwa-jiwa kita menjadi tangguh, tidak rendah diri dan minder, mampu memaafkan kesalahan diri sendiri dan memaafkan orang lain. Kita harus terus belajar dari kesalahan yang kita lakukan untuk modal introspeksi diri, terlebih saat ramadhan akan berakhir di musim pandemi covid-19 ini, setidaknya pertanyaan penting dalam rangka evaluasi diri adalah, sudahkan kita mampu memaafkan diri kita sendiri?

## Langkah Memaafkan Diri Sendiri





---

**Sungguh, ramadhan dengan  
semua keistimewaannya adalah  
suguhan terindah dari sang  
Khalik yang maha Rahman dan  
Rahim untuk kita hamba-hamba-  
Nya (AZS)**

---





## Ramadhan Diambang Perpisahan

Putaran waktu yang terus bergulir, detik menjadi menit, menjadi jam, menjadi hari, pekan dan bulan. Tidak terasa, waktu kemesraan kita dengan ramadhan yang mulia tidak lama lagi akan berakhir.

Perlahan namun pasti, ramadhan akan segera pergi, pertanyaannya, apakah setelah sekian hari kita ditempa oleh pendidikan dengan “kurikulum” terbaik bersama ramadhan, ada perubahan dalam diri kita. Atau setelah sekian waktu ramadhan hadir, tidak membawa perubahan apapun dalam jiwa, pikiran dan tingkah laku kita?

Sungguh, ramadhan dengan semua keistimewaannya adalah suguhan dari sang Khalik,

Allah Subhanahu wata'ala yang Maha mengetahui semua urusan makhluk-Nya, jika ramadhan tidak mampu merubah kebiasaan buruk kita, lantas dengan apalagi kita akan berubah?

Kita sudah ada di 10 hari terakhir ramadhan, dan itu pertanda kita akan segera ditinggalkannya, diambang perpisahan ini adalah waktu-waktu yang sangat berharga, jika Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya merasa sedih ketika akan ditinggalkan ramadhan, bisa jadi kita merasa biasa, tidak ada rasa sedih, kangen dan berat ditinggalkannya.

Padahal bisa jadi, ini adalah ramadhan terakhir buat kita, ramadhan yang istimewa karena hadirnya saat Allah SWT menurunkan wabah corona yang menular dan menakutkan semua orang. Ramadhan hadir saat pandemi covid-19 menyapa hampir seluruh dunia.

Sesungguhnya ramadhan dengan ibadah puasanya sedang mendidik kita untuk berubah dan memiliki loncatan dari orang beriman menuju ketakwaan, setidaknya ada 5 indikator suksesnya kita menjalani pendidikan bersama ramadhan, yaitu: menjadi penyabar (sabar), memiliki kejujuran (jujur), meningkat komitmennya pada ajaran agama (taat kepada Allah SWT), gemar berbagi (berinfak) dengan sesama dan senantiasa menyadari kelemahan dirinya dengan memperbanyak istighfar dan mengintrospeksi diri.

Indikator di atas sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 17 yang artinya: *(juga) orang yang sabar, orang yang benar, orang yang taat, orang yang menginfakkan hartanya,*



*dan orang yang memohon ampunan pada waktu sebelum fajar (QS. 3:7)*

Jika kita maknai ayat di atas dalam konteks hikmah ibadah puasa di bulan ramadhan, maka ibadah puasa sedang melatih kita untuk bersabar, sabar dalam menghadapi cobaan, termasuk cobaan pandemi covid-19, sabar juga dalam melaksanakan ketaatan dan menjauhi larangan dari Allah SWT, demikian juga puasa sedang melatih kita berlaku jujur, kejujuran adalah akhlak yang mulia yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW.

Selain sabar dan jujur, puasa juga sedang melatih kita untuk membangun komitmen menjalankan ajaran agama, loncatan dari beriman menjadi bertakwa adalah tujuan dari puasa, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 183. Demikian juga latihan kepedulian, puasa melatih kita peduli kepada sesama, terlebih saat musim pandemi covid-19 ini, kepedulian kita kepada mereka yang terdampak sangat dinantikan, sebagai wujud pribadi yang gemar berinfak.

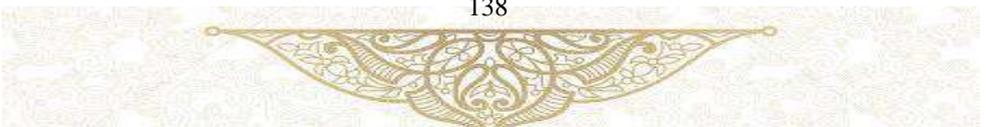
Ramadhan dengan “kurikulum”nya mengajarkan kita untuk tangguh memiliki karakter penyabar, sifat jujur, pribadi yang taat pada ajaran agama, memiliki kepekaan serta peduli sosial, dan untuk menjaga komitmen tersebut diperlukan kemampuan mengintrospeksi diri.

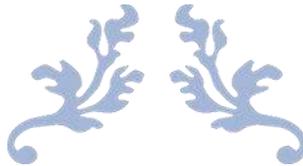
Jujur, ramadhan mampu “memaksa” kita melakukan kebiasaan yang awalnya berat menjadi mudah, saat siang terik lapar dan haus menyapa, diramadhan ini hal itu mudah kita lakukan, semua



pembiasaan yang sedang kita jalani hanya ada di bulan ramadhan.

Ramadhan dimusim pandemi covid-19 ini akan segera pergi, dan kita sudah berada diambang perpisahan dengannya, semoga ramadhan tahun ini bukan yang terakhir, masih ada ramadhan-ramadhan tahun berikutnya. Tetapi jika ini adalah ramadhan terakhir buat kita, semoga menjadi ramadhan yang terindah dan terbaik, yang akan membawa kita pada loncatan menjadi orang yang bertakwa.





(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan mesmperteguh dengannya telapak kaki (mu) .  
(QS. 8 : 11)





## Hujan Dipenghujung Ramadhan

Hari ini senin, 25 Ramadhan 1441 H atau bertepatan dengan 18 Mei 2020, Allah SWT menurunkan hujan yang cukup deras di wilayah Bekasi dan sekitarnya. Hujan hari ini lebih istimewa, karena turun saat ramadhan memasuki paruh terakhirnya ditengah wabah pandemi covid-19.

Hujan siang ini, membawa kesejukan ditengah dahaga puasa hari ke 25, jika dibandingkan dengan hujan-hujan di bulan lain, hujan hari ini menambah kesahduan, satu sisi membawa kesejukan saat dahaga, disisi lain membawa kekuatiran karena pandemi covid-19 masih belum mereda.

Ramadhan akan pergi meninggalkan kita, barangkali hujan ini adalah pesan sahdu dari ramadhan yang mulia, bahwa dia akan segera pergi, dan mungkin kita tidak akan berjumpa lagi.

Menurut para ahli hujan dalam prosesnya berasal dari uap air yang terkena panas matahari, kemudian menjadi awan berubah menjadi mendung yang sangat hitam bergumpal dan turun menjadi hujan. Hujan sangat diperlukan baik oleh manusia maupun makhluk yang lain.

Dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman tentang manfaat air hujan, diantaranya dalam Surat An-Nahl ayat 10-11, yang artinya *"Dia-lah yang telah menurunkan air hujan dari langit untuk kamu, sebagiannya menjadi minuman dan sebagiannya (menyuburkan) tumbuh-tumbuhan, yang pada (tempat tumbuhnya) kamu menggembalakan ternakmu. Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanaman-tanamanmu; zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan"* (QS. An-Nahl: 10-11)

Jika dimaknai ayat di atas, ada dua nikmat yang Allah SWT berikan kepada kita manusia yaitu nikmat yang langsung diturunkan dari langit maupun nikmat yang tidak langsung. Nikmat yang langsung seperti air hujan yang dapat dijadikan air minum dan untuk keperluan sehari-hari yang lain. Turunnya hujan juga dibarengi dengan udara yang segar, sehingga hawa panas dapat berubah menjadi dingin.

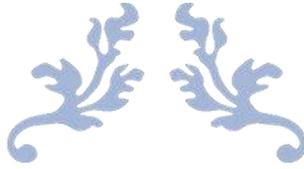
Adapun nikmat yang tidak langsung dari hujan yang Allah SWT turunkan adalah, air hujan dapat mengairi sawan dan kebun sehingga akan menumbuhkan tanaman dan tumbuhan yang dapat dimanfaatkan oleh kita manusia dan makhluk yang lain.



Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa banyak manfaat dari air hujan, diantaranya adalah, memberikan kehidupan pada tanah yang telah mati (QS. Al-Furqan:48-49), menyuburkan tanah (QS. Qaf: 9), dibutuhkan untuk kelangsungan hidup manusia, hewan dan tumbuh-tumbuhan (QS. An-Anbiya: 30).

Hujan dalam konteks ramadhan dimusim pandemi covid-19 ini, dapat dimaknai sebagai pesan dari "langit" untuk kita introspeksi diri, sambil merenung di penghujung ramadhan, semoga turunnya hujan membawa keberkahan, dinginnya hujan akan mendinginkan hati dan pikiran untuk tetap optimis menatap masa depan, menjadi hamba-Nya yang memiliki kualitas keimanan dan ketakwaan sebagai bekal hidup di dunia dan di akhirat kelak.





---

Jangan sampai tradisi "mudik"  
menjadi bahan komoditi  
politik kekuasaan yang lebih  
mengutamakan kepentingan  
segelintir orang "Politisasi  
Lebaran Tanpa Mudik" (AZS)

---





## Politisasi Lebaran Tanpa Mudik

Mudik menjadi budaya yang tidak bisa dipisahkan dengan lebaran, lebaran artinya hari raya umat Islam yang jatuh pada tanggal 1 Syawal setelah selesai menjalankan ibadah puasa selama bulan Ramadan, disebut juga Idul fitri (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>)

Selain mudik ada kata yang sangat populer berkenaan dengan lebaran yaitu pulang kampung. Mudik dan pulang kampung, bagi orang awam adalah sama, yaitu sama-sama kembali ke kampung halaman setelah bekerja diluar daerah.

Menjadi menarik kata mudik dan lebaran, karena memasuki zona politik, ketika Presiden Joko Widodo atau Jokowi menyatakan mudik dan pulang kampung merupakan dua hal yang berbeda. Menurut Jokowi, mudik merupakan pergerakan orang ke kampung yang dilakukan menjelang Hari

Raya Idul Fitri. "Kalau yang namanya pulang kampung itu bekerja di Jakarta, tetapi anak-istrinya ada di kampung," kata Jokowi dalam acara Mata Najwa yang disiarkan Trans7 pada Rabu, 23 April 2020 (<https://nasional.tempo.co/>)

Sontak pernyataan sang presiden pun menjadi viral di media social, se-viral nama corona (covid-19) yang melanda warga dunia dan Indonesia.

Selama ini kata mudik dan pulang kampung, hampir tidak ada yang memperdebatkan, asal usul kata bahasanya, karena yang penting, saat ramadhan berakhir, menjelang idul fitri tradisinya ada migrasi dari kota ke desa, sehingga jalan-jalan menjadi macet, pelabuhan, Bandara, pasar, mall dan tempat wisata menjadi penuh berdesakan.

Bagi sebagian orang, mudik atau pulang kampung menjadi "wajib" dengan dalil "setahun" sekali, dalam bahasa sederhananya, sudah bekerja berbulan-bulan mengumpulkan uang, saat lebaran tiba adalah saat berkumpul dengan keluarga besarnya.

Maka tidak sedikit orang yang menggunakan berbagai macam cara untuk mudik atau pulkam (pulang kampung), dari naik mobil pribadi, motor, Bus dan kereta api, pesawat terbang hingga "Bajaj" yang di modif untuk mudik ke kampung, kadang mengabaikan keselamatan, mengapa, dalihnya "mudik"

Banyak cerita dalam hal mudik atau pulkam, dari macet berjam-jam bahkan jarak tempuh yang biasanya hanya 10 jam ketika mudik bisa 2 hari perjalanan, dan berbagai cerita khas mudik lainnya, tetapi itu lebaran tahun-tahun lalu. Untuk lebaran



tahun ini nampaknya, kisahnya sedikit berubah, pemerintah telah melarang tradisi mudik atau pulkam dengan semboyan “lebaran di rumah saja”.

Sedih? Tentu saja iya, sudah terbayang indahnya berkumpul bersama sanak keluarga di kampung halaman nan indah dan sejuk, lantas apa yang harus kita lakukan menyikapi larangan mudik dari pemerintah?

Jika kita maknai ibadah puasa dalam ramadhan, esensinya adalah menahan diri, dari makan, minum, berhubungan suami-istri disiang hari dan dari hal-hal yang dapat mambatalkan ibadah puasa, pelajaran penting yang bisa kita ambil dari ibadah puasa kaitanya dengan mudik adalah, mari kita menahan diri dan merelakan, lebaran tanpa mudik.

Tentu kita berharap pemerintah bersikap adil, kalau kita merelakan “terlockdown” dengan “lebaran di rumah saja”, batasi dong pergerakan tenaga kerja asing ke Indonesia, kita paham bahwa penyebaran pandemi covid-19 masih berlangsung dan di kuatirkan makin menjalar ke daerah jika tradisi mudik terus berlangsung.

Jangan sampai tradisi “mudik” menjadi bahan komoditi politik kekuasaan yang lebih mengutamakan kepentingan segelintir orang, pemerintah harusnya tegas, jika mudik atau pulkam dilarang mengapa bandara berjubel penuh sesak orang, jangan sampai terkesan, mudik hanya boleh bagi mereka yang “ber-uang” dan “ber-kuasa”

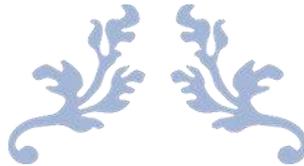
Mudik atau Pulkam, adalah tradisi yang bisa jadi hanya ada di Indonesia, tradisi yang telah mendarah daging di masyarakat, ketika masyarakat



di “tekan” untuk tidak mudik, harusnya tegas, jangan bermain di dua kaki.

Mari kita maknai lebaran tanpa mudik dalam konsteks penyebaran pandemi covid-19 dengan hati legowo, mudah-mudahan Allah SWT selalu menjaga dan melindungi keluarga besar kita dari ancaman virus corona dan wabah menular lainnya.





Sedih rasanya, akan berpisah dengan tamu yang mulia, sementara kita tidak maksimal menjamunya, hanya dengan munajat kepada Allah yang Maha Perkasa terselip disela waktu tersisa, semoga Allah SWT menerima semua amal ibadah di bulan ramadhan ini dan memberikan hadiah "Malam Kemuliaan" atau lailatul qadar (AZS)





## Munajat Dipenghujung Ramadhan

Berlahan namun pasti, Ramadhan akan segera pergi meninggalkan kita semua, setumpuk kisah kenangan indah bersama ramadhan, walau masa pandemi covid-19, ramadhan tetap istimewa di hati setiap orang yang beriman, terlebih dihari-hari menjelang berakhirnya ramadhan.

Adanya malam istimewa sebagai hadiah bagi kaum muslimin sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Qadr ayat 3, yang artinya: "*malam kemuliaan itu lebih baik daripada seribu bulan*" (QS.97:3). Nabi Muhammad SAW menganjurkan untuk mencari malam kemuliaan itu di paruh terakhir ramadhan sebagaimana sabda beliau yang artinya "Carilah lailatul qadar pada sepuluh malam terakhir dari bulan ramadhan" (HR. Al-Bukhari)

Tidak heran jika pada malam-malam sepuluh terakhir ramadhan, begitu bersemangatnya kaum muslimin dengan menghidupkan malam-malamnya untuk berzikir, membaca Al-Qur'an, sholat dan amalan lainnya. Masjid-masjid penuh sesak oleh jamaah iktikaf terlebih dimalam ganjil.

Suasana meriah di malam-malam akhir ramadhan begitu mengesankan, terutama mereka yang ikut iktikaf di masjid, namun, ramadhan tahun ini berbeda, masjid-masjid yang biasanya ramai di sepuluh terakhir ramadhan menjadi sepi, tidak ada aktifitas iktikaf maupun ibadah lainnya.

Kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) menjadikan masjid-masjid meniadakan ibadah baik sholat fardhu maupun sholat jumat, termasuk sholat tarweh di ramadhan ini, miris, sedih, saat ramadhan datang masjid sebagai tempat ibadah dan berkumpulnya kaum muslimin di "gembok", atas anjuran pemerintah dan fatwa MUI dalam rangka memutus mata rantai penularan covid-19.

Ramadhan dalam suasana penyebaran wabah covid-19, menjadi berbeda dari ramadhan sebelumnya, anjuran pemerintah untuk melaksanakan ibadah di rumah menambah suasana pilu diramadhan musim pandemi ini.

Kini bulan istimewa itu akan segera pergi meninggalkan kita, akan pergi jauh dan mungkin tidak ada lagi waktu untuk bertemu kembali.

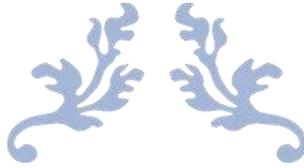
Sedih rasanya, akan berpisah dengan tamu yang mulia, sementara kita tidak maksimal menjamunya, hanya dengan munajat kepada Allah yang Maha Perkasa terselip disela waktu tersisa,



semoga Allah SWT menerima semua amal ibadah di bulan ramadhan ini dan memberikan hadiah “Malam Kemuliaan” atau lailatul qadar.

Ramadhan di musim pandemi covid-19 begitu berkesan, hari-hari berlalu begitu cepat, semoga berlalunya ramadhan akan berlalu pula penyebaran pandemi covid-19 di Indonesia, sehingga kita dapat menjalani kembali kehidupan yang normal seperti sedia kala.





*"Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang sudah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (untuk orang lain) sebagaimana Allah sudah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan"*  
(QS. Al-Qasas: 77)





## **Menyemangati Semangat Diakhir Ramadhan Musim Pandemi Covid-19**

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, kadang muncul rasa jenuh dan bosan dalam beraktivitas, tidak sedikit orang yang akhirnya terjebak dengan perasaan “jenuh dan bosan” dalam menajankan rutinitas harian.

Rasa jenuh dan bosan dapat hadir karena kita merasa melakukan sesuatu yang berulang dan ingin hal baru, kebijakan bekerja dari rumah (WFH) dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) turut andil menyumbang perasaan jenuh dan bosan. Perubahan aktifitas bekerja di kantor di ubah bekerja

dari rumah membuat aktivitas terbatas sehingga kejenuhan dan kebosanan muncul.

Pertanyaanya adalah, bagaimana cara agar kita keluar dari jebakan rasa jenuh dan bosan menjalani kebijakan WFH dan PSBB ditengah pandemi covid-19 ini?

Dalam beraktivitas tidak jarang orang terjebak dan hanya fokus pada bidang pekerjaan tertentu dan melupakan yang lain, seperti kebijakan bekerja dimasa pandemi, jika kita hanya terfokus pada pandemi covid-19 dengan segala resiko yang ditimbulkannya, seolah aktifitas kita hanya kerja, kerja dan kerja, tidak peduli dengan orang lain dan lingkungannya, sehingga hadirlah suatu saat kebosanan.

Dalam Al-Qur'an Allah SWT memberikan arahan dalam menjalani kehidupan, sebagaimana firmanNya, yang artinya: *"Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang sudah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (untuk orang lain) sebagaimana Allah sudah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan"* (QS. Al-Qasas: 77)

Jika kita maknai ayat di atas, sebagai orang yang meyakini agama (beriman), dalam beraktivitas apapun, baik bekerja, membantu orang, berkeluarga dan yang lainnya, fokusnya adalah itu semua dilakukan dalam rangka bagian dari beribadah kepada Allah SWT. Sehingga dalam bekerja, berumah tangga, mengajar dan membantu orang lain menjadi ringan. Selain fokus bekerja dan



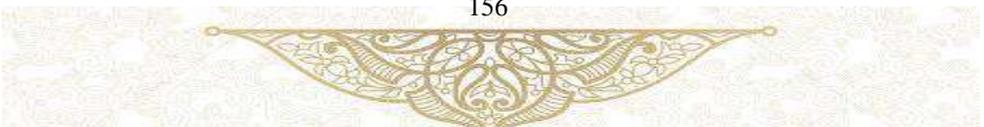
beribadah, juga diperintahkan untuk berbuat baik kepada orang lain dan lingkungannya, karena manusia tidak mungkin hidup sendiri, harus saling tolong menolong terlebih saat pandemi covid-19 ini, kepedulian kita terhadap diri sendiri dengan mentaati aturan yang berlaku selama penyebaran covid-19 akan membantu juga lingkungan agar tidak tersebar wabah pandemi ini.

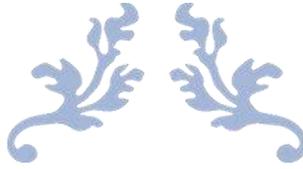
Diakhir ayat di atas, Allah SWT melarang kita berbuat kerusakan di bumi, dalam konteks penyebaran pandemi covid-19 ini, dengan kita menaati peraturan pemerintah dan anjuran para ahli medis untuk memutus mata rantai penyebaran virus adalah bagian dari usaha agar tidak “membuat kerusakan” makin parahnya penularan pandemi covid-19.

Kita harus tetap optimis “menyemangati semangat” ditengah pandemi covid-19 saat ramadhan di penghujung harinya. Semangat, dalam kamus besar bahasa Indonesia artinya ada enam, yaitu: 1, roh kehidupan yang menjiwai segala makhluk, baik hidup maupun mati (menurut kepercayaan orang dulu dapat memberi kekuatan); 2, seluruh kehidupan batin manusia; 3, isi dan maksud yang tersirat dalam suatu kalimat (perbuatan, perjanjian, dan sebagainya); 4, kekuatan (kegembiraan, gairah) batin; 5, perasaan hati; 6, nafsu (kemauan, gairah) untuk bekerja, berjuang, dan sebagainya. Sedangkan menyemangati artinya memberi semangat; memberi motivasi; menggiatkan; menggembarakan; membangkitkan kebenaran (kemauan): (<https://kbbi.web.id/>)



Menyemangati “semangat” untuk memotivasi kita agar tetap tegar dan bangkit dari keterpurukan “rasa jenuh dan bosan” saat kebijakan WFH dan PSBB dilaksanakn pada musim pandemi covid-19. Ramadhan akan segera pergi, mari gunakan waktu sisa ini untuk memaksimalkan ibadah, semoga Allah SWT memberikan kepada kita kekuatan baik pisik maupun psikis dalam menghadapi penyebaran pandemi covid-19 ini, dan keluar sebagai pemenang menjadi orang yang bertakwa.





---

Ramadhan telah memberikan pelajaran betapa pentingnya kehati-hatian baik dalam ucapan, sikap maupun tindakan (AZS)

---





## **Cerdas Berkomunikasi Dimasa Pandemi**

Komunikasi memiliki peran penting dalam kehidupan, karena manusia sebagai makhluk sosial, tidak bisa hidup dan berkembang tanpa berkomunikasi dengan yang lain. Sebagian besar aktivitas manusia berkaitan dengan komunikasi.

Berkomunikasi adalah bertukar pikiran dan menyampaikan pesan, dari komunikator (pengirim pesan) kepada komunikan (penerima pesan), tentu dengan adanya tujuan, dalam prakteknya komunikasi di kenal dengan dua cara yaitu

komunikasi verbal dan non verbal. Komunikasi verbal adalah jenis komunikasi dalam bentuk lisan atau tulisan, sedangkan komunikasi non verbal adalah menggunakan bahasa tubuh seperti gerakan tangan, raut wajah, gelengan kepala dan lainnya.

Dimasa pandemi, terlebih saat akhir-akhir ramadhan, kemampuan berkomunikasi para pejabat dan pengambil kebijakan sangat dituntut untuk memiliki kemampuan atau kecerdasan dalam berkomunikasi, karena ramadhan telah memberikan pelajaran betapa pentingnya kehati-hatian baik dalam sikap maupun tindakan.

Dr. Howard Gardner menemukan sebuah teori tentang kecerdasan. Ia mengatakan bahwa manusia lebih rumit daripada apa yang dijelaskan dari tes IQ atau tes apapun itu. Ia juga mengatakan bahwa orang yang berbeda memiliki kecerdasan yang berbeda. Pada tahun 1983 Howard Gardner dalam bukunya *The Theory of Multiple Intelligence*, mengusulkan tujuh macam komponen kecerdasan, yang disebutnya dengan Multiple Intelligence (Intelegensi Ganda). Intelegensi ganda tersebut meliputi: (1) kecerdasan linguistic-verbal dan (2) kecerdasan logiko-matematik yang sudah dikenal sebelumnya, ia menambahkan dengan komponen kecerdasan lainnya yaitu (3) kecerdasan spasial-visual, (4) kecerdasan ritmik-musik, (5) kecerdasan kinestetik, (6) kecerdasan interpersonal, (7) kecerdasan intrapersonal. Sekarang tujuh kecerdasan tersebut di atas sudah bertambah lagi dengan satu komponen kecerdasan yang lain, yaitu (8) kecerdasan naturalis (<https://www.psychologymania.com/>)



Yang menarik dari temuan Gardner tentang kecerdasan adalah menempatkan kecerdasan linguistic-verbal menjadi urutan pertamanya. Artinya kecerdasan ini berupa kemampuan untuk menyusun pikirannya dengan jelas juga mampu mengungkapkan pikiran dalam bentuk kata-kata seperti berbicara, menulis, dan membaca.

Orang dengan kecerdasan linguistic-verbal ini sangat cakap dalam berbahasa, menceritakan kisah, berdebat, berdiskusi, melakukan penafsiran, menyampaikan laporan dan berbagai aktivitas lain yang terkait dengan berbicara dan menulis. Kecerdasan ini sangat diperlukan oleh mereka yang berprofesi sebagai pengacara, penulis, penyiar radio/televisei, editor, guru, dosen dan termasuk juru bicara pemerintah.

Diantara kelebihan orang yang memiliki kecerdasan linguistic-verbal adalah;

1. Mampu membaca, mengerti apa yang dibaca,
2. Mampu mendengar dengan baik dan memberikan respons dalam suatu komunikasi verbal.
3. Mampu menirukan suara, mempelajari bahasa asing, mampu membaca karya orang lain.
4. Mampu menulis dan berbicara secara efektif.
5. Tertarik pada karya jurnalis, berdebat, pandai menyampaikan cerita atau melakukan perbaikan pada karya tulis.
6. Mampu belajar melalui pendengaran, bahan bacaan, tulisan dan melalui diskusi, ataupun debat.
7. Peka terhadap arti kata, urutan, ritme dan intonasi kata yang diucapkan.



8. Memiliki perbendaharaan kata yang luas, suka puisi, dan permainan kata.

Jika saja para pejabat di negeri ini semua memiliki kecerdasan linguistic-verbal dalam berkomunikasi dengan publik/masyarakat, tentu tidak ada hambatan dalam penyampaian informasi kepada rakyatnya.

Sebagai contoh juru bicara pemerintah untuk penanganan covid-19, Achmad Yurianto, pernah dalam jumpa pers tentang perkembangan kasus Covid-19 yang menghimbau warga miskin melindungi yang kaya dengan tidak menularkan penyakitnya. pernyataan Juru Bicara Pemerintah ini mengandung ujaran diskriminatif yang sangat memukul psikologis kaum miskin/duafa.

Kecerdasan komunikasi verbal sangat dibutuhkan ditengah pandemi covid-19, karena jika para pejabat dan pengambil kebijakan sebagai komunikator salah menyampaikan pesan kepada rakyat sebagai komunikan akan terjadi problem, yang dalam bahasa komunikasi di sebut hambatan.

Setidaknya ada 7 hambatan dalam kominukasi, yaitu:

1. Hambatan Sumber
2. Hambatan Saluran
3. Hambatan Penerima Pesan
4. Hambatan Teknologi
5. Hambatan Proses
6. Hambatan Persepsi
7. Hambatan Semantik.

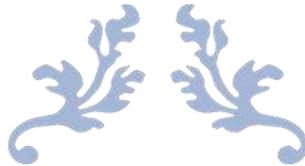
Dari 7 hambatan tersebut, hambatan berkomunikasi juga dapat disebabkan adanya perbedaan kebudayaan, agama dan lingkungan



social, apa yang terjadi pada pernyataan juru bicara gugus covid-19 menjadi contoh betapa hambatan itu terjadi, karena negeri ini terdiri dari berbagai suku, bahasa dan agama serta lingkungan sosial yang berbeda.

Semoga tidak ada lagi kesalahan berkomunikasi para pejabat dan pengambil kebijakan di negeri ini, terlebih di masa pandemi saat ramadhan diambang perpisahan dan wacana pemerintah dengan “new normalnya”, agar tidak membuat rakyat bingung dan resah. Saatnya para pejabat belajar kembali berkomunikasi agar memiliki kecerdasan komunikasi verbal.





Ramadhan adalah kurikulum pendidikan jiwa spiritualitas terbaik sepanjang zaman, karena ia didatangkan oleh Sang Penguasa Alam (AZS)





## Perginya Sang Ramadhan

Ibarat lomba lari hari ini kita sudah menjelang garis finis, layaknya seorang pelari professional untuk mencapai garis finis yang sudah didepan mata, tentu bersemangat mengumpulkan segenap kemampuan untuk segera sampai digaris finis.

Itulah ramadhan, ibarat perlombaan akan segera berakhir, dan akan segera keluar siapa pemenangnya.

Ramadhan adalah tamu yang mulia dan jamuan yang berikan hanya untuk orang beriman. Layaknya tamu ramadhan telah kita jamu dengan baik, karena

dalam Islam memuliakan tamu adalah perintah dan dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW.

Ramadhan hadir menyapa kita saat pandemi covid-19 berlangsung, tentu saja mewabahnya virus corona turut mempengaruhi kualitas layanan kita pada “tamu” ramadhan, jika tahun-tahun sebelumnya kita sambut “tamu” ramadhan dengan kemeriahan dan suka cita, masjid, mushola dan langgar serta surau dari kota hingga plosok, begitu maraknya, tahun ini berbalik 180 derajat.

Masjid, mushola, langgar dan surau sepi karena mengikuti anjuran pemerintah dan fatwa majelis ulama Indonesia (MUI) untuk meniadakan aktivitas sholat berjamaah dalam rangka turut mencegah penularan pandemi covid-19.

Ramadhan tahun ini terasa begitu hampa dan sepi, saat tamu istimewa datang kita tidak bisa menjamu dengan maksimal, padahal bisa jadi tamu istimewa “ramadhan” ini datang kepada kita untuk yang terakhir kalinya.

Ramadhanlah yang membuat kita termotivasi untuk beribadah maksimal dan mengubah kebiasaan buruk menjadi baik, dia pula yang membuat kita bersemangat menghidupkan malam untuk mendekatkan diri kepada yang khalik saat orang lain tertidur pulas.

Ramadhan pula yang mengajarkan kita berbagi dan peduli sesama, saat siang hari dan kita sedang menjalankan ibadah puasa, ada rasa haus dan lapar yang menerpa, saat itulah kita belajar betapa tidak enaknyanya hidup dalam suasana kelaparan karena tiadanya makannya.



Ramadhan mendidik kita untuk berlaku jujur, karena kejujuran adalah cerminan orang yang beriman dan bertakwa, dalam kehidupan berbangsa dan bernegarapun kejujuran sangat diperlukan, betapa tidak, jika para aparat pemerintah dari tingkat atas sampai daerah, mampu mempraktekan sikap jujur dalam menjalankan amanah, tentu tidak akan ada lagi prilaku korupsi.

Ramadhan adalah kurikulum pendidikan jiwa spiritualitas terbaik sepanjang zaman, karena ia didatangkan oleh Sang Penguasa Alam. Maka, harapan dari Sang Khalik pemberi mandat untuk menjalakan ibadah puasa, menjadi orang yang bertakwa (memiliki kualitas iman yang teguh).

Ramadhan telah menyemangati kita untuk optimis menjalani kehidupan ditengah guncangan badai kehidupan, saat wabah pandemi covid-19 melanda warga dunia termasuk Indonesia, kita harus tetap optimis dan yakin bahwa semua musibah yang menimpa manusia telah ada catatannya di sisi Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam Al-Qur'an Surat Al-Hadid (57:22), yang artinya: *"Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam kita (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah"* (QS. 57:22).

Jika kita maknai dari ayat di atas, maka tidak sepatutnya orang yang yakin (beriman), terlalu takut berlebihan menghadapi pandemi covid-19, pada dasarnya corona adalah makhluk Allah SWT sama seperti kita, yang kita perlukan ada kewaspadaan dan menjaga diri mengikuti anjuran para ahli

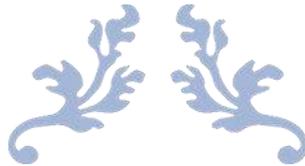
kesehatan, tetapi jangan sampai rasa takut kepada corona melebihi takutnya kepada Sang Khalik.

Ramadhan telah membuka peluang kepada kita untuk berbenah dan mengevaluasi diri, maka, saat ramadhan akan pergi meninggalkan kita, semoga tamu istimewa “ramadhan” ini meninggalkan kenangan indah berupa perubahan karakter dan prilaku kehidupan sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya.

Selamat jalan ramadhan, maafkan kami yang tidak bisa maksimal menjamumu, padahal kami menyadari keistimewaan hari-hari bersamamu.

Selamat berpisah ramadhan, doaku semoga masih ada waktu dan kesempatan menjamumu dengan maksimal ditahun yang akan datang tanpa pandemi, semoga kebersamaan kita ini di masa pandemi covid-19 ini adalah kenangan terindah yang tercatat di sisi-Nya, dan kami termasuk orang-orang yang mendapatkan predikat takwa.





---

**Mudik menjadi budaya yang tidak bisa dipisahkan dengan lebaran, banyak orang menghamburkan uang demi momentum ini, dan covid-19 mampu memupus harapan lebaran tanpa mudik... (AZS)**

---





## **Ini Salahnya Corona, Lebaran Tanpa Idul Fitri**

Ramadhan 1441-H/2020-M telah berakhir, dengan setumpuk kenangan, masih terngiang hari-hari penuh dengan semangat membaca Al-Qur'an, sholat, berzikir, berinfak serta amalan lainnya.

Kini itu semua tinggal kenangan, ramadhan telah berlalu, pergi meninggalkan kita dan masih dalam suasa wabah pandemi covid-19, jika ditahun sebelumnya, ketika ramadhan berakhir dan masuknya syawal menjadi hari yang menggembirakan karena berhasilkan umat Islam menjalankan tugas spiritualnya dengan ibadah puasa.

Namun, tahun ini lebaran 1 Syawal 1441 H seolah “hampa”, walaupun pemerintah daerah khususnya kota Bekasi, telah memberikan izin melakukan sholat Ied Fitri di sebagian kelurahan, tetapi sebagian masyarakat justru khawatir akan menjalarnya wabah COVID-19 ditengah pelaksanaan sholat Iedul Fitri.

Ini semua salahnya “corona”, takbiran keliling di malam lebaran, dari gang-gang dan jalan-jalan yang biasanya ramai ditiadakan, sehingga anak-anak yang biasa berekspresi meluapkan kegembiraan lebaran menjadi sirna.

Ini semua salahnya *corona*, masjid dan lapangan yang bisa digunakan sholat Iedul Fitri sepi, walaupun ada semua dalam kekhawatiran, sehingga sholat Iedul Fitri dirumah dengan imam dan khotib dadakan, para ayah/bapak yang bisa jadi baru terjadi selama hidup.

Ini semua salahnya *corona*, kita tidak bisa lebaran bersama keluarga, tetangga, teman dan sahabat untuk saling bersalaman, bahkan tidak bisa mudik lebaran, padahal lebaranlah moment berkumpul dan berbahagia dengan bersama mereka.

Ini semua salahnya *corona*, jalan-jalan disemua sudut kota, kabupaten dan provinsi macet termasuk tol, karena semangat lebaran, sekarang sepi, pemeriksaan dimana-mana, ribuan mobil dan motor yang mudik lebaran dihalau untuk putar balik ke rumah masing-masing.

Ini semua salahnya *corona*, kue-kue lebaran yang biasanya tersedia bermacam-macam jenis di setiap meja rumah-rumah penduduk, kini tidak



tersedia bahkan rumah-rumahpun “tertutup” untuk dikunjungi.

Ini semua salahnya *corona*, hotel dan tempat wisata tutup, sehingga tidak bisa berlebaran bersantai dan berlibur menghabiskan waktu bersama keluarga tercinta, padahal sudah berbulan-bulan menabung mengumpulkan uang untuk liburan masa lebaran.

Ini semua salahnya *corona*, para penjual baju lebaran menjadi sepi pembeli, karena takut tertular, padahal para pedagang bisa merauk untung besar saat lebaran.

Ini semua salahnya *corona*, para artis yang biasa manggung live di televisi nasional dengan kontrak mahal yang mencapai “jutaan” rupiah, dengan berdandan rapi seperti “para santri” yang berpenampilan Islami sesaat. Gara-gara corona semua media mengikuti kebijakan pemerintah untuk membatasi kerumunan, sehingga bisa jadi “kontrak” jutaan bahkan milyaran para artis untuk manggung saat lebaran di batalkan.

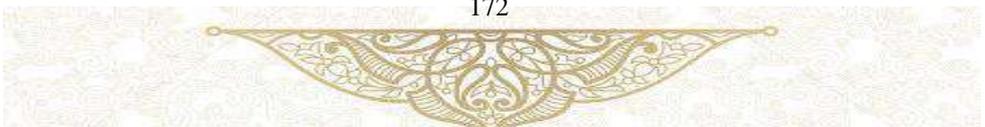
Ini semua salahnya *corona*, para penyanyi yang telah menciptakan lagu khusus lebaran dan siap manggung dengan konsernya, harus batal karena penontonnya takut tertular virus, sehingga pendapatan penyanyipun menurun.

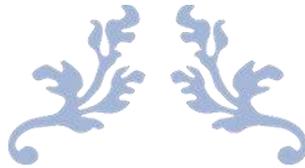
Ini semua salahnya *corona*, para buruh di PHK padahal berharap mendapat THR saat lebaran, maka pengangguran dimana-mana, jangankan THR untuk makan sehari-hari saja sulit, buruh kehilangan pekerjaan dan pemilik perusahaan kehilangan omset.



Ini semua salahnya *corona*, para dokter dan tenaga medis lainnya, saat lebaran tiba masih harus berkutit mengurus pasien covid-19 dengan protokoler yang ketat, padahal mereka mempunyai keluarga yang menanti dirumah saat lebaran tiba.

Ini semua salahnya *corona*, barangkali kalimat inilah yang paling mewakili ungkapan sebagian masyarakat saat menyambut lebaran di tengah pandemi covid-19. Walaupun sebagai seorang muslim yang mukmin dan insya Allah Muttakin, tidak boleh menyalahkan “corona” karena dia pun makhluknya Allah SWT sama seperti kita.





---

Ramadhan telah berlalu  
meninggalkan kita dengan  
penuh kenangan, Ramadhan  
telah membantu kita melatih  
karakter dan cerminan nilai-  
nilai ketakwaan (AZS)

---





## **Memaknai Idul Fitri Ditengah Pandemi**

Ramadhan telah berlalu meninggalkan kita dengan penuh kenangan, ketika ia datang kita sedang mengalami wabah penyakit menular Covid-19, sehingga hari-hari bersamanya tidak maksimal, masjid, mushola, langgar dan surau diminta tutup oleh pemerintah karena dikuatir menjalarnya pandemi covid-19.

Jika tanpa pandemi corona, berlalunya ramadhan dihari raya idul fitri semua kalangan di masyarakat begitu bergembira menyambutnya, masyarakatpun berbenah rumah-rumah mereka, pasar dan mall menjadi serbuan masyarakat untuk berbelanja, jalan-jalan menjadi penuh sesak hilir mudik kendaraan.

Idul fitri tahun ini menjadi berbeda, suasana kegembiraan dan keceriaan saat lebaran, seolah sirna dan penuh kekuatiran.

Pelaksanaan sholat idul fitri pun terkesan berbeda, karena tidak semua masjid mengadakannya, ini semua karena kita masih dalam suasana pandemi covid-19.

Hari raya idul fitri adalah puncak dari pelaksanaan ibadah puasa dibulan ramadhan selama satu bulan penuh, maka makna idul fitri erat kaitanya dengan tujuan yang ingin dicapai dari ibadah puasa agar menjadi manusia yang bertakwa.

Mari kita maknai idul fitri di tengah pandemi ini, idul atau **id** berasal dari bahasa arab dengan akar kata aada-yauudu yang artinya kembali, sementara **fitri** dapat diartikan dengan berbuka puasa untuk makan dan minum dan juga bisa berarti suci.

Maka idul fitri dapat kita maknai dengan hari berbuka untuk makan dan minum serta kembali kepada kesucian, setelah satu bulan penuh, melaksanakan ibadah puasa di bulan ramadhan.

Ramadhan telah membantu kita melatih karakter dan cerminan nilai-nilai ketakwaan, diantara nilai-nilai ketakwaan yang kita dapati selama ramadhan sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 134-135, yang artinya: *“(yaitu) orang-orang yang berinfak baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan emosinya, dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan. Dan juga orang-orang yang apabila melakukan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, segera mengingat Allah (berzikir), lalu memohon ampunan atas dosa-*



*dosanya, dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa-dosanya selain Allah? Mereka pun tidak meneruskan perbuatan dosa itu. Sedang mereka mengetahui. (QS. 3:134-135)*

Jika kita maknai dari ayat di atas dalam konteks idul fitri di tengah suasana pandemi ini, setidaknya ada 5 karakter atau kebiasaan yang perlu tanamkan dalam kehidupan kita dan ini adalah hasil dari pendidikan “ramadhan” dengan kurikulum terbaiknya. Ke-lima karakter atau kebiasaan ini adalah:

1. Menjadi orang yang gemar berinfak/berbagi.

Saat ramadhan sifat kedermawanan kita dilatih, walaupun ditengah pandemi, kepedulian muncul, mengapa? Disamping adanya pahala yang dilipat gandakan, puasa sejatinya melatih kita merasakan kesusahan orang lain, saat siang hari ditengah terik matahari saat haus dan lapar tiba, dan kita dapat merasakan betapa tidak enaknyanya hidup dalam suasana “lapar”, disanalah kita sedang belajar arti peduli kepada sesama saudara. Maka mudah-mudahan berlalunya puasa, karakter suka berinfak “dermawan” akan terus terpatri dan terimplementasi di hari-hari berikutnya, terlebih dalam suasana pandemi covid-19 ini.

2. Menjadi orang yang mampu menahan emosi.

Dalam kehidupan kadang kita dapati sesuatu yang tidak kita inginkan, dan menjadi pemicu munculnya emosi entah marah, benci, malu dan perasaan tidak enak lainnya. Puasa melatih kita untuk mampu menahan emosi, saat siang hari dalam kondisi puasa, Rasulullah SAW mengajarkan kepada kita untuk menjaga diri dari



perbuatan tercela saat berpuasa sebagaimana sabdanya yang artinya: *"Jika salah seorang dari kalian sedang berpuasa, maka janganlah berkata-kata kotor, dan jangan pula bertindak bodoh. Jika ada seseorang yang mencelanya atau mengganggunya. Hendaklah mengucapkan: sesungguhnya aku sedang berpuasa"* (HR. Al-Bukhari no. 1904 dan Muslim no. 1151

3. Menjadi orang yang pemaaf tidak ada dendam. Islam melarang kita membalas dendam atau menjadi pendendam, karena dendam adalah wujud kemarahan dan kebencian yang memuncak. Yang dibolehkan dalam Islam adalah membalas perbuatan orang yang menzalimi kita, tetapi jika kita memaafkan jauh lebih mulia. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Asy-Syura ayat 40, yang artinya: *"dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim"* (QS. Asy-Syura:40).  
Menjadi pemaaf akan menghapus luka yang ada dalam hati, dengan memaafkan kesalahan orang lain, akan membangun kembali keharmonisan hubungan karena tidak adanya luka dalam hati.
4. Menjadi orang yang selalu berzikir kepada Allah  
Selalu mengingat Allah atau berzikir adalah perintah, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 41-42, yang artinya: *wahai orang-orang yang beriman. Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-*



*Nya pada waktu pagi dan petang.* (QS. 33: 41-42). Berzikir selain perintah Allah juga dapat menjadi sumber ketenangan jiwa sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-Ra'd yang artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram/tenang” (QS. 13:28)

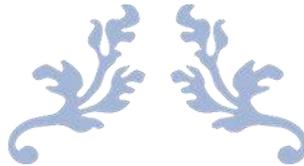
Semoga kebiasaan berzikir dalam ramadhan akan terus kita lakukan dalam keseharian hingga ajal menjemput kita.

5. Menjadi orang yang sering mengintrospeksi diri. Ramadhan telah mengajarkan kepada kita pentingnya istighfar, bahkan Allah SWT akan menempatkan di surga orang yang suka istighfar di waktu sahur, sebagaimana firmanNya dalam surat ayat 18 yang artinya: “*dan pada waktu akhir malam (sahur) mereka memohon ampunan (kepada Allah)*”. (QS. 51:18)

Sebagai manusia kita tidak pernah luput dari dosa, maka istighfar dan berusaha mengintrospeksi diri adalah langkah terbaik menjadi bekal dihari-hari yang akan datang selepas ramadhan.

Ke-lima karakter di atas adalah hasil dari proses pendidikan jiwa selama ramadhan, mudah-mudahan nilai-nilai ketakwaan tersebut dapat menghiasi diri kita yang telah kembali *fitri* di hari raya ini dan seterusnya.





*"Hanyalah yang memakmurkan masjid-masjid Allah ialah orang-orang yang beriman kepada Allah dan hari kemudian, serta tetap mendirikan shalat, menunaikan zakat dan tidak takut (kepada siapapun) selain kepada Allah. Maka merekalah orang-orang yang diharapkan termasuk golongan orang-orang yang mendapat petunjuk" (QS. At-Taubah [9]: 18).*





## **Jangan Fitnah Masjid Kami**

Masjid adalah pusat kegiatan umat Islam, disanalah aktivitas ibadah kaum muslimin berada. Masjid dimasa rasulullah SAW disamping sebagai tempat ibadah sholat berjamaah, juga dijadikan pusat kegiatan pemerintahan.

Dalam sehari semalam, umat Islam khususnya laki-laki di anjurkan melakukan sholat berjamaah dimasjid, namun dimusim pandemi ini, sejak 20 Maret 2020 masjid-masjid di Jakarta dan sekitarnya di minta tutup. Ibadah sholat jumat diganti dengan sholat dhuhur di rumah masing-masing demikian juga sholat rawatib. Kebijakan ini menyusul anjuran pemerintah dan fatwa MUI dalam rangka mencegah penularan wabah virus corona (covid-19).

Maka, praktis masjid-masjid sepi melompong tidak ada aktivitas, termasuk saat bulan ramadhan

tiba, masjid dan mushola meniadakan sholat tarweh dan aktivitas lainnya, sehingga aktivitas ramadhan tahun ini terkesan “sepi” berbeda dari tahun sebelumnya.

Sedih? Tentu saja, ramadhan adalah moment terbaik untuk mendulang pahala bagi umat Islam dengan sholat dan aktivitas lainnya, sehingga masjid dan mushola menjadi meriah, namum, wabah pandemi covid-19 ini mengubah kemeriahan masjid dan mushola menjadi sepi karena terkunci.

Angin segar di penghujung ramadhan datang dari pemerintah Kota Bekasi, keputusan bersama walikota bekasi, MUI, Dewan Masjid, Kapolres dan Kodim Kota Bekasi, yang mengijinkan sebagian masjid menyelenggarakan sholat idul fitri di kelurahan kategori zona hijau, tentu kabar ini menggembarakan bagi sebagian warga, terutama yang masuk zona hijau, karena masih banyak kelurahan di Kota Bekasi masih kategori zona merah. Namun tidak sedikit warga yang masuk kelurahan zona hijauupun masih was-was, merasa belum aman dan kuatir tertular corona saat pelaksanaan sholat idul fitri.

Pemerintah kota Bekasipun turun ke lapangan, menghimbau para pengurus masjid yang akan melaksanakan sholat idul fitri untuk menjalankan protokol covid-19, kemeriahan sholat idul fitri ditengah pandemi terlihat begitu semaraknya, warga berduyun mendatangi masjid dan tanah lapang untuk sholat idul fitri, meluapkan rasa rindunya.

Namun, usai idul fitri terdengar kabar miring yang menggemparkan, adanya berita dalam media online dengan judul “*Sekeluarga Positif Corona Usai*



*Salat Id di Masjid Bekasi, Walkot Membenarkan*” (<https://news.detik.com/>), dari judulnya beritanya terlihat tendensius, masjid yang dimaksud adalah, Masjid Al-Muhajirin Perumnas 1, judul berita ini seolah menggiring opini bahwa sholat Idul Fitri di masjid menjadi biang penularan wabah covid-19, walaupun berita ini telah di ralat oleh media online tersebut, namun setidaknya judul berita ini menjadi viral dimedia sosial dan telah menebar “fitnah” serta menimbulkan keresahan di masyarakat.

Kita berharap kepada para jurnalis, untuk lebih berhati-hati dan mengikuti kode etik jurnalistik, memastikan bahwa berita yang diturunkan adalah benar bersumber dari pihak yang dapat dipertanggungjawabkan, tidak menurunkan berita yang belum pasti kebenarannya karena dapat timbul gejalak di masyarakat saat pandemi covid-19 ini.

Mari kita maknai, posisi masjid dalam konsteks penyebaran pandemi covid-19, sejak hari Jumat tanggal 20 Maret 2020, sebagian masjid di Jakarta, Bekasi dan sekitarnya di tutup untuk tidak melaksanakan sholat jumat, menganjurkan para jamaah mengganti dengan sholat dhuhur di rumah masing-masing, demikian juga dengan sholat rawatib ditiadakan, praktis masjidpun di kunci. Hal ini dilakukan semata mengikuti anjuran pemerintah dan fatwa dari MUI, sekaligus menunjukkan toleransi syariat Islam.

Masjid adalah tempat suci umat Islam, setidaknya 5 kali dalam sehari semalam umat Islam diwajibkan sholat dan sunnah bagi laki-laki berjamaah dimasjid, sebelum sholat wajib untuk



membersih diri dari hadas besar dan kecil, orang yang masuk ke masjid untuk sholat berjamaah sudah pasti bersih, mencuci tangan wajib karena bagian dari wudhu.

Pertanyaannya, mengapa ke masjid di larang? Tapi ke pasar dan mall di perbolehkan, padahal jika kita bandingkan, pola hidup ke masjid dengan ke pasar dan mall berbeda. Di pasar dan mall tempat berkumpul banyak orang dan tidak bisa dipastikan apakah dia bersih? Sementara orang yang pergi ke masjid sudah harus suci/bersih, kita tidak ingin membanding-bandingkan, tetapi setidaknya hormati para pengurus masjid “jangan tebar fitnah masjid kami”, patuhnya para pengurus masjid yang telah dengan suka rela mematuhi anjuran pemerintah dan fatwa MUI dalam mendukung pencegahan pandemi covid-19, adalah sumbangsangsih Islam pada peradaban dunia, dan jangan sampai ada kesan bahwa masjid menjadi penyebar wabah pandemi covid-19 ditengah masyarakat. Semoga wabah pandemi ini akan segera berakhir dan kita dapat menjalani kehidupan seperti sediakala, termasuk memakmurkan masjid untuk beribadah kepada Allah SWT.





## PROFIL PENULIS



**Ahmad Zain Sarnoto**, Lahir di dusun soka Kelurahan Nusadadi kecamatan Sumpiuh, kabupaten Banyumas, Jawa Tengah pada tanggal 28 Maret 1974. Kini anak buruh petani dari dusun terpencil dikabupaten Banyumas ini aktif sebagai Ketua Umum Pengurus Pusat (PP) Himpunan Konsultan Pendidikan Indonesia (HiKPI), Ketua Umum

Pengurus Pusat (PP) Asosiasi Dosen Pendidikan Islam Antarangsa (ADPENDISA), Direktur FAZA AMANAH *Management & Education Consultant*, Direktur Lembaga Kajian Islam dan Psikologi (eLKIP), Ketua Umum Pengurus Pusat (PP) Masyarakat Peduli Pendidikan (Education Care Society). Tugas utama sebagai Dosen tetap Program studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta dengan tugas tambahan sebagai Ketua Lembaga Penjaminan Mutu (LPM) Institut PTIQ Jakarta. Selain sebagai dosen dan konsultan pendidikan, aktif juga memberikan kajian di masjid dan majelis taklim di Bekasi dan sekitarnya. Moto hidupnya: "Belajar, Bekerja dan Berdakwah" mencari ridho Allah SWT".