

## IKHTIAR JASMANI DAN ROHANI SEORANG MUSLIM MENGHADAPI WABAH COVID-19

Asabah Nurul Hikmah, Partono

<sup>1</sup>IAIN Kudus

<sup>2</sup>IAIN Kudus

---

### Info Artikel :

Diterima 05 Juni, 2020

Direvisi 13 Juni, 2020

Dipublikasikan 26 Oktober 2020

---

### Kata Kunci:

Ikhtiar

Jasmani Rohani

Wabah Covid-19

Efforts

Physical & Spiritual

plague covid-19

---

### ABSTRAK

*IKHTIAR JASMANI DAN ROHANI SEORANG MUSLIM MENGHADAPI WABAH COVID-19. Penulisan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respon, sikap dan tindakan seorang muslim menghadapi wabah covid-19. Fokus masalah penelitian ini tentang bagaimana bentuk ikhtiar secara lahir dan batin yang dilakukan seorang muslim dalam menghadapi pandemi covid-19. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman tentang pencegahan covid-19 oleh seorang muslim harus diikuti dengan ikhtiar secara jasmani dan rohani. Baik ikhtiar secara jasmani maupun rohani, memiliki bentuk dan caranya masing-masing. Hal yang paling penting dari kedua ikhtiar tersebut adalah keduanya harus dilaksanakan dengan seimbang dan sepenuh hati demi kemaslahatan bersama.*

*THE SUMMARY OF JASMANI AND THE SPIRIT OF A MUSLIM FACING THE COVID-19 PLAGUE. This research writing aims to determine the responses, attitudes and actions of a Muslim in facing of the covid-19. The focus of this research problem is how the form of physical and spiritual endeavors carried out by a Muslim in the face of the covid-19 pandemic. This type of research is a qualitative research with a descriptive qualitative approach. The results showed that understanding of the prevention of covid-19 by a Muslim must be followed by physical and spiritual endeavors. Both physical and spiritual endeavors, have their respective forms and ways. The most important thing from the two endeavors is that both must be carried out in a balanced and wholehearted manner for the common good.*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

---

### Koresponden:

Asabah Nurul Hikmah, Partono

Email: [asabahnurhikmah77@gmail.com](mailto:asabahnurhikmah77@gmail.com) , [partono@iainkudus.ac.id](mailto:partono@iainkudus.ac.id)

---

### Pendahuluan

Manusia tidak akan lepas dari masalah atau musibah. Musibah antara lain dapat berbentuk suatu penyakit, kekeringan, kemiskinan, banjir, gunung meletus, kekurangan pangan, dan lain-lain. Musibah merupakan segala sesuatu yang menyakitkan, menyengsarakan dan membuat sedih orang mukmin, atau segala keburukan yang menimpa dirinya, hartanya maupun anaknya (Ash-Shabuni, 2011, hal. 202) Pendapat lain menyatakan bahwa musibah adalah segala sesuatu yang menimpa seseorang yang membahayakan dan menyengsarakan dirinya dan segala yang ia punya (Al-Jazairi, 2013, hal. 239) Datangnya musibah tentulah sudah digariskan oleh Allah Swt. Musibah dapat juga diartikan sebagai suatu bencana, malapetaka dan segala kejadian yang menyedihkan. Ketika tertimpa musibah, masing-masing manusia berbeda dalam menghadapinya. Beberapa orang dapat menerima musibah dengan sabar dan mengambil pelajaran darinya, namun juga tidak sedikit orang yang menghadapi musibah dengan kebencian dan kekecewaan yang sangat dalam, sehingga melupakan nilai positif dari datangnya bencana tersebut. Bagi orang yang bersabar atas suatu musibah, Allah akan memberinya ketenangan hidup dan manisnya iman dan kenikmatan setelahnya. Sebaliknya, bagi orang yang mengingkarinya, maka tidak akan mendapat apa-apa kecuali kesedihan dan kesengsaraan atas musibah yang menyimpannya. Pengertian musibah secara terminologi adalah segala sesuatu yang

menimpa perorangan maupun komunitas, baik secara tiba-tiba atau bertahap, baik yang bersifat positif maupun negatif (Nirwana, 2013, hal. 143). Definisi lain tentang musibah dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pusat bahasa, musibah adalah peristiwa yang sangat menyedihkan yang menimpa seorang hamba, bisa juga disebut dengan malapetaka atau bencana (Nasional, 2014, hal. 942). Diturunkannya musibah atas manusia pastilah memiliki tujuan. Beberapa tujuan atau fungsi diturunkannya musibah antara lain sebagai suatu cobaan atau ujian. Allah menguji keimanan dan kesabaran seseorang melalui suatu musibah. Apabila keimanan seseorang tidak goyah dan mampu bersabar dalam menerima takdir Allah, berarti orang tersebut benar-benar hamba Allah yang bersungguh-sungguh beriman. Janji Allah kepada orang yang mampu bersabar dalam menerima suatu musibah adalah Allah Swt akan mengangkat derajatnya dan juga dapat menghapus dosa-dosanya yang ringan. Musibah juga bisa dipahami sebagai sebuah peringatan. Yaitu peringatan kepada manusia untuk tidak menyombongkan diri serta merasa angkuh di bumi Allah, karena sesungguhnya manusia adalah makhluk yang lemah dihadapan Tuhan-Nya. Selain dua fungsi musibah diatas, musibah akan datang kepada orang yang tidak beriman sebagai azab dan siksa di dunia. Maka dalam menghadapi musibah tersebut, manusia harus segera bertaubat dengan sebenar-benarnya taubat serta memohon ampunan Allah SWT.

Manusia dianugrahi Allah dengan akal dan pikiran untuk berfikir guna menyelesaikan dan mencari jalan keluar dari musibah yang diturunkan Allah. Meskipun pada hakikatnya musibah adalah takdir yang sudah ditentukan Allah, bukan berarti kita sebagai hamba Allah lantas pasrah berpangku tangan atas takdir tersebut. Maka, sebagai seorang muslim, kita wajib berusaha melakukan dan mencari solusi dari suatu musibah yang menimpa kita. Baik itu dengan cara pencegahan, pengobatan, atau dengan cara-cara yang lain. Sungguh Allah tidak akan mengubah dan memperbaiki nasib suatu kaum sebelum kaum tersebut mau berusaha mengubah nasibnya sendiri. Hal ini berdasarkan keterangan Allah di dalam kitab suci Al-Qur'an. Kita harus mengerahkan segala kemampuan yang kita miliki untuk berikhtiar. Setelah kita melakukan ikhtiar, barulah kita menyerahkan segala sesuatu kembali pada kekuasaan Allah Swt. Ikhtiar ditinjau dari segi bahasa berarti "usaha atau bekerja" sedangkan secara istilah, ikhtiar merupakan suatu upaya serius yang dilakukan manusia dengan mengupayakan seluruh tenaga dan pikiran supaya dapat mencapai tujuan yang diinginkannya, dan supaya bisa menjadi umat yang bermanfaat. Dengan sebutan lain, dengan berikhtiar, manusia dapat memanusiasi dirinya (Saffan, 2016, hal. 23) Ikhtiar yang kita lakukan tentu bukan saja dengan ikhtiar fisik atau jasmani, melainkan harus diimbangi juga dengan ikhtiar batin atau ruhani, yaitu upaya yang dilakukan manusia secara non-fisik (mental) demi mencapai tujuan hidupnya, yang berhubungan dengan kerohanian. Maka jelaslah bahwa ikhtiar merupakan sebuah kewajiban kita sebagai umat islam. Apabila ikhtiar yang kita lakukan berhasil, maka kita akan mendapatkan 2 keuntungan, pertama kita akan memperoleh pahala dari Allah. Kedua, kita akan mendapatkan manfaat dan keberhasilan dari apa yang telah kita usahakan. Akan tetapi apabila ikhtiar yang kita upayakan belum membuahkan hasil, maka setidaknya kita mendapat pahala dari Allah. Dan apabila kita mampu bersabar, maka kita akan mendapatkan pahala yang berlipat.

Salah satu musibah yang diturunkan Allah yaitu berupa wabah penyakit, seperti yang sedang dialami oleh seluruh wilayah diberbagai negara di dunia, termasuk di Indonesia. Semua negara dibuat cemas dan pontang-panting menghadapi virus corona atau yang bisa disebut Corona Virus Disease (Covid-19). Dinamakan 19 karena virus ini pertama kali mewabah pada akhir tahun 2019. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kemudian memberi ketetapan bahwa wabah Covid-19 ini sebagai pandemi global, disebabkan virus ini menjangkit seluruh wilayah di dunia. Gejala yang ditimbulkan dari virus ini antara lain demam, batuk, sesak nafas, sakit tenggorokan, sakit kepala dan dapat menyebabkan kelelahan. Virus ini menular dengan sangat cepat dalam waktu yang singkat. Penyebaran Covid-19 paling banyak yaitu melalui muncratan atau percikan air bersin dari orang yang sakit melalui mulut dan hidung orang yang telah terinfeksi virus, yaitu ketika mereka bersin atau batuk. Percikan atau tetesan air tersebut kemudian terkena benda mati disekitar kita, seperti pintu, pegangan tangga, laptop, handphone dan lain-lain. Selanjutnya benda-benda tersebut di pegang oleh orang lain yang

normal, lalu orang tersebut beraktivitas dan tidak rajin mencuci tangan, kemudian dia menyentuh hidungnya, mata, dan anggota tubuh lainnya seperti mulut dan lain-lain. Selain itu, virus ini bisa menular apabila orang yang sehat berinteraksi dan tidak menjaga jarak dengan orang yang terinfeksi virus. Maka dari itu, menerapkan tindakan pencegahan dengan maksimal wajib dilakukan oleh semua pihak. Pemerintah dan segenap jajarannya telah mengeluarkan peraturan dan himbauan kepada masyarakat, mengajak masyarakat untuk bersama-sama menghentikan penyebaran virus covid-19 ini. Upaya pencegahan tersebut diantaranya adalah rajin mencuci tangan, memakai masker ketika bepergian, menerapkan etika bersin dan batuk, menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar, menghindari kerumunan orang, menjaga kesehatan dan pola makan, dan lain sebagainya. Selain upaya di atas, kita sebagai umat beragama tidak boleh meninggalkan ikhtiar secara rohani. Yaitu dengan selalu berdoa dan mendekatkan diri dengan Tuhan. Ikhtiar yang kita lakukan harus kita imbangi dengan doa memohon keselamatan kepada Allah Swt. Doa merupakan ibadah yang dicintai Allah. Seseorang yang memanjatkan doa kepada Allah, maka disitulah dia sedang memohon keselamatan. Keadaan jasmani dan rohani seseorang akan dipengaruhi oleh ibadah doa yang kita panjatkan, sehingga akan berdampak pada keadaan hidup kita baik di dunia maupun di akhirat (Efran, 2011, hal. 3) Dengan berdoa dan berserah diri kepada Allah, maka hati kita akan terasa tenang. Ditengah merebaknya covid-19 ini, para ulama dan habaib banyak yang memberikan amalan doa sebagai ikhtiar batin kita, selanjutnya tergantung kita mau mengikuti ulama yang mana.

Berdasarkan paparan tersebut memunculkan pertanyaan bagaimana ikhtiar yang dilakukan seorang muslim baik secara jasmani maupun rohani menghadapi situasi merebaknya wabah penyakit covid-19 saat ini mengingat begitu pentingnya usaha dan doa ketika menghadapi suatu musibah. Oleh sebab itu, dapat dirumuskan permasalahan karya ilmiah ini sebagai berikut : 1) Bagaimana penjelasan dari ikhtiar ? 2) Apa pengertian wabah penyakit covid-19 ? 3) Bagaimana ikhtiar jasmani dan rohani seorang muslim menghadapi wabah covid-19 ? Jenis penggolongan penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, dengan metode wawancara dan dokumentasi untuk menggali informasi data terkait.

## **Metode**

Dalam menggali informasi terkait dengan data yang dibutuhkan untuk menyusun artikel ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dimana pencarian informasi secara terperinci dan dilakukan dengan objektif sesuai kondisi di lapangan dan apa adanya. Penulis mengambil salah satu sample sebagai bahan penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tehnik gabungan antara wawancara dan dokumentasi. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dalam artikel ini, penulis dapat menguraikan pengetahuan dan informasi secara mendalam. Sedangkan kekurangan penggunaan metode kualitatif deskriptif yaitu adanya kemungkinan perubahan perilaku pada objek yang peneliti lakukan.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Konsep Ikhtiar**

Semua manusia sejatinya mempunyai harapan, kebutuhan, dan cita-cita dalam hidupnya. Dalam memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan hidupnya tersebut, Allah memerintahkan kita untuk berusaha. Usaha yang kita lakukan tentulah dengan tujuan supaya apa yang kita inginkan terwujud dan dimudahkan Allah dalam mencapainya. Usaha-usaha yang dilakukan manusia dengan sungguh-sungguh itulah yang disebut dengan ikhtiar. Manusia merupakan makhluk yang dianugrahi Allah dengan akal dan nalar untuk berfikir dan menentukan perbuatannya. Manusia

melakukan segala tindakan dan tingkah lakunya atas dasar akal dan kehendaknya sendiri, oleh sebab itu, manusia dapat diktakan sebagai makhluk Allah yang bebas dalam berikhtiar. Segala cita-cita, kebutuhan dan harapan manusia akan terwujud apabila manusia mau berikhtiar. Diam dan tidak melakukan usaha apa-apa hanya akan membuat manusia kecewa, menyesal, hidup tanpa arti dan tidak menghasilkan apa-apa, akhirnya kebutuhan dan harapannya tidak akan pernah terwujud. Ikhtiar dapat juga diartikan dengan memilih sesuatu yang baik untuk mendapatkan sesuatu yang dibutuhkan atau dicita-citakan yang sifatnya baik pula. Segala sesuatu dikatakan sebagai ikhtiar yang baik dan benar serta sesuai ajaran agama islam apabila ikhtiar yang dilakukan bernilai kebaikan dan manfaat. Definisi ikhtiar menurut Solichin yaitu segala upaya yang dilakukan manusia dengan penuh kesadaran dan tindakannya sendiri dimana manusia sebagai pribadi yang bebas dari tekanan dan melakukan sesuatu berdasarkan apa yang dicintainya (Solichin, 2010, hal. 252). Perintah Allah untuk melakukan ikhtiar sudah banyak termaktub dalam Al-Qur'an, salah satu ayat yang memberi perintah kepada manusia untuk berikhtiar adalah dalam Q.S. Ar-Ra'du ayat 11 :

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِن وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya : “ untuk manusia ada para malaikat yang senantiasa mengikutinya secara bergantian, di depan dan di belakang, malaikat-malaikat tersebut menjaga manusia atas perintah dan izin Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib sesuatu kaum sebelum kaum tersebut mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, Maka tidak ada seorang makhlukpun yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Allah”

Dari ayat diatas menjelaskan sekaligus menegaskan kepada kita semua bahwa apabila kita menginginkan sesuatu seperti rezeki, kesehatan, pasangan hidup, ilmu pengetahuan, kelulusan, keturunan dan lain-lain, maka kita harus melakukan suatu usaha yang sungguh-sungguh dan semaksimal mungkin, inilah yang disebut dengan ikhtiar lahiriah yang nyata. Jadi, apabila seseorang sedang sakit tidak akan sembuh apabila ia tidak melakukan suatu usaha untuk sembuh, seperti berobat ke dokter, mencari obatnya, dan lain-lain. seorang miskin yang ingin kaya tidak akan tercapai apabila hanya berpangku tangan, tidak melakukan ikhtiar apapun. Seorang yang bodoh tidak akan mempunyai ilmu pengetahuan apabila tidak mau berusaha untuk mendapatkannya seperti menempuh pendidikan, membaca buku, dan lain-lain. disinilah arti pentingnya ikhtiar harus dilakukan dengan benar dan dengan sebaik-baiknya.

Ikhtiar harus dilakukan dengan ikhlas dan sabar. Hakikat sabar yaitu kita mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat dosa dan kejahatan, ketika kita mampu menaati semua perintah Allah dan memegang teguh keimanan kita, dan ketika kita mampu tahan dan tidak putus asa menghadapi musibah dan cobaan yang menimpa kita (Saifullah, 2009, hal. 28). Allah menganugerahkan kehendak dan kebebasan kepada manusia untuk dapat berusaha mencapai tujuan dan keinginannya. Manusia penuh keterbatasan dan kekurangan , itulah mengapa terkadang usaha atau ikhtiar yang kita lakukan tidak berhasil. Kita sebagai umat muslim hendaknya tidak berputus asa dalam menghadapi kegagalan, sebagaimana yang disampaikan oleh Ismatu Ropi dkk tentang ikhtiar, Ikhtiar adalah usaha yang sungguh-sungguh dan baik dalam memenuhi segala kebutuhan hidupnya, baik berupa kebutuhan yang sangat penting sampai dengan kebutuhan yang tidak terlalu penting. Semua ihtiar yang kita lakukan harus kita lakukan dengan semangat dan tidak mudah menyerah (Ropi, Pendidikan agama islam di SMP dan SMA, 2012, hal. 60). Gagal melakukan ikhtiar adalah bukti bahwa kehidupan yang kita jalani tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan kita dan tidak selalu mengarah pada hal yang baik-baik

saja. Maka dari itu, kita diperintahkan untuk bersabar dan tidak mudah menyerah. Ditinjau dari aspek etimologis, asal kata sabar dalam bahasa arab adalah “Shabara” yang memiliki makna menahan, yaitu menahan diri serta mengendalikan jiwa (Rifat, 2011, hal. 72). Perilaku sabar hanya dimiliki oleh orang-orang yang beriman kepada Allah Swt. Ciri orang yang beriman dalam menerima musibah dari Allah Swt antara lain adalah selalu tenang dan khusnudzon kepada Allah, selalu sabar menerima masalah, musibah dan segala sesuatu yang menyedihkan, karena dia yakin setelah kesusahan pasti akan datang kebahagiaan (Syofrianisda, 2017, hal. 137). Perlu kita ketahui bahwa sabar bukan berarti menyerah begitu saja pada kondisi yang kita alami, tetapi harus tetap berupaya dengan usaha yang keras untuk mengatasi segala cobaan dan rintangan. Sabar adalah sebagian dari iman dan sikap terpuji yang patut dimiliki manusia sebagai khalifah di muka bumi sehingga akan mengangkat derajatnya (Syam, 2012, hal. 19)

Ditinjau dari bentuknya, sabar dibagi menjadi dua, yaitu sabar secara fisik dan mental. Sabar fisik atau disebut juga dengan sabar jasmani adalah kesabaran yang berhubungan dengan anggota tubuh manusia yang digunakan dalam hal-hal kebaikan. contohnya sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang melelahkan fisik, sabar dalam menerima penyakit yang diturunkan oleh Allah seperti penyakit kulit, terkena benda tajam, dan lain-lain. Sedangkan sabar secara mental yaitu berhubungan dengan kesabaran dalam mengelola dan mengekang hawa nafsu kita untuk tidak berbuat keji dan maksiat. Contohnya sabar dalam menahan amarah, sabar untuk tidak menyakiti perasaan orang lain, sabar dalam menahan hawa nafsu, dan lain sebagainya (M. Yusuf, 2018, hal. 237). Berdasarkan hal tersebut, maka dalam melakukan ikhtiar, baik jasmani maupun rohani kita harus melandasinya dengan kesabaran. Banyak sekali pelajaran dan manfaat yang kita peroleh jika kita mau berikhtiar dan bersabar antara lain Allah akan meninggikan derajat kita, kita akan mempunyai harapan baru dalam hidup serta menghilangkan rasa malas dan sikap keluh kesah kita.

### **Wabah Penyakit Covid-19**

Permasalahan yang dihadapi oleh setiap negara banyak ragamnya, mulai dari masalah kesehatan, kemiskinan, lapangan pekerjaan, pembangunan, pendidikan, politik, dan lain sebagainya. Salah satu penyebab terganggunya kesehatan yaitu disebabkan oleh suatu penyakit. Jenis penyakit ada yang menular dan ada yang tidak menular. Penyakit yang sifatnya menular atau penyakit infeksi merupakan penyakit yang timbul diakibatkan oleh agen biologi seperti virus, parasit maupun bakteri, dan bukan karena faktor fisik seperti tergores, luka pukul, luka bakar ataupun disebabkan oleh zat kimia seperti keracunan dan lain-lain (Sumampouw, 2017, hal. 1). Penyakit menular yang paling umum adalah malaria, TBC, Pneumonia, infeksi saluran pernafasan, dan HIV/AIDS. Sedangkan penyakit yang tidak menular yaitu penyakit yang muncul karena adanya unsur genetik, fisiologis, perilaku gaya hidup, maupun dari lingkungan. Contoh umum penyakit tidak menular adalah stroke, serangan jantung, diabetes, dan lain-lain.

Virus adalah salah satu faktor penyebab penyakit yang menular. Virus pertama kali ditemukan oleh ilmuwan asal Jerman bernama Adolf Mayer tahun 1883. Virus disebut juga dengan metaorganisme, artinya ia muncul akibat adanya peralihan dari makhluk hidup dan benda mati. Ukuran virus sangat nano (kecil) yaitu sekitar 20-400 nm, sehingga untuk dapat melihatnya, kita harus menggunakan alat dan tidak dapat dilihat dengan mata secara langsung. Virus hidup pada sel yang hidup saja, ia tumbuh dan berkembang sebagai parasit pada makhluk hidup seperti manusia, hewan, bakteri, dan tumbuhan. Beberapa bentuk virus yaitu bulat, batang, bahkan ada yang berbentuk menyerupai huruf T (Tia Mutiara, 2008, hal. 54) Penyakit yang disebabkan oleh virus umumnya memiliki daya sebar yang sangat cepat dalam waktu yang singkat, sehingga memerlukan penanganan dan pencegahan yang cukup serius.

Dewasa ini, seluruh wilayah di dunia termasuk Indonesia, sedang dilanda masalah yang berat, yaitu masalah kesehatan yang semakin besar dan kompleks. Hampir sebagian wilayah di Indonesia bersikeras memberantas wabah penyakit menular yang saat ini merugikan dalam banyak sektor, terutama dalam masalah ekonomi. Wabah merupakan peristiwa terjangkitnya suatu zona atau wilayah tertentu dengan penyakit menular yang dapat mengakibatkan korban jiwa yang sangat cepat dalam waktu yang singkat (Indonesia, 2010). Wabah penyakit menular tersebut yaitu virus corona. Virus corona menjadi masalah yang sangat serius bagi semua pihak diberbagai negara. Akhir tahun 2019 kota Wuhan China digemparkan dengan penemuan virus corona ini. Awal tahun 2020 menjadi malapetaka bagi seluruh negara, karena virus ini menyebar dengan sangat cepat ke berbagai wilayah, termasuk di Indonesia. Penyebaran virus corona terjadi melalui berbagai cara. Umumnya, penyebaran virus corona adalah melalui cairan yang menyebar diudara, kemudian virus akan menempel pada tubuh manusia dan benda-benda disekitar yang selanjutnya akan menular pada orang yang terkena percikan atau menyentuh benda-benda yang terinfeksi tersebut. Selain dengan cara tersebut, penyebaran virus covid-19 akan semakin cepat meluas apabila manusia sebagai individu tidak menerapkan pola hidup yang sehat. Penularan penyakit akan semakin parah apabila perilaku manusia menimbulkan suatu permasalahan, seperti merokok, mengkonsumsi alkohol dan zat adiktif lainnya, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, kurang olahraga, pola makan tidak teratur dan tidak sehat, dan lain sebagainya. Derasnya arus globalisasi dan modernisasi menjadi penyebab perubahan yang cukup besar terhadap gaya hidup yang tidak sehat (tim, 2014, hal. 16). Maka dari itu, penerapan hidup yang sehat adalah sesuatu yang penting yang harus diterapkan oleh semua pihak agar kita terhindar dari suatu penyakit.

Sejarah virus corona dimulai pada akhir tahun 2019 tepatnya pada tanggal 29 Desember 2019, dokter-dokter di Wuhan China tersadarkan oleh suatu penyakit pneumonia yang tidak wajar. Akhirnya pada tanggal 30 Desember 2019, otoritas kedokteran di Wuhan China melaporkan temuan penyakit tersebut kepada WHO. Empat minggu kemudian yaitu pada tanggal 26 Januari 2020, coronavirus jenis baru (novel coronavirus) diidentifikasi dan diumumkan secara resmi ke publik. Tahun 2020 merupakan momentum penting bagi Indonesia dan China dalam hubungan kerjasama dan kemitraan dalam berbagai sektor. Kedua negara tersebut bersepakat untuk mengadakan hubungan bilateral yang ke-70 pada tahun yang sama. Menurut rencana, Wang Yi, Menteri Luar Negeri China berencana mengadakan kunjungan ke Indonesia pada Februari 2020. Kunjungan tersebut tentu saja batal mengingat China sedang bekerja keras melawan wabah virus corona (Ilmie, 2020, hal. 70). Dari Wuhan, kemudian virus corona menjangkit dan terus menyebar di negara seluruh dunia. Organisasi kesehatan dunia (WHO) secara resmi mengumumkan bahwa virus corona tergolong sebagai pandemi global pada 11 Maret 2020 (Hisyam, 2020, hal. 5-6). Berdasarkan level atau tingkat penyebarannya, wabah penyakit digolongkan menjadi 3 status, antara lain endemi, epidemi, dan pandemi. Wabah penyakit yang disebut endemi adalah penyakit yang penyebarannya terjadi dengan cepat dan secara terus menerus, namun hanya menjangkit wilayah atau daerah tertentu yang cakupannya masih lokal. Kondisi endemi tersebut apabila tidak cepat ditangani akan menimbulkan terjadinya Kejadian Luar Biasa (KLB) (Ahmadi, 2014, hal. 105). Epidemi adalah penyakit menular yang terjadinya secara tiba-tiba yang ditemukan pada populasi di suatu area, sedangkan pandemi adalah status wabah penyakit dimana penyebarannya sangat luas meliputi di beberapa negara, lintas benua bahkan hampir seluruh wilayah di dunia.

Penyebaran virus corona seringkali dikaitkan dengan virus serupa yaitu SARS dan MERS. SARS ( Severe Acute Respiratory Syndrome), virus ini tingkat penyebarannya masuk dalam kategori epidemi, namun tingkat kematiannya justru lebih tinggi, yakni mencapai 9,6 persen. Jumlah pasien yang terinfeksi dan meninggal akibat SARS jauh lebih rendah dibandingkan Covid-19. MERS (Middle East Respiratory Syndrome ) juga termasuk dalam kategori wabah penyakit epidemi disebabkan virus ini menyebar secara aktif. SARS dan Covid-19

merupakan golongan virus yang berasal dari negara Asia, berbeda dengan MERS yang berasal dari Timur Tengah (Indonesia C. , CNN Indonesia, 2020). Virus corona dapat menyebabkan kematian pada penderitanya, baik manusia maupun hewan, corona adalah bagian dari viru-virus yang dapat menimbulkan kesakitan dan kematian, seperti SARS dan MERS. Corona Virus yang menyebarluas dan menjangkit masyarakat di Saudi Arab sejak maret tahun 2012 dinamakan Middle East Respiratory Syndrome Corona Virus (Mers-CoV). Virus ini berbeda dengan Virus Corona SARS yang telah terhitung menginfeksi kurang lebih 32 negara didunia pada tahun 2003. Mers-CoV dilaporkan telah menginfeksi 64 kasus yang tersebar diberbagai wilayah seperti Saudi Arab, Qatar, Yordania, Tunisia dan lain-lain, dengan total jumlah 38 kasus kematian. Mers-CoV adalah virus corona yang tidak pernah ditemukan di dunia sebelumnya (Hadi, 2019, hal. 11) .

Wabah penyakit covid-19 mengganggu sistem pernapasan dan juga menginfeksi paru-paru. Gejala umum yang ditimbulkan oleh covid-19 adalah demam dan batuk kering. Beberapa ciri seseorang terinfeksi covid-19 sebagaimana dikutip dari CNN Health yaitu :

1. Sesak Napas

Sesak nafas adalah hal yang cukup serius. Sesak nafas bisa terjadi dengan sendirinya tanpa diikuti dengan batuk. Namun, sesak nafas bukanlah termasuk gejala awal covid-19.

2. Demam dan batuk kering

Salah satu ciri orang yang terinfeksi covid-19 adalah suhu tubuh yang tinggi, dan batuk kering yang berasal dari tulang dada atau dari paru-paru.

3. Menggigil dan sakit di sekujur tubuh

Beberapa orang akan mengalami gejala menggigil dan ada beberapa yang tidak. Gejala yang dirasakan oleh orang yang terinfeksi antara lain :menggigil, flu, demam, kelahan, dan nyeri pada sendi otot. Gejala ini dapat bertambah parah sehingga tidak kunjung membaik dalam waktu satu minggu bahkan lebih

4. Kebingungan yang tiba-tiba

Tanda serius bahwa kita memerlukan perawatan darurat adalah ketika kita mengalami pusing dan kebingungan secara tiba-tiba atau ketidakmampuan untuk bangun.

5. Masalah pencernaan dan mata merah muda

Masalah gejala pencernaan seperti diare dan lambung disebut menjadi salah satu ciri seseorang terjangkit covid-19. Mata kemerah-merahan disebabkan oleh peradangan pada jaringan di lapisan mata tertentu.

6. Kehilangan kepekaan terhadap rasa dan bau serta kelelahan

Tanda awal seseorang terjangkit virus covid-19 yang ringan adalah hilangnya penciuman dan indra perasa. Selain itu, kelelahan yang ekstrim bisa juga menjadi ciri awal orang terinfeksi covid-19.

7. Sakit kepala, sakit tenggorokan, hidung tersumbat

Fakta yang ada di lapangan menunjukkan bahwa gejala covid-19 mirip dengan gejala flu. Gejala tersebut diikuti dengan sakit kepala, sakit tenggorokan dan hidung tersumbat (Putsanra)

Upaya pencegahan covid-19 harus dilakukan oleh semua pihak, mulai dari lapisan pemerintah sampai dengan rakyat. Semua mesti bergotongroyong untuk mencegah dan memutus mata rantai penyebaran covid-19 agar tidak semakin meluas. Upaya pencegahan serta pengendalian covid-19 benar-benar harus diutamakan dan diperhatikan. Departemen kesehatan pada semua tingkatan harus melaksanakan administrasi pemerintah dan mengikuti pedoman kerja, serta membentuk dan memperkuat kelompok ahli pencegahan dan pengendalian covid-19 (NTT, 2020, hal. 41) Antisipasi terbaik menghadapi wabah penyakit covid-19 adalah dengan

melakukan pencegahan, dibandingkan memperkeruh keadaan dengan rasa takut dan cemas yang berlebihan. Pemerintah telah memutuskan dan mengeluarkan himbuan kepada masyarakat terkait pencegahan covid-19 ini, antara lain masyarakat dihimbau untuk selalu menjaga jarak, memakai masker ketika bepergian, rajin mencuci tangan, menghindari kerumunan masa, tidak melakukan perjalanan ke luar negeri, bekerja dan belajar dari rumah dan lain-lain. berbagai aturan serta himbuan yang dibuat oleh pemerintah tidak akan efektif apabila tidak disertai dengan kesadaran yang penuh dari masing-masing individu untuk saling menjaga dan mematuhi himbuan dari pemerintah. Seluruh proses pembuatan kebijakan oleh pemerintah bisa dikatakan penting, mulai dari tahap perencanaan dan penyusunan agenda sampai tahap evaluasi. Semua proses pembuatan kebijakan dikatakan penting, namun yang paling krusial adalah tahap implementasi kebijakan. Suatu program kebijakan memang harus diimplementasikan dengan baik supaya tujuan yang diinginkan tercapai serta dampaknya dapat dirasakan (Winarno, 2012, hal. 146) Para pelaksana kebijakan pemerintah bukan hanya datang dari para tenaga kesehatan, gubernur, bupati ataupun pejabat-pejabat tinggi lainnya, melainkan perlu dilaksanakan juga oleh pihak-pihak lain yang berada di wilayah tersebut, mulai dari RT, RW, Kepala Desa, camat dan semua lapisan masyarakat. Pihak-pihak tersebut merupakan pihak yang memiliki peran yang penting yang berkewajiban dan bertanggungjawab dalam pelaporan kondisi penduduk di wilayah tersebut kepada unit kesehatan berhubungan dengan adanya penyebaran penyakit yang menular (Notoatmodjo, 2010, hal. 126). Jadi, dalam upaya pencegahan wabah penyakit covid-19 ini, setiap individu memiliki tanggungjawab terhadap orang lain, dengan tidak ikut menyebarkan wabah covid-19.

### **Ikhtiar Jasmani dan Rohani Seorang Muslim Menghadapi Covid-19**

Agama islam adalah agama yang mencintai kebersihan dan kesehatan. Islam sangat memperhatikan masalah kesehatan umatnya. Semua sudah diatur dan ditetapkan oleh agama kita. Maka dari itu, kita sebagai umat islam hendaknya selalu menjaga kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani kita. Tujuan kita menjaga kesehatan adalah supaya dapat beribadah dan beraktivitas dengan sehat dan kuat. Tubuh yang sehat adalah investasi yang paling utama bagi manusia untuk beraktivitas. Seseorang yang dikatakan sehat adalah apabila kondisi fisik dan mentalnya bebas dari berbagai penyakit. Kesehatan diri dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, maka dari itu kita harus menjaga kesehatan, kebersihan, dan juga kelestarian lingkungan di sekitar kita. Lingkungan yang sehat dan terjaga adalah cermin dari gaya hidup yang sehat. Gaya hidup sehat adalah gaya hidup seseorang yang mencerminkan perilaku hidup sehat dan selalu menjaga lingkungannya supaya tetap bersih dan asri, selain itu juga memperhatikan asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Endang susanti, 2018, hal. 1). Kesehatan jasmani (fisik) perlu kita jaga antara lain dengan cara berolahraga, menjaga pola hidup sehat, menjaga kebersihan lingkungan dan lain-lain. Sedangkan kesehatan mental (rohani) dapat dijaga dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan contohnya mendengarkan ceramah, mengaji, dan mengikuti acara-acara kerohanian lainnya. Kondisi jasmani yang baik merupakan suatu tingkat keadaan tubuh baik keadaan yang berhubungan dengan fisik manusia seperti tangan, kaki, mulut, hidung dan lain-lain maupun keadaan yang berkaitan fungsi-fungsi anggota tubuh tersebut dapat berfungsi dengan baik (Faridah, 2016, hal. 38). Kesehatan rohani disebut juga dengan kesehatan mental. Kesehatan rohaniah adalah suatu tingkat keadaan dimana tubuh dalam kondisi baik yang hubungannya dengan kondisi mental (rohani). Sehat secara rohani adalah apabila seseorang dapat mengelola keadaan jiwanya dengan baik, seperti menahan hawa nafsu, mengelola stres dan kesedihan, amarah dan sebagainya (Adisty. Wismani Putri, hal. 253) .

Virus corona kini semakin meluas dan memakan korban yang cukup besar. Mulai dari pihak pemerintah sampai dengan lapisan rakyat menengah kebawah pun tak luput dari kecemasan dan kekhawatiran menghadapi wabah covid-19 ini. Berbagai upaya telah dilakukan



secara optimal, tidak terkecuali oleh seorang muslim. Sebagai seorang muslim, upaya pencegahan yang harus kita lakukan tidak hanya dengan ikhtiar jasmani, tetapi juga harus diimbangi dengan ikhtiar rohani. Berdasarkan wawancara dengan salah satu muslim di desa Trembulrejo, yaitu bapak Saerodji, beliau menyampaikan bahwa hal yang paling tepat dalam menghadapi wabah penyakit corona ini adalah dengan melakukan ikhtiar yang sebaik-baiknya. Menurut pandangan beliau, ikhtiar tersebut meliputi ikhtiar jasmani dan ikhtiar rohani. Beliau menjelaskan beberapa ikhtiar jasmani yang sudah beliau terapkan antara lain mencuci tangan dengan rajin, membatasi aktivitas di luar rumah, memakai masker ketika bepergian, menjaga jarak dengan orang lain dan beliau juga selalu menerapkan etika batuk dan bersin. Beliau mengaku mendukung kebijakan dan himbuan dari pemerintah dengan sepenuh hati, dengan harapan penyebaran mata rantai virus corona akan segera berakhir. Ikhtiar jasmani yang beliau laksanakan pada intinya adalah usaha untuk semaksimal mungkin menjaga pola hidup yang sehat. Setiap aktivitas yang dilaksanakan untuk menjaga kesehatan tubuh, apabila dilaksanakan dengan baik dan benar dapat mendukung dan mengoptimalkan terciptanya produktifitas tubuh yang tinggi bagi setiap individu (Muhajir, 2015, hal. 116). Lebih lanjut beliau menuturkan

*“Sehat kuwi nikmat saking gusti Allah. Menawi awak dewe diparingi musibah kaya saiki, awak dewe kudu sabar lan tawakkal. Tapi sabar lan tawakkal tok yo ora cukup. Amarga wong urip kuwi kudu nduwe usaha utawa ikhtiar. Ibarate yen wong ndungo-ndungo tok ora ana usahane podo karo wong iku omong kosong. Sewalike, yen ono wong usaha, tapi ora gelem ndungo marang gusti Allah, wong iku tergolong makhluk sing sombong. Mula loro-lorone kudu seimbang. Yo usaha yo ndungo. Podo pentinge”*

Berkaitan dengan ikhtiar rohani dalam menghadapi pandemi covid-19 ini, beliau menjelaskan beberapa amalan yang beliau lakukan antara lain beliau selalu menyempurnakan wudhunya, membaca shalawat setiap waktu, dan selalu meminta pertolongan kepada Allah Swt. Amalan khusus yang beliau lakukan adalah amalan yang dianjurkan oleh Gus Mus yaitu membaca “Bismillahi la yadhurru ma’asmihi syai’un fil ardhi wala fissama’ii wahuas Samii’ul ‘aliim” setiap sehabis magrib dan subuh dan ketika hendak berpergian sebanyak 3 kali. Ketika ditanya tentang ibadah-ibadah yang lain seperti sholat berjamaah, beliau menjelaskan bahwa di desa tempat beliau tinggal masih menjalankan sholat jamaah, sholat jumat dan sholat tarawih di masjid dan mushola dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang baik dan menjaga jarak dengan orang lain. Selanjutnya ketika ditanya tentang hikmah apa yang dapat beliau ambil dari kejadian ini, beliau menuturkan sebagai berikut

*“Kabeh kedadean sing ana ing bumi sejatine takdir saking gusti Allah. Ana musibah iki uga takdire gusti Allah. Menungso, kewan, wit-witan termasuk virus corona iki kabeh makhluke gusti Allah. Virus corona di dunke gusti Allah ning bumi mesti ana hikmahe. Supaya menungso sadar nek awak dewe iki makhluk sing lemah, supaya menungso ora sombong ning bumine gusti Allah. Himbauan pemerintah untuk tidak sholat berjamaah ning masjid, iki uga ana hikmahe. Supaya menungso sadar yen gusti Allah sejatine ana ning atine dewe-dewe, dudu ning masjid, mushola utawa panggon-panggon liyane”*

Terakhir beliau menyampaikan doa dan harapan kepada negara Indonesia dan seluruh negara di dunia, semoga wabah penyakit Covid-19 segera diangkat oleh Allah dan kita semua dapat mengambil hikmah dari musibah yang menimpa kita ini sehingga akan menambah iman dan takwa kita kepada Allah Swt.

## Kesimpulan

Ikhtiar adalah suatu daya dan upaya yang dilakukan manusia dengan mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ikhtiar dapat berbentuk ikhtiar secara jasmani dan secara rohani. Kedua ikhtiar tersebut saling mempengaruhi dan tidak dapat ditinggalkan salah satunya. Sebagai umat islam, kita meyakini bahwa ikhtiar tidak boleh terlepas dari adanya doa dan tawakkal kepada Allah. Ketiga hal tersebut merupakan kunci keberhasilan dalam islam.

Wabah penyakit covid-19 adalah coronavirus jenis baru yang dapat menginfeksi manusia dan hewan. Virus ini pertama kali muncul akhir tahun 2019 di Wuhan China, yang kemudian menyebar di hampir seluruh wilayah di dunia. Organisasi kesehatan dunia (WHO) kemudian menetapkan covid-19 sebagai status pandemi global. Gejala umum yang muncul ketika seseorang terinfeksi covid-19 adalah demam tinggi, sesak nafas, batuk kering dan mudah kelelahan. Sudah banyak korban berjatuh akibat terinfeksi covid-19. Adanya covid-19 membawa pengaruh pada banyak bidang, antara lain pada bidang ekonomi, pendidikan, pembangunan, dan masih banyak lagi yang lainnya. Pemerintah dan semua pelaksana kebijakan, termasuk juga masyarakat bergotong royong memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 ini dengan sebaik-baiknya.

Ikhtiar yang kita lakukan dalam menghadapi wabah penyakit covid-19 adalah dengan cara pencegahan seoptimal mungkin. Sebagai seorang muslim, ikhtiar yang kita lakukan tidak saja ikhtiar yang berbentuk fisik, akan tetapi harus dibarengi dengan ikhtiar secara batin (mental). Ikhtiar jasmani misalnya dengan selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungan, rajin mencuci tangan, menjaga jarak dengan orang lain, menjaga pola hidup sehat dan sebagainya. Bentuk ikhtiar batin kita antara lain dengan mendekatkan diri kepada Allah dengan selalu berdoa memohon pertolongan dan perlindungan kepada Allah, memperbanyak ibadah daripada mencari-cari berita yang belum tentu kebenarannya, rajin wudhu, memperbanyak istighfar dan sholawat dan masih banyak lagi ikhtiar rohani lainnya yang dapat kita lakukan.

## Referensi

- Achmadi, Umar Fahmi. 2014. *Kesehatan Masyarakat dan Globalisasi*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Al-Jazairi, Abu Bakar Jabir. 2013. *Tafsir Al-Aisar*. Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Ash-Shabuni, Muhammad Ali. 2011. *Shafwatut Tafasir, Terj. Yasin*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI pusat bahasa)* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 2014.
- Efran, Aditia. 2011. *Doa-Doa Dari Hadits*. Cibubur : PT. Variapop Group.
- Faridah, Eva. Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol.15, No.2, 2016.
- Forum Academia NTT, *Panduan menghadapi Penyakit Virus Corona 2019 model RRC*, ISBN, 2020.
- Hadi, Samsul. 2019. *Mers Corona Virus*. Yogyakarta : Cordovia Pustaka.
- Ilmie, M. Irfan. 2020. *Bertahan di Wuhan*. Jakarta : PT Gramedia.
- Membandingkan Wabah SARS, MERS, dan Virus Corona, diakses dari [m.cnnindonesia.com/internasional/20200312160647-113-482934/membandingkan-wabah-sars-mers-dan-virus-corona](http://m.cnnindonesia.com/internasional/20200312160647-113-482934/membandingkan-wabah-sars-mers-dan-virus-corona), tanggal 28 April 2020.
- Muhajir, Jasmani Manusia dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan, *Jurnal Qathruna* Vol. 2, No. 2, 2015.
- Mutiara, Tia, Erawati dkk. 2008. *Ilmu Pengetahuan Alam*. Jakarta : Erlangga.
- Nirwana, Andri. Musibah Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Al-Mu'ashirah*. Vol. 10. No.2.2013.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Etika & Hukum Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1501/MENKES/PER/X/2010 tentang *Jenis Penyakit Menular Tertentu yang dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangan*, Ketentuan umum, pasal 1 ayat 1.
- Putri, Adisty Wismani, dkk. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia ( Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental), Vol. 2, No. 2.
- Putsanra, Dipna Videlia. 10 ciri-ciri terkena virus corona COVID-19 dan cara mencegahnya, 2020. Diakses dari <http://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/10-ciri-ciri-terkena-virus-corona-COVID-19-dan-cara-mencegahnya-eNa8>, tanggal 28 April 2020.
- Rif'at, Syauqi Nawawi. 2011. *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta : Amzah.
- Ropi, Ismatu dkk. *Pendidikan Agama Islam di SMP dan SMA*. Jakarta : Kharisma Putra Utama. 2012.
- Saffan, Edi. Urgensi Doa, Ikhtiar, Dan Kesadaran Beragama Dalam Kehidupan Manusia, *Jurnal Fitra*.Vol.2, No.1. 2016.
- Saifullah, Asep. 2009. *Mukjizat Sabar*. Bandung : PT Mizan Pustaka.
- Solichin. *HMI Candradimuka mahasiswa*. Jakarta : Sinergi Peersadatama Foundation. 2010.
- Sumampouw, Oksfriani Jufri. 2017. *Pemberantasan Penyakit Menular*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Susanti, Endang, Nur Kholisoh. Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat, *Jurnal Lugas*, Vol.2, No. 1, 2018.
- Syam, Yunus Hanis. 2012. *Sabar dan Syukur*. Yogyakarta : MedPress Digital.
- Syofrianisda. Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *Hikmah : Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 6. No. 1. 2017.
- Tahrus, Zainun Nur Hisyam, *Dunia dalam Ancaman Pandemi : Kajian Transisi Kesehatan dan Moralitas Akibat COVID-19*. Departement Sosiologi. 2020.
- Wibowo, Adik & tim. 2014. *Kesehatan Masyarakat di Indonesia : Konsep Aplikasi dan Tantangan*. Jakarta : Rajawali Pers. 2014.
- Winarno, Budi. 2012. *Kebijakan Publik : Teori, proses, dan studi kasus*. Yogyakarta : CAPS.
- Yusuf, M, Dona Kahfi. Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *Jurnal Al- Murabbi*. Vol. 4. No. 2. 2018.