

PERAN SPRITUALITAS DI MASA PANDEMI COVID-19

Nurul Shofiah

Nurulshofiah@uin-malang.ac.id

Abstrak: Pandemi covid-19 telah menginfeksi berjuta manusia di dunia saat ini. situasi tersebut sangat mempengaruhi praktik-praktik kehidupan. Pemerintah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar. Peraturan-peraturan tersebut memaksa masyarakat untuk resisten atau melawan terhadap kondisi dan tahapan komitmen untuk menerima kondisi dengan mengikuti aturan yang diberlakukan. Pandemi Covid-19 memberikan efek psikologis kepada masyarakat. Hal ini dikarenakan pandemi Covid-19 menjadi stressor yang berat. Kecemasan merupakan respon umum yang terjadi selama masa krisis pandemi ini. Banyak individu yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan setiap orang dapat berbeda tergantung pada faktor-faktor terkait. Maka dibutuhkan pendekatan holistik-integratif dalam menangani dampak covid-19 pada setiap individu yakni meliputi spiritualitas. Pendekatan spritualitas ini sebagai strategi yang penting untuk menjaga kesehatan mental khususnya di masa pandemi ini. Ada tiga aspek spiritualitas, yaitu: (1) *Prayer fulfillment*, (pengamalan ibadah, yakni perasaan gembira yang disebabkan keterlibatan diri dengan realitas transeden; (2) *Universality* (universalitas), adalah kepercayaan bahwa hidup merupakan suatu kesatuan, kesatuan kehidupan alam semesta (*nature of life*) dengan dirinya; dan (3) *Connectedness* (keterkaitan), yaitu keyakinan bahwa kehidupan setiap individu terkait dengan suatu rangkaian kehidupan yang lebih besar yang melampaui generasi dan kelompok tertentu. Oleh karena itu, Spiritualitas dapat menjadi bagian penting di masa pandemi Covid-19. Spiritualitas berperan penting terhadap kesehatan fisik dan kesehatan masyarakat di masa pandemi. Nilai-nilai spiritualitas dapat menunjang kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Adanya keyakinan yang kuat serta penginternalisasian nilai-nilai spiritual dalam kehidupan seorang muslim akan dapat menjadikannya tidak mudah mengalami depresi, tidak gelisah akan masa depan, mampu bertahan dalam menghadapi sebuah masalah, serta perasaan tenang dan tenang.

Kata Kunci: Kesadaran; Spritual; Anak; Covid 19

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 telah menginfeksi berjuta manusia di dunia saat ini, selain itu peningkatan angka kematian semakin melonjak. Sehingga situasi tersebut sangat mempengaruhi praktik-praktik kehidupan. Pemerintah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar. Peraturan-peraturan tersebut memaksa masyarakat untuk resisten atau melawan terhadap kondisi dan tahapan komitmen untuk menerima kondisi dengan mengikuti aturan yang diberlakukan. Berbagai kondisi yang terjadi selama pandemi COVID-19 memberikan efek psikologis kepada masyarakat. Hal ini dikarenakan pandemi COVID-19 menjadi stressor yang berat. Penelitian Wang, et al (2020) menunjukkan bahwa 53.8% masyarakat merasakan dampak psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stress akibat Covid-19

Kecemasan merupakan respon umum yang terjadi selama masa krisis pandemi ini. Banyak individu yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan setiap orang dapat berbeda tergantung pada faktor-faktor terkait. Menurut Goodwin, Gaines, Myers, & Neto (2011), berbagai faktor termasuk faktor demografi dapat mempengaruhi kecemasan mengenai pandemi. Selain itu, persepsi mengenai risiko terpapar dimungkinkan juga mempengaruhi tingkat kecemasan. Distress psikologis yang terjadi ini juga akan memengaruhi kondisi kesehatan fisik dan mental individu.

Agama diakui memiliki peran kuat dalam mempengaruhi kehidupan individu (Vieten. Et.al, 2013). Oleh karena itu dibutuhkan pendekatan holistik-integratif dalam menangani dampak covid-19 pada setiap individu yakni meliputi spiritualitas. Pendekatan spritualitas ini

sebagai strategi yang penting untuk menjaga kesehatan mental khususnya di masa pandemi ini. Pendekatan ini juga sebagai upaya individu meningkatkan spiritualitas untuk mendemonstrasikan hidup yang berarti atau bermakna dengan menjaga dan memelihara iman serta faktor-faktor yang berkaitan dengan seseorang supaya dapat mengambil sikap dan keputusan dalam realitas hidup di tengah-tengah tantangan dan kesempatan dalam kehidupan

Manusia pada hakikatnya tercipta sebagai makhluk spiritual, untuk dapat melihat perbedaan kualitas spiritual seseorang dapat dilihat dari tingkat kesadaran dan cara merespons dan daya juang dalam proses transendensi diri, kepasrahan, integrasi, dan identitas diri (Banner dalam Stanard, Sandhu, & Painter, 2000 :204). Spiritualitas tidak hanya merujuk pada pengalaman keagamaan secara tradisional, akan tetapi merupakan seluruh bentuk perwujudan dari kesadaran, semua bentuk keberfungsian manusia sebagai makhluk dalam rangka mencapai nilai kehidupan yang lebih tinggi.

Spiritualitas adalah berasal dari kata bahasa latin spirit yang artinya adalah Roh dan Jiwa atau semangat dalam bahasa ibrani ruach dan bahasa Yunani pneuma yang berarti 'angin' atau nafas; jadi dalam membentuk spiritualitas dapat diartikan sebagai suatu semangat yang menggerakkan sesuatu, di dalam kehidupan spiritualitas orang-orang percaya yang didasari oleh iman yang percaya kepada Tuhan (Zamili, 2020). Selanjutnya Zinnbauer & Pargament (2005), menjelaskan bahwa spiritualitas diasosiasikan dengan pengalaman personal dan bersifat fungsional, merefleksikan upaya individu untuk memperoleh tujuan dan makna hidup. Spiritualitas adalah kesadaran diri dan individu tentang asal, tujuan dan nasib.

Individu yang memiliki kesadaran spiritualitas apabila menghadapi kesukaran atau bahaya sebesar apapun akan mampu menghadapinya. Hal tersebut disebabkan nilai-nilai spiritual sudah masuk ke dalam kehidupannya, seperti: rasa sabar, tidak cemas serta keyakinan bahwa kesukaran dalam hidup merupakan bagian dari cobaan Tuhan kepada hamba-Nya yang beriman. Seseorang yang berpegang teguh kepada nilai-nilai spritual, apabila mengalami kekecewaan, ia tidak akan merasa putus asa dan akan menghadapinya dengan tenang dan tabah. Keyakinan-keyakinan tersebut yang akan membawa individu tetap memiliki kesehatan mental sebab ia terhindar dari rasa cemas, depresi dan stress ketika dihadapkan pada masalah khususnya pada masa pandemi.

Beberapa penelitian yang mendukung pernyataan tersebut yakni penelitian Hodapp & Zwingmann (2019); Dangel (2019) yang menunjukkan spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental individu. Spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Koenig menjelaskan hubungan antara Agama, Spritual dan Kesehatan (2012) menunjukkan, individu yang memiliki keyakinan dan melakukan praktik agama/spiritual yang baik memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih cepat untuk beradaptasi dengan masalah kesehatan. Hasil studi tersebut, merujuk pentingnya memperhatikan kebutuhan spiritual individu. Spiritualitas merupakan hubungan transenden atau sakral dengan Tuhan yang diyakini memiliki pengaruh kuat terhadap keyakinan, sikap, emosi dan perilaku seseorang. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran spritualitas di masa pandemi Covid 19.

METODE

Secara umum metodologi yang digunakan dalam tulisan ini yakni adalah studi pustaka (literature research), Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian ini bertujuan meningkatkan spiritualitas di masa pandemi global COVID-19. Dari hasil analisis data mengenai spiritualitas, peneliti akan menarik makna ibadah tersebut untuk memberikan pemahaman mengenai peran spiritualitas masa pandemic covid-19.

HASIL DAN DISKUSI

Aspek-Aspek Spritualitas

Secara ilmiah potensi dan bakat kecerdasan spritual manusia telah dibawa sejak lahir. Hal tersebut telah dibuktikan oleh beberapa kajian (Sinetar, 2002), yang mengatakan bahwa potensi-potensi pembawaan spritual (spiritual trait) antara lain adalah sifat keberanian, optimisme, keimanan, perilaku konstruktif, empati, sikap memaafkan, dan bahkan ketangkasan dalam menghadapi amarah dan bahaya. Khalil A Khafari (Sukidi, 2002) dalam bukunya "Spiritual Intelligence, A Practical Guide to Personal Happiness" mengungkapkan, spritualitas sebagai pembimbing untuk meraih kebahagiaan spritual dimasa Pandemi

Piedmont (2001) mengembangkan konsep spritualitas Transedece. Yakni kemampuan individu untuk berasa diluar pemahaman dirinya akan waktu dan tempat serta melihat kehidupan dari perspektif yang lebih luas dan objektif. Ada tiga aspek spritualitas, yaitu: (1) *Prayer fulfilment*, (pengamalan ibadah, yakni perasaan gembira yang disebabkan keterlibatan diri dengan realitas transeden; (2) *Universality* (universalitas), adalah kepercayaan bahwa hidup merupakan suatu kesatuan, kesatuan kehidupan alam semesta (*nature of life*) dengan dirinya; dan (3) *Connectedness* (keterkaitan), yaitu keyakinan bahwa kehidupan setiap individu terkait dengan suatu rangkaian kehidupan yang lebih besar yang melampaui generasi dan kelompok tertentu. Spritualitas adalah orientasi individu pada realitas transenden yang lebih besar.

Dalam konsep Piedmont lebih mengajarkan pada kesadaran makna hidup dan kehidupan setelah mari. hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT tentang kembalinya makhluk hidup padanya melalui proses kematian.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Al Baqoroh ayat 156

Ayat tersebut menjelaskan bahwa tidak ada yang kekal di dunia ini kecuali Allah SWT. Manusia diajarkan untuk terus berkesadaran bahwa ada kehidupan lain setelah mati. Manusia seharusnya selalu meningkatkan spritualitas selama hidup khususnya di masa pandemi agar memenuhi ketiga aspek spritualitas menurut Piedmont. Pemikiran Piedmont juga sesuai dengan firman Allah yang menandakan kedekatan Allah SWT dengan-hamba-hambanya seperti berikut.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran. (Al-Baqaroh Ayat 186)

Konsep tersebut merupakan dasar tasawuf dalam Islam. Sesuai ajaran Rasulluah SAW, setiap umat muslim hendaknya menjalin hubungan yang intim dengan Tuhan setiap saat, karena setiap anggota badan, hati, dan panca indra merupakan rangkaian pemenuhan kewajiban ibadahnya (Tamami, 2011).

Ketiga aspek tersebut apabila dihubungkan dengan masa pandemi covid-19 yakni 1) pengamalan ibadah. Pada masa pandemi ini, individu berdoa, melibatkan diri dan mengambil

manfaat atas ibadah yang dilakukan, 2) Universalitas, keyakinan terhadap kesatuan dan tujuan hidup, bahwa kehidupan saling berhubungan dan hasrat berbagi tanggung jawab pada makhluk ciptaannya. Dalam beberapa hal dalam hidup yang orang merasa dekat (misalnya, orang-orang disekitar, organisasi atau kelompok dll), tetapi ada juga aspek kehidupan yang individu mungkin merasa jauh atau sebagai orang asing. Serta meyakini kehidupan saling berhubungan. Ada keyakinan bahwa semua orang berbagi ikatan yang sama dan warisan yang mengungguli perbedaan eksternal. Melihat manusia sebagai single, tubuh saling melahirkan rasa hormat yang luas bagi orang lain dan kebutuhan yang sesuai untuk melindungi kehidupan dalam segala bentuknya. 3) Keterkaitan, hasrat bertanggungjawab terhadap yang lain meliputi hubungan vertikal, komitmen antar generasi dan kelompoknya. pengalaman rasa tanggung jawab khusus (dan rasa syukur) atas masih beri kesehatan di masa pandemi ini. Bagi yang sudah terpapar covid, dimensi spritual ini sebagai pertimbangan akan perlunya tanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Perlunya melakukan isolasi di rumah sehingga orang lain tidak tertular.

Peran Spritualitas Terhadap Kesehatan Fisik

Konsep kesehatan memandang manusia secara menyeluruh. Manusia digambarkan sebagai makhluk yang mempunyai kebutuhan fisik, psikologi, sosial dan spritual. Pernyataan tersebut, sesuai dengan batasan sehat menurut American Psychiatric Assosiation (APA) 1984 yang merumuskan bio-psiko-sosio-spritual sebatas batasan sehat (dalam Hawari, 2002). Dimensi spritualitas dimanifestasikan dalam berbagai pengalaman ketika individu menanyakan tujuan keberadaannya, memahami keterbatasannya, dan menyadari kebutuhan akan kekuatan yang lebih tinggi (Palo, 2009). Kozier, Berman, & Snyder (2011) menyebutkan setiap individu memiliki kebutuhan untuk meningkatkan spritualitasnya. Kebutuhan tersebut timbul sari kondisi sakit dan krisis kesehatan lainnya.

Dalam Islam, menyebutkan bahwa dimensi vertikal memiliki tiga manfaat musibah (sakit), yakni musibah sebagai penebus dosa, pengingat dan penguji kualitas kesabaran seseorang serta sebagai tangga untuk mencapai kualitas derajat yang lebih tinggi disisi Allah (Yafie, 2006). Pada kondisi sakit ditengah masa pandemi covid-19, manusia cenderung mengingat dosa-dosa dari perbuatan di masa lalu. Dalam kondisi tersebut, manusia melakukan tobat dengan memohon ampunan kepada Allah SWT.

Penelitian Waite, Hawks, & Gast (1999) menjelaskan bahwa perilaku sehat berhubungan erat dengan spritualitas. Selanjutnya, penelitian Prasetyo (2016) menunjukkan bahwa banyak keyakinan atau spritualitas yang dimiliki oleh pasien memiliki peran penting dalam kehidupannya antara lain adanya korelasi positif antara spritualitas terhadap kondisi kesehatan pasien. Sejumlah pasien menginginkan tenaga kesehatan untuk mempertimbangkan faktor spritualitas pada rencana pengelolaan kesehatan mereka. Spritualitas juga dapat memberikan dukungan kepada pasien. Spritualitas dan keyakinan agama serta praktik keagamaan terbukti memiliki pengaruh terhadap pengelolaan stres, memberikan kekuatan diri, dan kemampuan beradaptasi dengan apa yang dialami. Hal tersebut diperkirakan berdampak secara psikosomatis terhadap kondisi tubuh. Spritualitas akan memberikan ketenangan didalam diri yang selanjutnya akan berdampak secara fisiologis terhadap mekanisme regulasi di dalam tubuh

Seseorang yang hidup dengan penyakit, menjadi sensitif dan terjadi peningkatan kesadarannya terhadap rasa spritualitas dan kebutuhan akan pemenuhan spritualitas itu sendiri (Taylor, 2009). Spritualitas dapat menjadi sesuatu yang penting saat datang sebuah penyakit, masa perawatan dan selama masa penyembuhan di masa pandemi covid-19. Pemenuhan

kebutuhan spiritualitas juga dapat menjadi kunci strategi koping bagi pasien dalam menghadapi berbagai macam tekanan yang berhubungan dengan ancaman akibat sakit, sakit yang kronis dan efek samping akibat penyakit dan perawatannya (Laubmeier, Zakowski, Bair, 2004).

Newberg (2009), mempelajari fungsi otak pada orang yang melakukan meditasi atau berdoa, mengemukakan bahwa pengalaman spiritual dapat diukur dan dijelaskan melalui *pathway anatomis* yang kompleks. Bagian *frontal lobe* merupakan salah satu bagian yang paling dipengaruhi oleh aktivitas religi yang dilakukan. Newberg berfokus pada *prefrontal cortex* dan hubungannya dengan *thalamus*, *posterior superior lobe* dan *system limbic* (terutama *amygdala* dan *hippocampus*), dengan mengukur aliran darah di otak Newberg menyimpulkan bahwa semakin seorang individu itu masuk kedalam suatu kegiatan spiritual maka *frontal lobe* dan *limbic system* akan semakin aktif. Bagian *frontal lobe* merupakan bagian yang memegang peranan penting dalam konsentrasi dan perhatian, sedangkan *system limbic* merupakan bagian emosi dan perasaan serta perilaku diatur.

Dari beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi spiritual individu dan pemenuhan kebutuhan spiritual merupakan sebuah hal yang penting dan merupakan bagian yang utuh dari proses penyembuhan secara keseluruhan. Sehingga diharapkan pada masa pandemi covid 19, individu baik yang sehat dan sakit perlu meningkatkan spiritualitas guna menerima kondisi individu dengan optimis, terbuka, dan menerima situasi.

Peran Spritualitas Terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi

Kecemasan adalah salah satu emosi yang dirasakan akibat adanya Covid-19, hal ini berpengaruh pada penurunan kesehatan mental (Greenberg et al., 2020). Salah satu aspek psikologis yang dapat mengurangi efek negatif tersebut adalah spiritualitas. Spritualitas dapat menjadi pelindung efek negatif dari kecemasan yang dirasakan akibat penyebaran Covid-19 (Koenig, 2020). Sama halnya dengan Deb et al. (2016) yang menyatakan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan tingkat kesehatan. Spiritualitas dapat menjadi sumber makna, harapan, kedamaian, kenyamanan, dan pemaafan yang kuat bagi diri sendiri dan individu lain (BrewerSmyth & Koenig, 2014). Contohnya dalam beribadah sholat kepada Allah SWT. Sholat lima waktu merupakan kewajiban bagi umat muslim, sholat merupakan terapi spiritual karena melatih fokus dan menimbulkan ketenangan jiwa. Allah SWT berfirman

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٣﴾
﴿٤﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٥﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٦﴾

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. (QS. Al-Ma'arij; 19-21)

Dalam hal ini, individu yang mengerjakan alat mempunyai jiwa yang stabil dan tenang, serta terhindar dari kecemasan dan ketakutan wabah virus covid-19.

Kegiatan selanjutnya yakni bertawakal, meyakini segala urusan diserahkan kepada Allah SWT dan ridho atas segala kehendaknya. Dengan bertawakal individu merasa tenang, merasa aman di saat orang lain takut, bimbang di masa pandemi. Individu yang bertawakal akan terhindar dari fantasi yang berlebihan, karena ia sadar akan apa yang dikerjakan, dan menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah SWT. Seseorang yang bertawakal akan mendapat kekuatan, kekuatan yang hakiki yakni kekuatan iman. Bertawakal di masa pandemi menyadarkan meski kita berusaha tetapi pada dasarnya Allah SWT juga yang menentukan. Tawakal dalam pandangan kesehatan mental dapat.

Selain kegiatan salat dan tawakal juga ada zikir. Zikir merupakan kegiatan mengingat Allah. Zikir merupakan bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang, sehingga menimbulkan respon relaksasi, yakni perasaan tenang (Purwanto, 2013). Ketika seseorang melakukan zikir, respon relaksasi digabungkan dengan keyakinan (keimanan). Pengulangan kata-kata yang dipilih akan dapat membangkitkan kondisi relaks. Metode penggabungan ini lebih efektif bila dibandingkan dengan relaksasi yang tidak melibatkan faktor keimanan (*faith factor*). Pada intinya, relaksasi zikir menuntut kita untuk bisa masuk dalam *state of mind* kepasrahan kepada Sang Pencipta. Karena, begitu kita merasakan sikap pasrah, kita akan sadar sepenuhnya kepada Allah. Semakin kita bisa merasa pasrah dan ikhlas menerima penyakit yang kita alami, maka seluruh anggota badan pun akan menerimanya dan akan merasakan ikhlas. Pada keadaan ini, pada akhirnya terciptalah perasaan relaks dan santai yang hingga pada akhirnya menemukan ketenangan pikiran (Komariah & Ibrahim, 2019)

Individu dengan spiritualitas yang baik akan dapat menghadapi permasalahan dan tekanan yang dialami. Hal tersebut sesuai dengan Permana (2018) yang menyatakan bahwa dengan spiritualitas yang dimiliki tersebut, individu akan mengaitkan pengalaman hidupnya dengan transenden. Hal lain diungkapkan bahwa, dengan meningkatkan keimanan juga dapat mengurangi kecemasan dan membuat perasaan menjadi rileks. Spiritualitas membuat individu dapat merasakan emosi positif dan semangat hidup (Fachrunnisa et al., 2019).

Keyakinan pada universalitas kehidupan membuat individu menganggap bahwa kesulitan yang dihadapi merupakan salah satu bagian dari rencana atau ketentuan yang lebih besar (Reis & Menezes, 2017). Keyakinan tersebut dapat membuat individu mampu menganalisis masalah dari sudut pandang yang lebih universal serta dapat memandang suatu permasalahan dengan lebih optimis.

Dengan demikian, spiritualitas memiliki peran penting terhadap kesehatan mental individu khususnya di masa Pandemi. Dengan memiliki spiritualitas yang tinggi, individu dapat memandang masa pandemi ini lebih optimis dengan berpikir positif. Apabila individu mulai merasa cemas, maka terapi spiritual akan membantu untuk menerima kondisi di masa pandemi ini. Individu dapat merasa bahwa kesulitan yang dihadapi merupakan salah satu bagian dari rencana. Pernyataan ini juga diperkuat oleh Oktavia dan Muhopilah (2021) spiritualitas berpengaruh positif pada resiliensi seseorang. Resiliensi merupakan salah satu kemampuan substansial yang sangat diperlukan oleh masyarakat, terutama dimasa pandemi Covid-19.

Peran spiritualitas di masa pandemi ini mengajarkan kita berpikir apakah hidup itu berharga namun juga mengapa hidup sangat berharga khususnya berada ditengah-tengah kondisi wabah seperti ini. Individu Piedmont (2001) melihat spiritual sebagai sifat motivasi, adanya kekuatan afektik nonspesifik yang mengarahkan dan memilih perilaku

Simpulan

Spiritualitas dapat menjadi bagian penting di masa pandemi Covid-19. Spiritualitas berperan penting terhadap kesehatan fisik dan kesehatan masyarakat di masa pandemi. Nilai-nilai spiritualitas dapat menunjang kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Adanya keyakinan yang kuat serta penginternalisasian nilai-nilai spiritual dalam kehidupan seorang muslim akan dapat menjadikannya tidak mudah mengalami depresi, tidak gelisah akan masa depan, mampu bertahan dalam menghadapi sebuah masalah, serta perasaan tenang dan tentram. Kegiatan salat dan zikir sebagai olah spiritual membuat masyarakat dapat menjadi tenang dalam mengontrol diri sendiri bahkan mampu merangkul orang lain dalam menangani tingkatan kecemasan akibat Covid-19

REFERENSI

- Dangel, T. (2019). *Associations between Multidimensional Spirituality and Mental Health: Positive Psychological Traits as Mediators*. Disertassion not publication, (12), 111
- Deb, S., McGirr, K., & Sun, J. (2016). Spirituality in Indian University students and its associations with socioeconomic status, religious background, social support, and mental health. *Journal of Religion and Health*, 55(5), 1623–1641. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0207-x>
- El Fia, Rifda. (2014). Mengembangkan Potensi Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini Implikasi Bimbingannya. *Jurnal KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling* No. 01 (2), pp 85-92
- Fachrunnisa, O., Adhiatma, A., & Tjahjono, H. K. (2019). Collective engagement and spiritual wellbeing in knowledge based community: A conceptual model. *In Conference on Complex, Intelligent, and Software Intensive Systems Springer, Cham* (pp. 899–906). <https://doi.org/10.1007/978-3-030-22354-0>
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, & Simon, Wessely. (2020). *Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic*. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1211>
- Goodwin R, Gaines SO, Myers L, Neto F. 2011. Initial psychological responses to swine flu. *Int J Behav Med*.18(2):88-92. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9083-z>
- Hawari, Dadang. (2002) *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, FKUI
- Hodapp, B., & Zwingmann, C. (2019). Religiosity/Spirituality and Mental Health: A Meta-analysis of Studies from the German-Speaking Area. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00759-0>
- Komariah, M & Ibrahim, K. (2019). Training dan Coaching pada Pasien Kanker Payudara. *MKK: Volume 2 No 2, pp 178-190*.
- Kozier, Erb, Berman, & Snyder. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik* (7 ed., Vol. I). EGC
- Laubmeier KK, Zakowski SG, Bair JP. (2004). The role of spirituality in the psychological adjustment to cancer: a test of the transactional model of stress and coping. *International Journal Behavior Medicine*, 11(1), 48-55.
- Newberg A. (2009) The Brain And The Biology Of Belief: An Interview With Andrew Newberg, MD. Interview By Nancy Nachman-Hunt. *Adv Mind Body Med*. 2009 Spring;24(1):32-6. PMID: 20671335.
- Oktavia, Wildani, K. & Muhopilah, Pipih. (2021). Model Konseptual Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19: Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial dan Spiritualitas. *Jurnal Psikologika* Volume 26 Nomor1, Januari 2021: 1-18 DOI:10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1
- Palo, R. De. (2009). The Role of Hope and Spirituality on the Road to Recover. *Journal The Exceptional Parent* 39 (2). Pp 74-77

- Permana, D. (2018). Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba. *Syifa Al-Qulub*, 2(2), 75–88.
- Piedmont, R.L. (2001). Spiritual Transcendence and the Scientific Study of Spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67 (1):4-14.
- Prasetyo, Agus, (2016). Aspek-Aspek Spiritualitas sebagai Elemen Penting Bagi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)*, Vol. IX, No. 1.
- Purwanto, S. (2013). *Dzikir Nafas [Breath Dzikir]*. Cendana Offset.
- Reis, L. A. D., & Menezes, T. M. D. O. (2017). Religiosity and spirituality as resilience strategies among long-living older adults in their daily lives. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(4), 761–766. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0630>
- Sukidi, (2002) *Rahasia Sukses Hidup Bahagia “Kecerdasan Spiritual” Mengapa SQ lebih penting daripada IQ dan EQ*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sinetar, Marsha (2000) *Spiritual Intelligence: What We Can Learn from the Early Awakening Child* (pentj) Soesanto Boedidarmo (2001) *Kecerdasan Spiritual: Belajar dari Anak yang Mempunyai Kesadaran Dini*, Jakarta: Elex Media Komputindo. Sukidi, (2002) *Rahasia Sukses Hidup Bahagia “Kecerdasan Spiritual” Mengapa SQ leb*
- Tamimi, Haq. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Pustaka Setia
- Taylor EJ.(2009). Caring for the spirit. in: burke cc, ed. *Psychosocial Dimensions of Oncology Nursing Care*. 2nd ed. *Oncology Nursing Society*; 59- 74.
- Scammel, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K.I., and Lukoff, D. (2013). Spiritual and religious competencies for psychologists. *American Psychological Association*. DOI: 10.1037/a0032699
- Yafie, Ali., Shihab, M.Q., Hawari, D, Didin, H.,& Tim Medis RSK Dharmais.2006. *Sakit Menguatkan Iman: Uraian Pakar Medis dan Spiritual*. Gema Insani Press
- Waite, P.J, S.R. Hawks, & J. Gast. (1999) The Correlation Between Spiritual wellbeing and Healt Behaviour. *Journal Health Promotion*, 13 pp 159-162
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zinnbauer, B., & Pergament, K.I. (2005). Religiousness and spirituality. In R.F. Paloutzian, & C.L. Park (Eds), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.