

## MEMAKNAI SPIRITUALITAS HIJRAH RASULULLAH DALAM PROBLEM SOLVING DI MASA PENDEMI COVID-19

Casmini

<sup>1</sup>Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
email: casmini@uin-suka.ac.id

### *Abstract*

*Abstraksi: The move of the Prophet from Mecca to Medina contains the meaning of life transformation and psychological values that can be practiced in problem-solving in dealing with COVID-19 pandemic. This paper describes the values of spirituality and behavioral practices from the learning of the Prophet Muhammad's migration event from Mecca to Medina in the context of facing the COVID-19 pandemic. The study was conducted with a literature study by analyzing primary sources in the form of research articles and books or sub-books with the theme of the move of the Prophet and spirituality in counseling. Secondary sources in the form of complementary data that supports, namely the study of religion and practices of spirituality. The results of the study describe that the values of Rasulullah's emigration that can be practiced in dealing with changes due to the co-19 epidemic are the synergy between illahiyah and insaniyah values. The synergy of both values results in a spirit of enthusiasm and optimism in dealing with any problems encountered in life. The practice of migratory behavior in dealing with co-19 is based on the readiness of knowledge and skills oriented towards a balance between worldly interests and ukhrawi.*

*Keywords: the move of the Prophet, spirituality, ilahiyah value, insaniyah value, covid-19 pandemic*

### Pendahuluan

Penguatan spiritualitas di masa pandemi covid-19 ini dibutuhkan oleh setiap individu dan keluarga. Berbagai persoalan kehidupan dialami setiap individu dengan berbagai ragamnya dari masalah kesehatan,<sup>1</sup> ekonomi,<sup>2,3,4,5</sup> sosial, moral, dan kesehatan mental<sup>6</sup>. Perubahan penggunaan teknologi dan informasi di era pandemi covid-19 merupakan sebuah tuntutan adaptasi bagi setiap

---

<sup>1</sup> Peter Byass, "Eco-Epidemiological Assessment of the COVID-19 Epidemic in China, January–February 2020," *Global Health Action* 13, no. 1 (2020): 1760490.

<sup>2</sup> H. Halimatussa'diah, "Mengenal Makna Bela Negara Di Masa Pandemi Virus Corona (Know the Meaning of Defending the Country in the Corona Virus Pandemic Period) (April 14, 2020)," 2020, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3575683> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3575683>.

<sup>3</sup> Warwick J. McKibbin and Roshen Fernando, "The Global Macroeconomic Impacts of COVID-19: Seven Scenarios," *CAMA (Center for Applied Macroeconomic Analysis)* (2020), SSRN-id3547729.

<sup>4</sup> Maria Nicola et al., "The Socio-Economic Implications of the Coronavirus Pandemic (COVID-19): A Review," *International journal of surgery (London, England)* 78 (2020): 185.

<sup>5</sup> Peterson K. Ozili and Thankom Arun, "Spillover of COVID-19: Impact on the Global Economy," *Available at SSRN 3562570* (2020): 1–27.

<sup>6</sup> Hong-Juan Jiang et al., "Psychological Impacts of the COVID-19 Epidemic on Chinese People: Exposure, Post Traumatic Stress Symptom, and Emotion Regulation," *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* 13 (2020): 1–8, <http://www.apjtm.org/preprintarticle.asp?id=281614>.

individu. Individu yang kurang dan gagal dalam menyesuaikan situasi 'new normal' sangat beresiko terjadinya gangguan mental technostress.<sup>7, 8, 9</sup>

*Problem solving* dari masalah dampak pandemi covid 19 harus menyentuh keseimbangan jasmani dan ruhani dengan ruh spiritualitas yang menjiwai setiap anggota individu dalam keluarga. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa spiritualitas berpengaruh terhadap stres, psikososial, kecemasan dan depresi<sup>10</sup> serta berkontribusi positif dalam optimisme, dukungan sosial yang dirasakan, dan kepuasan dalam menjalani kehidupan.<sup>11</sup>

Nilai-nilai keagamaan yang dipraktikkan menjadi pengalaman spiritual secara signifikan berpengaruh terhadap kesehatan mental dan fisik,<sup>12, 13, 14</sup> serta kebahagiaan seseorang.<sup>15</sup> Dorongan ke arah spiritualitas sangat penting dalam pengalaman manusia<sup>16, 17</sup>. Ketekunan menjalankan ritual dan kegiatan agama, menuntun menemukan kebahagiaan hidup.<sup>18, 19, 20, 21, 22</sup>

Salah satu nilai dalam Islam yang dapat dikembangkan dalam konteks *problem solving* individu atau masyarakat adalah nilai-nilai hijrah Rasulullah Saw. Kandungan nilai hijrah Rasulullah memuat hikmah nilai transformasi hingga nilai-nilai psikologis. Fokus kajian ini menjawab dua rumusan masalah yaitu 1) Nilai spiritualitas apa saja yang terkandung dalam peristiwa hijrah Rasulullah untuk *problem solving* di era pandemi covid-19 dan 2) Bagaimana praktik perilaku hijrah untuk *problem solving* dalam menghadapi pandemi covid-19?

<sup>7</sup> Giuseppe La Torre et al., "Definition, Symptoms and Risk of Techno-Stress: A Systematic Review," *International archives of occupational and environmental health* 92, no. 1 (2019): 13–35.

<sup>8</sup> M. Rosalind Prabha, "The Trauma of Being Quarantined and Its Coping Strategies," *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)* 25, no. 4, 3 (2020): 32–35.

<sup>9</sup> Andria Praghlapati, "Mental Health in Pandemic Covid-19" (Available at SSRN, 2020 - academia.edu, 2020).

<sup>10</sup> Christopher G. Ellison and Daisy Fan, "Daily Spiritual Experiences and Psychological Well-Being among US Adults," *Social Indicators Research*. 88 (2008): 247–271.

<sup>11</sup> Solomon Kalkstein and Roni Beth Tower, "The Daily Spiritual Experiences Scale and Well-Being: Demographic Comparisons and Scale Validation with Older Jewish Adults and a Diverse Internet Sample," *Journal of Religion and Health* 48 (2009): 401–417, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-008-9203-0>.

<sup>12</sup> Harold G. Koenig, Michael E. McCullough, and David B. Larson, *Handbook of Religion and Health* (APA PsycNet: Oxford University Press, 2001), <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001>.

<sup>13</sup> Harold G. Koenig, "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review," *The Canadian Journal of Psychiatry* 54, no. 5 (2009): 283–291.

<sup>14</sup> Thomas G. Plante and Naveen K. Sharma, "Religious Faith and Mental Health Outcomes. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.)," in *Faith and Health: Psychological Perspectives* (APA PsycNet: The Guilford Press, 2001), 240–261.

<sup>15</sup> Fuad Hamsyah and Subandi, "Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group," *Journal of Spirituality in Mental Health* 19, no. 1 (2017): 80–94.

<sup>16</sup> Craig S. Cashwell and J. Scott Young, *Integrating Spirituality and Religion into Counseling* (John Wiley & Sons, 2014).

<sup>17</sup> Craig S. Cashwell and J. Scott Young, "Integrating Spirituality and Religion into Counseling: A Guide to Competent Practice," *American Counseling Association* (2005).

<sup>18</sup> R. Aziz, "Pengalaman Spiritual Dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar," *Proyeksi* 6, no. 2 (2011): 1–11.

<sup>19</sup> Mark D. Holder, "Happiness in Children. Measurement, correlates and enhancement of positive subjective well-being," *Applied Research in Quality of Life* 8, no. 3 (2013): 407–408.

<sup>20</sup> Koenig, "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review."

<sup>21</sup> J. Maselko and L.D. Kubzansky, "Gender Differences in Religious Practices, Spiritual Experiences and Health," *Results from the US General Social Survey* 62, no. 11 (2006): 2848–2860.

<sup>22</sup> Anthony D. Ong, C.S. Bergeman, and Toni L. Bisconti, "Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 4 (2006): 730–749.

## Metode

Penelitian merupakan penelitian kualitatif literatur kepustakaan dengan pola berpikir deduktif, yaitu melakukan penalaran dari peristiwa hijrah Rasulullah secara umum, kemudian ditarik kesimpulan pada spiritualitas dalam konseling. Sumber data primer adalah artikel penelitian dan buku atau sub buku yang bertemakan tentang hijrah Rasulullah dan spiritualitas dalam konseling. Sumber sekunder berupa data-data komplementer yang mendukung, yaitu kajian tentang keagamaan dan praktik-praktik spiritualitas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Psikologi Positif, yaitu mengkaji sisi positif, adaptif, kreatif, dan elemen-elemen yang bermakna secara emosional pada perilaku manusia, <sup>23</sup> yang dikaji dari peristiwa hijrah Rasulullah. Tujuan yang dicapai dari menerapkan perilaku hijrah adalah mendapatkan kebahagiaan. Penggalan data dilakukan dengan metode dokumentasi dengan menggunakan analisis isi untuk mendapatkan inferensi yang valid. <sup>24</sup> Proses analisis dilakukan dengan tahapan memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai makna dari temuan yang relevan.

## Hasil dan Pembahasan

### Makna Hijrah Nabi dalam Konteks Problem Solving Menghadapi Covid-19

Secara bahasa hijrah berarti At-Tarku yang artinya berpindah atau meninggalkan, baik meninggalkan tempat maupun meninggalkan sesuatu yang tidak baik. <sup>25, 26, 27</sup> Hijrah, secara terminologi memuat dua makna, yaitu '*hijrah makaniyah*' (tempat/fisik) dan hijrah maknawiyah (hijrah mental) atau *hijrah qalbiyah* (hijrah hati). <sup>28, 29</sup> *Hijrah makaniyah* bermakna pindah dari suatu tempat yang kurang baik menuju tempat yang lebih baik, dari suatu negeri ke negeri lain yang lebih baik. *Hijrah makaniyah* adalah ke luar dari wilayah kafir menuju wilayah mukmin. *Hijrah maknawiyah* artinya berpindah dari nilai yang kurang baik menuju nilai yang lebih baik, dari

---

<sup>23</sup> W.C. Champton, *An Introduction to Positive Psychology*, Belmont, California: Thomson Wadsworth (Belmont, California: Thomson Wadsworth, 2005).

<sup>24</sup> Klaus Krippendoff, *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi* (Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press, 1993).

<sup>25</sup> Syarif Syarif and Saifuddin Zuhri Qudsy, "Memahami Hijrah Dalam Realitas AlQuran Dan Hadis Nabi Muhammad," *Jurnal Living Hadis* 4, no. 2 (2019): 277–307.

<sup>26</sup> Zahrotul Uyun, "Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter" (Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012), <http://hdl.handle.net/11617/1769>.

<sup>27</sup> Umi Wahyuni and Siti Achiria, "Peran Trend Dan Motif Hijrah Terhadap Pembelian Busana Muslimah Di Kota Palu," *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Bisnis Islam* 1, no. 2 (2019): 1–17.

<sup>28</sup> Tri Lindawati, "Proses Hijrah Muslimah Menuju Kejayaan Islam," *INA-Rxiv Papers* (2018).

<sup>29</sup> Casmini Casmini, "Penguatan Karakter Anggota 'Aisyiyah Melalui Penyuluhan Nilai-Nilai Hijrah Rasulullah," *Jurnal Surya Masyarakat* 2, no. 2 (2020): 125–132.

kebatilan menuju kebenaran.<sup>30</sup> Perpindahan dari hal yang bersifat negatif menuju hal yang bersifat positif, yaitu melepaskan perilaku tercela dan kembali tunduk patuh kepada Allah SWT.<sup>31</sup>

Terdapat tiga kandungan makna penting dari pemaknaan hijrah makaniyah dan maknawiyah, yaitu segala hal yang harus dihindarkan; segala sesuatu yang harus ditegakkan dan segala sesuatu yang harus dijalankan secara konsisten dalam koridor batas-batas yang telah ditentukan.<sup>32</sup> Hijrah adalah menjauhkan diri dari berbagai bentuk penyimpangan menuju pada tata aturan yang sesuai nilai-nilai normatif (al-Quran dan Hadis).<sup>33</sup> Secara normatif, hijrah mempunyai tiga makna, yaitu hijrah untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt., hijrah menjauhi larangan Allah Swt., dan hijrah dalam pengertian tidak ke luar dari ketentuan Allah Swt. Hijrah bermakna meninggalkan perbuatan-perbuatan yang buruk, yang tidak ada manfaatnya dan diganti dengan perbuatan-perbuatan yang produktif.

Pemaknaan hijrah dalam menghadapi pandemi covid-19 merupakan upaya-upaya transformasi dan rekonstruksi diri menuju individu yang siap dengan situasi perubahan dengan nilai-nilai spiritualitas yang kuat. Motivasi dari sejumlah ayat al Quran memberikan tuntunan untuk semangat berjuang dan berupaya meningkatkan kualitas hidup. Islam memberikan apresiasi individu yang produktif, berpikir ke depan, dan tidak terbelenggu oleh kepasrahan pada nasib. Realitas hijrah menuntun untuk reorientasi konseling dalam arah baru dalam merespon situasi akibat pandemi covid-19 untuk tetap produktif dan berwawasan ke depan.

Perintah hijrah dalam al-Quran dipaparkan dalam beberapa surat, diantaranya:

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang yang berhijrah dan berhijrah di jalan Allah, mereka itu mengharapkan rahmat Allah, dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Q.S.Al-Baqarah, 2: 218).

“Dan orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad pada jalan Allah, dan orang-orang yang memberi tempat kediaman dan memberi pertolongan (kepada orang-orang mujairin), mereka itulah orang-orang yang benar-benar beriman. Mereka memperoleh ampunan dan rezki (ni‘mat) yang mulia” (Qs. Al-An‘fal, 8:74).

“Orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad di jalan Allah dengan harta benda dan diri mereka adalah lebih tinggi derajatnya di sisi Allah; dan itulah orang-orang yang mendapat kemenangan” (Qs. At-Taubah, 9:20).

### **Proses Hijrah Rasulullah**

---

<sup>30</sup> Uyun, “Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter.”

<sup>31</sup> Andi Hikmawati Yunus, “Hijrah,” *Emik* 2, no. 1 (2019): 89–104, Retrieved from <http://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/105>.

<sup>32</sup> Aswadi, “Reformulasi Epistemologi Hijrah Dalam Dakwah,” *Islamica* 5, no. 2 (2011): 339–352.

<sup>33</sup> Syarif and Qudsy, “Memahami Hijrah Dalam Realitas AlQuran Dan Hadis Nabi Muhammad.”

Salah satu peristiwa penting dalam kehidupan Nabi Muhammad Saw. adalah peristiwa hijrah dari Makkah ke Madinah. Peristiwa hijrah ini mendasari pilar peradaban baru pembangunan negara dengan kekuatan aqidah Islamiyah. Setelah kaum muslimin mengalami penderitaan fisik dan psikhis di Makkah, hijrah ke Madinah memberikan energi positif dan bangkit dari keterpurukan. Hijrah menjadikan kaum muslimin belajar tentang resiliensi dari peristiwa traumatis yang menjadi rintangan dan halangan dalam prosesnya. Kesadaran untuk segera mengatasi masalah serta menyadari akan kegelapan yang dialami sebagai proses konseling realitas kaum muslimin.

Pertimbangan hijrah Rasulullah ke Madinah didasari berbagai pertimbangan dalam muara dakwah, baik personal, komunitas menuju terbentuknya masyarakat bernegara. Sentuhan dakwah dalam hijrah berkaitan dengan aspek eskotologis dan merambah pada pembentukan tatanan sosial dan budaya masyarakat. Dalam proses personal maupun komunitas, dakwah dalam hijrah mengandung unsur-unsur konseling, yaitu membantu menyelesaikan masalah baik masyarakat Makkah maupun Madinah. Bagi kaum muslimin, hijrah Rasulullah mengandung hikmah yang dapat dipelajari dari mulai pra hijrah, proses hijrah dan pasca hijrah.

Proses pra hijrah, Rasulullah merencanakan secara matang dengan menganalisis berbagai pertimbangan situasi, kondisi, dan psikologis umat di Makkah dan Madinah. Rasulullah melakukan pendelegasian tugas kepada para sahabat untuk kelancaran dan kesuksesan jalannya hijrah. Penjelasan al-Quran tentang salah satu yang dipertimbangkan dalam perencanaan hijrah adalah ancaman kaum Quraisy sebagaimana dijelaskan dalam Q.S al-Anfal 30, yang artinya:

*“Dan ingatlah) ketika orang-orang kafir (Quraisy) memikirkan daya upaya terhadapmu untuk menangkap dan memenjarakanmu atau membunuhmu, atau mengusirmu. Mereka memikirkan tipu daya dan Allah menggagalkan tipu daya itu, dan Allah sebaik-baik pembalas tipu daya”.*

Kabilah Quraisy pilihan Abu Jahal mengepung rumah Rasulullah dengan niatan untuk membunuh beliau yang direncanakan saat beliau masih tidur nyenyak. Skenario dibuat dengan meminta Ali bin Abi Thalib untuk menggantikan tidur di tempat Rasulullah. Abu Bakar bertugas menemani perjalanan Rasulullah dengan dua ekor unta lengkap pelananya. Satu ekor unta ditunggangi Rasulullah dan satu ekor lagi ditunggangi oleh Abu Bakar dan puteranya ‘Abd Allah. Bertiga menuju Gua Tsur dengan melintasi rute gua di Gunung Tsawr agak ke selatan jalan kearah

Yaman. Persinggahan selama tiga hari (Jum'at, Sabtu dan Ahad), dan melanjutkan perjalanan setelah situasi dianggap aman.<sup>34</sup>

Perjalanan hijrah Rasulullah dari Makkah ke Madinah banyak tantangan yang dialami, seperti pengejaran oleh orang Quraisy yang bernama Suraqa bin Malik saat menyusuri laut merah, namun Rasulullah menyelesaikannya dengan sangat baik. Persinggahan Rasulullah empat hari di Quba sebelum sampai Yatsrib juga melakukan transformasi dengan membangun Masjid Quba sebagai masjid pertama dalam sejarah Islam, hingga membangun peradaban baru di Madinah. Sebagaimana doa Rasulullah saat tiba di Madinah:

*Artinya: Ya Allah, berkahilah buah-buahan kami, berkahilah kota kami, berkahilah Sha' kami, dan berkahilah Mud kami. Ya Allah, Nabi Ibrahim adalah hamba-Mu dan kekasih-Mu. Sedangkan aku adalah hamba & Nabi-Mu. Dia berdoa kepada-Mu bagi kemakmuran Makkah, & aku berdo'a kepada-Mu bagi kemakmura Madinah, seperti Ibrahim mendoakan kota Mekkah (HR. Muslim).*

## **Pembahasan**

### **Nilai-Nilai Hijrah Rasulullah dalam Problem Solving Menghadapi Covid-19**

Ada beberapa nilai-nilai hijrah yang dapat diimplementasikan dalam penyelesaian masalah dalam menghadapi pandemi covid-19, yaitu nilai keimanan dan keislaman, nilai fisiologis, nilai sosial budaya, dan nilai psikologis Masing-masing nilai dijelaskan berikut.

#### **Nilai Keimanan dan Keislaman**

Nilai-nilai keimanan terkait dengan hal yang bersifat ilahiyah. Nilai ilahiyah (ketuhanan) yang memiliki koherensi religius antara manusia dengan penciptanya secara religius. Nilai ilahiyah merupakan bentuk implementasi yang menghubungkan jalinan komunikasi religius antara Tuhan dengan manusia.<sup>35</sup> Belajar dari peristiwa hijrah Rasulullah bahwa dalam menyelesaikan masalah tetap mengutamakan nilai-nilai keimanan dan keislaman. Bagaimanapun ada upaya yang dilakukan namun semua kembali kepada takdir Allah Swt. Dijelaskan dalam Q.S. at-Taubah, 9: 51 yang artinya: "Katakanlah tiada satupun musibah yang menimpa kami melainkan apa yang telah Allah tetapkan (takdir) buat kami. Dialah pelindung kami dan kepada Allah semata-matalah hendaknya orang-orang yang beriman berserah diri (QS. At-Taubah, 9: 51). Kandungan al Quran

<sup>34</sup> Martin Lings, *Muhammad Kisah Hidup Nabi Berdasarkan Sumber Klasik* (Jakarta: Serambi, 1991).

<sup>35</sup> Idries Shah, *Mahkota Sufi* (Surabaya: Terj. Hidayatullah & Roudlon. Surabaya: Risalah Gusti, 2000).

ini menyadarkan bahwa pandemi covid-19 ini, saatnya mengokohkan keimanan dan keislaman dengan kesabaran yang diaplikasikan dalam diri kita.

Nilai ini mencakup nilai religiusitas keimanan dan peribadatan kepada Allah SWT yang menjadi pondasi dan menggerakkan seorang dalam menghadapi semua masalah mendasarkan pada keilahian. Nilai ilahiyah ini dapat menopang kehidupan spiritual seorang untuk menguatkan diri dari segala cobaan menghadapi covid-19. Aplikasi nilai-nilai ilahiyah seperti shalat, puasa, doa dan dzikir menjadi penguat untuk tetap mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kedekatan seseorang akan Tuhannya, maka kenyamanan dan ketenangan didapatkan, sehingga memiliki pikiran yang jernih untuk melangkah menyelesaikan semua masalah yang dihadapi.<sup>36</sup>

### **Nilai Insaniyah**

Nilai insaniyah (kemanusiaan) yang meliputi nilai material dan spiritual antar sesama manusia. Nilai insaniyah adalah implementasi dari hubungan antar manusia dengan sesamanya. Manusia merupakan makhluk sosial, yang berarti mereka tidak mampu untuk hidup sendiri.<sup>37</sup> Beberapa pembelajaran dari hijrah Rasulullah mengandung nilai-nilai insaniyah seperti kemurahan hati, kasih sayang, *al islah* atau perdamaian dan ta'awun atau rasa tolong menolong terhadap sesamanya.

Keterbukaan dan kelonggaran hati masyarakat Madinah menerima hijrahnya kaum Nabi Muhammad dari Mekah memuat memuat pembelajaran tentang ikatan persaudaraan, rasa kasih sayang, perdamaian dan saling tolong menolong. Pembelajaran tentang ukhuwah Islamiyah (persaudaraan seiman, ukhuwah wathaniyah (persaudaraan sebangsa) dan ukhuwah basyariyah (persaudaraan sesama manusia) diajarkan Rasulullah.

Dalam konteks menghadapi pandemi covid-19 maka semangat persaudaraan dengan sifat welas asih (*compassion*) untuk bersatu padu menjadi kesatuan cinta dan sayang kepada sesama untuk saling membantu. *Social distancing* atau *physical distancing* yang masih menjadi keharusan pada era new normal tidak menghalangi kita untuk tetap saling berbagi dan saling menjaga tali silaturahmi diantara kita.

Kekuatan nilai-nilai insaniyah yang ada pada diri individu dalam menghadapi covid-19 menjadi solusi penyelesaian masalah psikologis masyarakat. Tawaran *coping*, *terapi* dan resiliensi

---

<sup>36</sup> S. Sukarni, "Dzikir Dan Doa Bagi Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung" (UIN Raden Intan Lampung, 2017).

<sup>37</sup> Umar Fauzi, "Nilai-Nilai Tasawwuf Dalam Dunia Modern," *alashriyyah* 3, no. 2 (2017): 16–16.

diri yang diajarkan al Quran dan Sunnah diantaranya dijelaskan “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q.S. Al Baqarah, 2: 153). “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S. Al-Baqarah, 2:155). “Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan Semesta Alam” (QS. Al-An'am, 6:162). "Tuhanku menyuruhku untuk berlaku adil. Dan hadapkanlah wajahmu (kepada Allah) pada setiap salat, dan sembahlah Dia dengan mengikhlaskan ibadah semata-mata hanya kepada-Nya. Kamu akan dikembalikan kepada-Nya sebagaimana kamu diciptakan semula” (QS Al-A'raf, 7: 29). Berdasarkan empat ayat al Quran menunjukkan bahwa hijrah dalam konteks pandemi covid-19 adalah berpindah untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, tidak dalam keterpurukan lebih resilien, sabar, tabah dan tawakkal dalam dinamika kehidupan.

### **Perilaku Hijrah Rasulullah untuk Menghadapi Pandemi Covid-19**

Belajar dari hijrah Rasulullah yang tetap memiliki optimisme dalam membangun peradaban baru di Madinah, maka kondisi pandemi covid-19 jiwa tersebut dapat diimplementasikan dalam menghadapi situasi yang belum jelas kapan berakhirnya. Disadari bersama bahwa pandemi covid-19 membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia.<sup>38, 39, 40</sup> Tuntutan penyesuaian diri dengan sebuah keadaan menjadi sebuah keharusan yang tidak dapat dihindarkan. Jiwa optimisme menguatkan psikologis kita untuk tetap berupaya dan berdoa.<sup>41</sup>

Optimisme dan semangat menghadapi covid-19 perlu dengan kesiapan pengetahuan ukhrawi maupun keterampilan duniawi. Pengetahuan ukhrawi menuntun perilaku agar tetap pada jalan keimanan dan keislaman dan pengetahuan duniawi membekali agar kita melewati kehidupan dunia.<sup>42</sup> Kekuatan ilmu bekal akhirat menjadi pondasi spiritualitas sehingga mampu bertahan dan memiliki kekuatan dalam terpaan ujian yang singgah dihadapan kita, sedangkan ilmu dunia menjadi perantara kemampuan manusia dalam menyelesaikan amanah kehidupan sebagai hamba

---

<sup>38</sup> Halimatussa'diah, “Mengenal Makna Bela Negara Di Masa Pandemi Virus Corona (Know the Meaning of Defending the Country in the Corona Virus Pandemic Period) (April 14, 2020).”

<sup>39</sup> Prabha, “The Trauma of Being Quarantined and Its Coping Stratgies.”

<sup>40</sup> Pradeep Sahu, “Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff,” *Cureus* 12, no. 4 (2020): e7541.

<sup>41</sup> Tajul Arifin et al., “Proteksi Diri Saat Pandemi COVID-19 Berdasarkan Hadits Shahih,” *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati* (2020).

<sup>42</sup> M. Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua* (Republika Penerbit, 2014).



Allah Swt di dunia. Ilmu-ilmu ukhrawi berkaitan dengan ibadah magdhah beserta jiwa yang mengitarinya dan ilmu duniawi berkaitan dengan perkembangan informasi seperti tranformasi digital, kecepatan teknologi, *upgrading* keilmuan IT, perubahan selera masyarakat, serta *zero-surveillance* bagi kontrol segala perilaku manusia.

### **Kesimpulan**

Nilai-nilai hijrah Rasulullah yang dapat dipraktikkan dalam menghadapi perubahan akibat pandemi covid-19 adalah sinergitas antara nilai ilahiyah dan insaniyah. Sinergitas kedua nilai membuahakan jiwa semangat dan optimis dalam menghadapi segala masalah apapun yang dihadapi dalam kehidupan. Praktik perilaku hijrah dalam menghadapi covid-19 dilandasi oleh kesiapan pengetahuan dan keterampilan yang berorientasi keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi.

### **Daftar Pustaka**

- Arifin, Tajul, Neni Nuraeni, Didi Mashudi, and Encang Saefudin. "Proteksi Diri Saat Pandemi COVID-19 Berdasarkan Hadits Shahih." *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati* (2020).
- Aswadi. "Reformulasi Epistemologi Hijrah Dalam Dakwah." *Islamica* 5, no. 2 (2011): 339–352.
- Aziz, R. "Pengalaman Spiritual Dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar." *Proyeksi* 6, no. 2 (2011): 1–11.
- Byass, Peter. "Eco-Epidemiological Assessment of the COVID-19 Epidemic in China, January–February 2020." *Global Health Action* 13, no. 1 (2020): 1760490.
- Cashwell, Craig S., and J. Scott Young. *Integrating Spirituality and Religion into Counseling*. John Wiley & Sons, 2014.
- . "Integrating Spirituality and Religion into Counseling: A Guide to Competent Practice." *American Counseling Association* (2005).
- Casmini, Casmini. "Penguatan Karakter Anggota 'Aisyiyah Melalui Penyuluhan Nilai-Nilai Hijrah Rasulullah." *Jurnal Surya Masyarakat* 2, no. 2 (2020): 125–132.
- Champton, W.C. *An Introduction to Positive Psychology*, Belmont, California: Thomson Wadsworth. Belmont, California: Thomson Wadsworth, 2005.
- Ellison, Christopher G., and Daisy Fan. "Daily Spiritual Experiences and Psychological Well-Being among US Adults." *Social Indicators Research*. 88 (2008): 247–271.
- Fauzi, Umar. "Nilai-Nilai Tasawwuf Dalam Dunia Modern." *alashbriyyah* 3, no. 2 (2017): 16–16.

- Gulen, M. Fethullah. *Tasawuf Untuk Kita Semua*. Republika Penerbit, 2014.
- Halimatussa'diah, H. "Mengenal Makna Bela Negara Di Masa Pandemi Virus Corona (Know the Meaning of Defending the Country in the Corona Virus Pandemic Period) (April 14, 2020)," 2020. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3575683> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3575683>.
- Hamsyah, Fuad, and Subandi. "Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group." *Journal of Spirituality in Mental Health* 19, no. 1 (2017): 80–94.
- Holder, Mark D. "Happiness in Children. Measurement, correlates and enhancement of positive subjective well-being." *Applied Research in Quality of Life* 8, no. 3 (2013): 407–408.
- Jiang, Hong-Juan, Jiang Nan, Zhi-yue Lv, and Juan Yang. "Psychological Impacts of the COVID-19 Epidemic on Chinese People: Exposure, Post Traumatic Stress Symptom, and Emotion Regulation." *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* 13 (2020): 1–8. <http://www.apjtm.org/preprintarticle.asp?id=281614>.
- Kalkstein, Solomon, and Roni Beth Tower. "The Daily Spiritual Experiences Scale and Well-Being: Demographic Comparisons and Scale Validation with Older Jewish Adults and a Diverse Internet Sample." *Journal of Religion and Health* 48 (2009): 401–417. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-008-9203-0>.
- Koenig, Harold G. "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review." *The Canadian Journal of Psychiatry* 54, no. 5 (2009): 283–291.
- Koenig, Harold G., Michael E. McCullough, and David B. Larson. *Handbook of Religion and Health*. APA PsycNet: Oxford University Press, 2001. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001>.
- Krippendoff, Klaus. *Analisis Isi: Pengantar Teori Dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press, 1993.
- La Torre, Giuseppe, Alessia Esposito, Iliana Sciarra, and Marta Chiappetta. "Definition, Symptoms and Risk of Techno-Stress: A Systematic Review." *International archives of occupational and environmental health* 92, no. 1 (2019): 13–35.
- Lindawati, Tri. "Proses Hijrah Muslimah Menuju Kejayaan Islam." *INA-Rxiv Papers* (2018).
- Lings, Martin. *Muhammad Kisah Hidup Nabi Berdasarkan Sumber Klasik*. Jakarta: Serambi, 1991.
- Maselko, J., and L.D. Kubzansky. "Gender Differences in Religious Practices, Spiritual Experiences and Health." *Results from the US General Social Survey* 62, no. 11 (2006): 2848–2860.
- McKibbin, Warwick J., and Roshen Fernando. "The Global Macroeconomic Impacts of COVID-19: Seven Scenarios." *CAMA (Center for Applied Macroeconomic Analysis)* (2020). SSRN-id3547729.

- Nicola, Maria, Zaid Alsafi, Catrin Sohrabi, Ahmed Kerwan, Ahmed Al-Jabir, Christos Iosifidis, Maliha Agha, and Riaz Agha. "The Socio-Economic Implications of the Coronavirus Pandemic (COVID-19): A Review." *International journal of surgery (London, England)* 78 (2020): 185.
- Ong, Anthony D., C.S. Bergeman, and Toni L. Bisconti. "Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 4 (2006): 730–749.
- Ozili, Peterson K., and Thankom Arun. "Spillover of COVID-19: Impact on the Global Economy." *Available at SSRN 3562570* (2020): 1–27.
- Plante, Thomas G., and Naveen K. Sharma. "Religious Faith and Mental Health Outcomes. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.)." In *Faith and Health: Psychological Perspectives*, 240–261. APA PsycNet: The Guilford Press, 2001.
- Prabha, M. Rosalind. "The Trauma of Being Quarantined and Its Coping Strategies." *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)* 25, no. 4. 3 (2020): 32–35.
- Pragholapati, Andria. "Mental Health in Pendemic Covid-19." Available at SSRN, 2020 - academia.edu, 2020.
- Sahu, Pradeep. "Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff." *Cureus* 12, no. 4 (2020): e7541.
- Shah, Idries. *Mabkota Sufi*. Surabaya: Terj. Hidayatullah & Roudlon. Surabaya: Risalah Gusti, 2000.
- Sukarni, S. "Dzikir Dan Doa Bagi Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung." UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Syarif, Syarif, and Saifuddin Zuhri Qudsy. "Memahami Hijrah Dalam Realitas AlQuran Dan Hadis Nabi Muhammad." *Jurnal Living Hadis* 4, no. 2 (2019): 277–307.
- Uyun, Zahrotul. "Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter." Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012. <http://hdl.handle.net/11617/1769>.
- Wahyuni, Umi, and Siti Achiria. "Peran Trend Dan Motif Hijrah Terhadap Pembelian Busana Muslimah Di Kota Palu." *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Bisnis Islam* 1, no. 2 (2019): 1–17.
- Yunus, Andi Hikmawati. "Hijrah." *Emik* 2, no. 1 (2019): 89–104. Retrieved from <http://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/105>.