

Kilas Cerita, Harap dan Doa di Balik Wabah

Kisah Inspiratif Pasien Covid-19 Sukses
Melewati Karantina

**Riswadi
Amiruddin Kuba
Suwendi**



Judul : Kilas Cerita, Harap dan Doa di Balik Wabah
Penulis : Riswadi, Amiruddin Kuba, dan Suwendi.
Pemeriksa Aksara :
Tata letak :
Desain Sampul :

Diterbitkan melalui:

Diandra Kreatif/Mirra Buana Media
(Kelompok Penerbitan CV. Diandra Primamitra Media)
Anggota IKAPI (062/ DIY/ 08)
Jl. Melati No 171, Sambilegi Baru Kidul,
Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telepon: (0274) 280-1996
Email: diandracreative@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/diandracreativeredaksi
Instagram: @diandraredaksi
Twitter: @bikinbuku
Website: www.diandracreative.com

Cetakan 1, Desember 2020
Yogyakarta, Diandra Kreatif 2020
.... Halaman; 15x23 cm
ISBN:

Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Isi di luar tanggung jawab percetakan

KATA PENGANTAR PENULIS

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah Swt., yang telah menciptakan salah satu makhluk kecil bernama *Corona Virus Disease* (Covid-19) sebagai bagian dari ujian buat umat-Nya agar pandai mensyukuri atas berbagai kelimpahan karunia-Nya. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah ke haribaan Nabi Besar Muhammad Saw., keluarga, para sahabat dan umatnya hingga akhir zaman.

Wabah Covid-19 yang melanda bumi Nusantara mulai bulan Maret 2020 hingga kini telah melahirkan berbagai dampak yang demikian dahsyat; tidak hanya pada aspek perekonomian semata, tetapi juga terhadap agama, pendidikan, politik, budaya dan bidang sosial lainnya. Tentu, yang paling mendasar adalah dampaknya terhadap kesehatan dan keselamatan jiwa manusia. Oleh karenanya, Pemerintah dan masyarakat melakukan berbagai upaya untuk menyelamatkan jiwa dan menyembuhkan serta mempertahankan agar kondisi badan tetap sehat, di samping melakukan pemulihan ekonomi dan perbaikan di berbagai bidang.

Wabah yang sama sekali tidak diprediksi sebelumnya kini telah menyentuh ke semua umat manusia di berbagai belahan muka bumi ini. Upaya untuk menemukan vaksin dan strategi pemutusan mata rantai penularan Covid-19 telah dilakukan secara masif. Demikian juga, upaya pemulihan bagi pasien Covid-19 agar segera sembuh dan sehat kembali telah dilakukan dengan berbagai macam cara. Itu semua merupakan bagian dari ikhtiar kolektif agar kita semua mampu melawan dari wabah Covid-19 ini.

Buku yang di tangan pembaca ini ditulis oleh para penyintas Covid-19. Mereka adalah orang-orang yang telah berhasil melewati masa karantina, pasca dinyatakan sakit dan telah sembuh dari Covid-19. Pengalaman, testimoni, doa, dan renungan selama masa karantina diungkap dengan apa adanya, dengan harapan dapat memberikan dukungan, semangat, langkah-langkah upaya pemulihan bagi yang terpapar sertaantisipasi agar tidak terkena Covid-19.

Diakui, saat kita menunggu hasil *swab*, terlebih dinyatakan positif Covid-19, kepanikan, rasa was-was dan ketidaktenangan seringkali menyelimuti diri kita. Belum ada obat yang otoritatif sebagai penyembuh Covid-19. Sehingga, itu memunculkan kebingungan dan ketidaktenangan. Bahkan, respon masyarakat yang kurang teredukasi dengan baik atas Covid-19 sehingga menimbulkan sikap dan tindakan yang tidak proporsional seringkali menambah beban psikologis bagi carier Covid-19. Dalam situasi seperti itu, diperlukan dorongan semangat, berbagi kisah, testimoni, dan lantunan doa untuk kesembuhan carier Covid-19. Dalam konteks itulah, buku ini dihadirkan di hadapan pembaca.

Atas penerbitan buku ini, tim penulis menyampaikan ungkapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak, yang telah turut serta berkontribusi secara langsung atau tidak langsung. Kami berharap, semoga buku ini memiliki kemanfaatan dan dapat menjadi pendamping para carier Covid-19 dan bacaan bagi siapa saja yang masih sehat. Tetap semangat melawan Covid-19. Jangan kendor untuk 3 M; Memakai masker, Menjaga jarak, dan Mencuci tangan dengan sabun.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR PENULIS	iii
DAFTAR ISI.....	v
CATATAN KISAH PERJUANGAN MELAWAN BADAI COVID-19	1
SURAT CINTA DARI TUHAN.....	2
Surat Cinta Dari Tuhan Melalui Tim Covid-19.....	3
TAMU SPESIAL DI AWAL TAHUN BERNAMA: CORONA-19 DAN KARINA-19	8
Tamu Spesial Corona-19.....	8
Tamu Spesial Karina-19.....	13
STATUS BARU DI TAHUN BARU 1442 H.	16
Status Baru Dinyatakan Positif Covid-19.....	18
MEMANJAKAN “IMIN” SAAT MENJALANI ISOLASI	26
MENINGKATKAN ETOS KERJA DI MASA PANDEMI COVID-19	31
Cara Meningkatkan Etos Kerja.....	34
BERJUANG MELAWAN COVID-19 DAN STIGMA DI MASYARAKAT.....	37
PENTINGNYA EDUKASI PUBLIK TENTANG COVID-19	39
Cara Melawan Stigma.....	42
DILEMA KEWAJIBAN MEMILIH PEMIMPIN DAN MENJAGA JIWA DI MASA PANDEMI COVID-19	44
JAGA IMAN, IMUN, AMAN, DAN AMIN DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19.....	49
Jaga Iman.... !!!	50
Jaga Imun....!!!	53

Jaga Aman....!!!	54
Jaga Amin....!!!	55
NASIB PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19.....	59
Nasib Dan Tanggung Jawab Pendidikan Karakter	61
MENULARKAN “VIRUS KEPAPHLAWANAN” DI ERA PANDEMI.....	67
“Virus Kepahlawanan” Bidang Ilmu Pengetahuan	68
“Virus Kepahlawanan” Bidang Ekonomi	69
“Virus Kepahlawanan” Bidang Lingkungan.....	71
“Virus Kepahlawanan” Bidang Sosial	72
CERITA PANJANG BERSAMA COVID-19	75
‘DALIL AGAMA’ SOAL MUDIK DI MASA PANDEMI COVID-19	76
Pentingnya Jaga Diri, Keluarga dan Kerabat	78
Mentaati Pemerintah Itu Perintah Nash	79
Larangan Mudik dalam Sejarah Islam	80
MENGAPA BISA POSITIF COVID-19, PADAHAL PATUH PROTOKOL KESEHATAN?	82
REFLEKSI PENGALAMAN PASIEN COVID-19 DI RS. DARURAT WISMA ATLET.....	85
Proses Pendaftaran Pasien.....	85
Layanan Fasilitas.....	87
Layanan Kesehatan	88
Layanan Tenaga Medis	89
Layanan Porter	89
Layanan Keamanan.....	90
JANGAN PERNAH MALU MENJADI PASIEN POSITIF COVID-19	92

PREDIKAT “MATI SYAHID” MENUNGGU BAGI PASIEN MENINGGAL COVID-19.....	97
SECARA AGAMA, JENAZAH MUSLIM COVID-19 TIDAK WAJIB DIMANDIKAN	100
KIAT SAYA SEMBUH WABAH COVID-19, MULAI DARI MENGGUNAKAN MINYAK EUCALYPTUS HINGGA PERCAYA MITOS LELUHUR.....	104
Kronologis Vonis Positif Covid-19.....	104
Isolasi Mandiri di Rumah.....	105
Isolasi di RSDC Wisma Atlet Jakarta.....	106
Menggunakan Minyak Eucalyptus.....	107
Percaya Pada Mitos Leluhur	110
TEKA-TEKI COVID-19	113
TEKA-TEKI COVID-19	114
Mitigasi Penyebaran Covid-19.....	117
EDUKASI SADAR COVID-19	121
“OBAT IMUN” UNTUK PENDERITA COVID-19	124
SEMBUH DARI COVID19: TESTIMONI SEORANG-PENYINTAS.....	129
MUNAJAT DOA UNTUK PENDERITA COVID-19	133
BIODATA PENULIS.....	145

**CATATAN KISAH PERJUANGAN MELAWAN BADAI
COVID-19**

Riswadi

SURAT CINTA DARI TUHAN

Antara Cinta, Takut dan Malu Kepada-Nya

Setiap insan pasti pernah merasakan yang namanya Jatuh Cinta, dan cara mengungkapkan perasaan cinta kepada yang dikasihi pun juga beragam cara. Sebelum adanya teknologi *hand phone* dulu menggunakan *telegram*, *pager*, telpon kabel, sepucuk surat dengan kertas yang berwarna-warni, ataupun langsung bertemu di sudut sekolah atau suatu tempat yang telah disepakati. Ketika pasangan muda-mudi yang dimabuk asmara mendapatkan surat cinta dari kekasih, perasaan hati nggak karuan rasanya ibarat jantung mau copot dan selalu diulang-ulang membacanya tulisan dari sang kekasih, seakan tulisan tersebut harus di hafal kata demi kata. Kemudian surat cinta itu pun akan disimpan rapi di tempat yang spesial agar dapat dilihat dan dibaca kembali serta menjadi kenangan yang tidak dapat dilupakan.

Bait-bait tulisan cinta yang diberikan juga seakan dari seorang pujangga ternama. Sehingga, ketika kekasih yang membaca surat cinta tersebut akan larut dalam untaian kata dan menusuk dalam sanubari yang paling dalam, sulit memang ketika hati sudah terpatri dalam cinta kasih.

Sebagaimana potongan lirik lagu *Surat Cinta Untuk Starla* yang dinyanyikan oleh Virgoun:

*Kutuliskan kenangan tentang
Caraku menemukan dirimu
Tentang apa yang membuatku mudah,
Berikan hatiku padamu.”*

*Takkan habis sejuta lagu
Untuk menceritakan cantikmu
Kan teramat panjang puisi
Tuk menyuratkan cinta ini*

*Telah habis sudah cinta ini
Tak lagi tersisa untuk dunia
Karena telah kuhabiskan
Sisa cintaku hanya untukmu.*

Perasaan hati memang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata, kadang perasaan cinta itu akan membuat gugup dan gemetar seluruh jiwa dan badan kita untuk menghadapinya. Jangankan untuk ketemu sang kekasih, melihat pintu rumahnya saja seakan sudah dapat mewakili perjumpaan dan perasaan yang sedang rindu, bahkan dengan melihat foto saja juga sudah cukup atau mendengar suaranya. Itulah CINTA.

Surat Cinta Dari Tuhan Melalui Tim Covid-19

Perasaan kaget dan gemetar hati saya juga sama seperti ketika mendapat surat cinta dari kekasih, hanya saja ketika mendapatkan kabar bahwa saya dan keluarga mendapat informasi positif Covid-19, maka ini merupakan pertanda apa yang kami alami, kesalahan terberat apa yang kami lakukan, begitu berat ujian-Mu ya Allah engkau berikan kepada keluarga kami. Apakah engkau tidak sayang lagi kepadaku, apakah ada kata dan perbuatan yang kami lakukan membuat-Mu marah. Itulah pertanyaan kami kepada Tuhan ketika mendapat informasi yang disampaikan Tim Covid-19 Kec. Loa Janan.

Namun setelah dua hari melakukan isolasi mandiri, saya mencoba untuk menghubungi teman, kolega dan sahabat yang pernah terkonfirmasi positif Covid-19 agar lebih tahu bagaimana keluhan, dan bagaimana cara untuk mensikapinya. Karena saya sangat khawatir bahwa ini semua, menjadi akhir dari kehidupan saya dengan cara Tuhan memberikan teguran dan kemarahan kepada saya. perasaan campur aduk pasti ada dalam diri dan keluarga saya.

Setelah mendapatkan gambaran dan penjelasan dari teman dan sahabat yang terkonfirmasi positif covid-19 lebih duluan, maka saya agak tenang dan berpikir kita harus hadapi kenyataan ini. Namun perasaan hati masih was-was karena ketika kondisi sesak nafas, dada sakit, dan batuk-batuk serta meriang maka perasaan takut itu muncul kembali apakah ini semua dari akhir kehidupan saya dan keluarga saya. hanya dalam hati berdoa yaa Allah berikanlan kesempatan kami untuk bertaubat kepada-Mu.

Setelah kondisi badan agak terasa enak dan ringan, saya dan keluarga justru dapat memahami bahwa ketika Tuhan memberikan Surat Cinta kepada kami melalui Tim Covid-19 adalah cara Tuhan untuk memberikan kesempatan untuk beratuab kepada-Mu, mengingatkan kami untuk kembali kepada-Mu, dan berusaha untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan dimasa lalu. Terima kasih yaa Allah, ternyata engkau sayang padaku dan keluargaku, dengan meberikan sakit seperti ini adalah cara Engkau untuk menghapus dosa-dosa kami.

Sehingga perasaan hati saya dan keluarga setelah beberapa hari menjalani masa isolasi mandiri, dapat menemukan hakikat cinta Tuhan kepada hamba-Nya, yang awalnya perasaan takut dan buruk sangka berubah menjadi Cinta, Takut dan Malu Kepada Allah Swt. Teringat dalam Kitab Nashoihul Ibad karangan Ibnu Hajar Al-Asqalani Syarah yang ditulis oleh Imam Nawawi sebagai Nasehat buat hamba Allah Swt. Sebagai berikut:

“Barang siapa yang bertemu dengan-Ku dalam keadaan Cinta kepada-Ku, maka Aku masukkan dia ke surga-Ku. Barang siapa yang bertemu dengan-Ku dalam keadaan takut kepada-Ku, maka Aku akan jauhkan dia dari neraka-Ku. Dan barang siapa yang bertemu kepada-Ku sebab ia mati dalam keadaan malu kepada-Ku, maka Aku melalaikan Malaikat Hafazhah terhadap dosa-dosa orang itu.”

Hal ini memantapkan jiwa dan keyakinan saya bahwa apapun yang sudah menjadi ketetapan Allah, apabila memang Allah berkehendak maka akan terjadi. Sebagai hamba tentu tinggal menjalani dengan rasa Cinta, takut dan malu kepada-Nya. Apabila kita menghadap Allah dengan rasa cinta dan rindu insyaallah balasannya adalah surga, kemudian takut dimaksud adalah takut terhadap siksa Allah maka Allah akan menjauhkan kita dari neraka-Nya. Kemudian perasaan malu adalah apabila kita menghadapi kematian (ruhnya dicabut oleh Allah Swt.) masih membawa dosa-dosa sehingga akan menjadi beban siksa Allah kepada kita.

Saya dan keluarga sadar bahwa kematian itu kapanpun, di saat apapun, di manapun dengan segala sebab apapun pasti akan terjadi. Dan kita semua tidak akan mengelak dari ketentuan Allah Swt. Dan kita tidak akan bisa menawar untuk memajukan ataupun mengundurkan waktu yang memang sudah menjadi ketetapan Allah Swt.

Oleh karena itu, saya mencoba untuk memasrahkan diri saya dan keluarga saya, bahwa semua hal yang sudah menjadi ketetapan Allah kita tidak dapat mengetahuinya dan merubahnya, hanya berdoa dan memohon ampun kepada-Nya. Mudah-mudahan Allah Swt. dapat menjawab permohonan kita semua. Sebagaimana Firman Allah Swt. dalam QS. Az-Zumar [39]: 53 yang artinya sebagai berikut:

“Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” QS. Az-Zumar [39]: 53

Saya yakin dengan kesempatan yang diberikan Tuhan kepada saya dan keluarga, untuk merenungi dan kembali kepada jalannya merupakan cara yang bijaksana yang diberikan Tuhan kepada kami. Bukankah sudah jelas bahwa ketika kita meminta ampun dan bertaubat dengan sebenar-benarnya taubat pasti Allah akan mengampuninya. Dan keyakinan itu bangkit dan optimis bahwa Tuhan bersama kami. Saya hapuskan kesedihan yang menimpa pada diri dan keluarga kami.

Dan teringat dalam Buku *La Tahzan* karangan Dr. Aidh Al Qarni—yang merupakan buku terlaris di Timur Tengah—tepat di halaman 78 saya membacanya:

“Janganlah bersedih, karena qadha telah ditetapkan, takdir pasti terjadi, pena-pena telah mengering, lembaran-lembaran catatan ketentuan pun telah dilipat, dan semua perkara telah habis ditetapkan. Betapa pun kesedihan Anda tidak akan mengajukan dan mengundurkan kenyataan yang akan terjadi, dan tidak pula akan menambahkan dan mengurangnya.”

“Janganlah bersedih, sebab kesedihan itu akan mendorong anda untuk menghentikan putaran roda zaman, mengikat matahari agar tak terbit, memutar jarum jam kembali ke masa lalu, berjalan ke belakang, dan membawa air sungai kembali ke sumbernya semula.”

“Jangan bersedih, sebab usia Anda yang sebenarnya adalah kebahagiaan dan ketenangan hati anda. Oleh sebab itu, jangan habiskan usia anda dalam kesedihan, jangan boroskan malam-malam anda dalam kecemasan, jangan berikan menit-menit anda untuk kegundahan, dan jangan berlebihan dalam menyia-nyiaikan hidup, sebab Allah tidak suka terhadap orang-orang yang berlebihan.”

Insyallah dengan doa dan dukungan serta ikhtiar lahir dan bathin akan berakhir penyakit yang telah menimpa keluarga kami. Amin Yaa Robbal alamin.

Tetap Jaga Jarak, Pakai Masker, Cuci Tangan Pakai Sabun##

TAMU SPESIAL DI AWAL TAHUN BERNAMA: CORONA-19 DAN KARINA-19

Tahun 1442 H. merupakan dambaan bagi umat Islam untuk menyambutnya, termasuk keluarga kecil kami yang tinggal di sebuah Desa yang bernama Purwajaya, Loa Janan Kutai Kartanegara. Adat kebiasaan yang sudah terjadi bahwa ketika masuknya tahun baru *hijriyah*, masyarakat dengan bersuka cita dan menyambutnya dengan doa dan membawa sedekah makanan ke tempat ibadah di depan rumah kami tinggal. Dan biasanya kami melaksanakan dengan sholat hajat dan membaca surah yaasin serta doa-doa awal dan akhir tahun. Dengan suasana keakraban dan penuh dengan silaturahmi itu biasa terjadi.

Di tahun ini kami sudah berencana dengan istri untuk melakukan hal serupa. Namun, semua itu gagal dan tidak dapat dilaksanakan karena keluarga kami utamanya saya mendapatkan tamu spesial yang bernama Corona-19. Sehingga, kami melaksanakan kegiatan ritual itu dirumah dengan berbeda kamar antara saya dengan istri dan anak saya.

Sangat berbeda memang rasanya, apabila kegiatan ritual yang biasa dilakukan bersama-sama dengan masyarakat serta jamaah di tempat ibadah tetapi saat ini melaksanakan dengan sendiri dirumah dan mendapat tamu yang tidak diundang dan tidak diketahui wujudnya namun dapat dirasakan kehadirannya.

Tamu Spesial Corona-19

Alih-alih tamu yang bernama CORONA-19 ini sudah pulang, malahan kabar yang kami terima dari Kepala Pusat Kesehatan Masyarakat (PKM) selaku Gugus Tugas Covid-19 Kec. Loa Janan menyampaikan bahwa hasil *swab* yang dilakukan tanggal

18 Agustus 2020, terhadap anak, istri, mertua, dan adik ipar semuanya dinyatakan **Positif Covid-19**. Kaget juga mendapat kabar tersebut bahwa tamu saya ini justru bertahan tidak pergi dari rumah kami. Kami sudah berusaha mengusir namun apa daya mereka tidak pergi atau memang sudah menghampiri lebih duluan terhadap keluarga saya.

Adapun ciri-ciri dari tamu spesial saya yang bernama Corona-19 ini sebagai berikut:

1. Datangnya tidak diketahui kapan tetapi dapat dirasakan kehadirannya dengan demam, sakit tenggorokan, menggigil, trombosit turun, indera penciuman dan perasa terganggu, meriang, dan badan sakit semua serta mulut terasa kering;
2. Kalau sudah bertamu, Corona-19 ini minimal perlu waktu 14 hari dan bagi tuan rumah justru tidak boleh pergi kemana-mana alias harus isolasi mandiri agar tidak mengajak Corona-19 kemana-mana; berbeda dalam Islam paling tidak kita menjamu tamu itu 3 hari dan tamu harus tahu diri karena pasti sungkan dan takut merepotkan tuan rumah;
3. Corona-19 ini sembunyi dimana-mana dan bisa berkembang biak di dalam tubuh tuan rumah apabila imunitasnya rendah. Maka, apabila tuan rumah tidak kuat bisa membahayakan bagi tuan rumah;
4. Untuk mengusir Corona-19 ini pun tuan rumah harus menjaga pola makan yang baik, vitamin yang cukup dan istirahat yang cukup, serta olah raga dan berpikir positif agar dapat mengenyahkan tamu yang bandel ini;
5. Apabila Corona-19 ini sudah bertamu, justru keluarga yang lain untuk diungsikan atau dipisah kamarnya tersendiri agar tidak tertular, dan tidak boleh bekerja, belanja, dan aktifitas lainnya;

6. Corona-19 ini pun akan membahayakan tuan rumah apabila memiliki penyakit penyerta seperti Hipertensi (tekanan darah tinggi), Diabetes Militus, gagal Ginjal, Jantung, riwayat tumor/kanker, memiliki penyakit autoimun, kondisi pernapasan yang tidak prima, maka apabila memiliki riwayat seperti itu sebaiknya kita harus ke Rumah Sakit agar dapat mengendalikan Corona-19 ini dengan sebaik-baiknya;
7. Tuan rumah juga diwajibkan untuk menjaga kebersihan, memakai masker, sering mencuci tangan, sering mengganti sprei, sarung bantal, dan rumah harus memiliki ventilasi yang cukup agar tamu yang bernama Corona-19 ini tidak krasan/betah di rumah kita;
8. Membersihkan benda-benda yang kita sering sentuh (*remote* AC, TV, Gagang pintu, *handphone*, *keyboard* laptop, meja kursi, peralatan makanpun juga harus sendiri-sendiri) agar tamu kita yang bernama Corona-19 ini dapat pergi ataupun mati.

Begitulah ciri dan karakter tamu spesial saya yang bernama Corona-19 diawal tahun ini. Sebenarnya, tidak kami harapkan kehadirannya karena bisa membuat orang susah dan cemas serta dapat mengancam jiwa tuan rumah. Namun di balik seram, kebengisan, dan bahaya dari tamu spesial saya yang bernama Corona-19 ini memiliki efek yang luar biasa untuk menyadarkan diri saya dan keluarga agar kembali kepada Tuhan Sang Pencipta kehidupan.

Kami disuruh untuk berkomtemplasi, merenungi diri, muhasabah diri, terkait dosa-dosa yang pernah kita lakukan. Manusia tempatnya salah dan dosa. Apabila manusia tidak pernah salah maka seperti malaikat tetapi apabila manusia itu salah terus maka seperti setan.

Tentu sebagai manusia yang baik adalah apabila melakukan kesalahan segera untuk meminta maaf dan meminta ampun

kepada sesama manusia dan sang khaliq dengan berjanji untuk tidak mengulangnya lagi serta memiliki rasa penyesalan yang tinggi dalam hatinya. Istilah dalam agama kita adalah *Taubatan Nasuha*. Sebagaimana Firman Allah Swt. dalam QS. at-Tahrim [66]: 8,

يَتَّيِبُهُمُ اللَّهُ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ
عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزَىٰ
اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ
يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا نُورًا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٨﴾

“Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb Kami, sempurnakanlah bagi Kami cahaya Kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu.” QS. at-Tahrim [66]: 8

Dosa dan kesalahan akan berakibat keburukan dan kehinaan bagi pelakunya, baik di dunia maupun di akhirat. Oleh karena itu, kita harus menghindari dosa dan maksiat. Potensi manusia apabila kita sudah melakukan dosa dan maksiat, maka akan dapat melakukan dosa dan maksiat yang lainnya sebagaimana yang diungkapkan oleh Ibn al-Qoyyim al-Jauziyah. Maka, salah

satu jalan untuk menghentikan dosa dan maksiat adalah dengan taubat yang sebenar-benarnya kepada Allah Swt.

Rosulullah Muhammad Saw. mengajarkan kita agar selalu meminta ampun atau *istighfar* dalam sehari semalam sebanyak 100 kali. Bahkan, dalam suatu hadis disebutkan bahwa Rosul meminta ampun kepada Allah Swt. seratus kali dalam suatu majelisnya. Hal ini sebagaimana sebuah riwayat,

“Dari Ibnu Umar, ia berkata, ”Kami pernah menghitung disatu majelis Rosulullah Saw. bahwa seratus kali beliau mengucapkan, ‘Ya Rabb-ku, ampunilah aku dan aku bertaubatt kepada-Mu, sesungguhnya Engkau Maha menerima taubat lagi Maha Penyayang.’” HR. Nasa’i

Oleh karena itu, dengan hikmah yang luar biasa dengan kehadiran tamu spesial saya yang bernama Corona-19 ini, dapat mengembalikan jati diri kemanusiaan kami sekeluarga bahwa kita harus kembali kepada jalan Tuhan. Esensi kehidupan ini adalah untuk beribadah kepada Sang Kholiq. Hidup tidak ada artinya apabila kita tidak memiliki bekal yang cukup untuk menghadap kepada ilahi robbi.

Tamu saya dan keluarga ini menyadarkan betapa pentingnya mensyukuri nikmat yang selama ini diberikan oleh Allah Swt. kepada kita semua. Dan apabila nikmat itu akan diambil dalam waktu sekejap pun itu akan bisa terjadi. Maka kembalilah ke jalan Tuhan itu menjadi kunci dalam kehidupan kita. Jadikanlan dunia ini ladang amal untuk menuju akhirat yang kekal dan abadi. Kematian itu akan datang kapanpun, di manapun, dan di saat apapun kita, maka persiapkanlah masa hidupmu sebelum datang masa ajalmu.

Terima kasih wahai tamu spesial saya yang bernama Corona-19 yang datang mengagetkan dan membuat kami nangis semua. Namun kedatanganmu menyadarkan kami agar dapat kembali untuk mengenali Tuhan Sang Pemilik kehidupan ini.

Tamu Spesial Karina-19

Tamu spesial kami yang kedua ini merupakan sosok yang luar biasa, Karina-19 tentu ini adalah nama samaran dan bisa dipakai untuk beberapa tamu spesial saya dan keluarga. Di saat tamu spesial saya yang pertama menghampiri kami dan keluarga, Karina-19 ini datang dan pergi untuk memberikan ucapan doa, perhatian, ungkapan keprihatinan, serta mengantar segala macam kebutuhan hidup kami, obat-obatan dan vitamin. Karina-19 ini pun datang dari segala penjuru baik dari Ibukota Jakarta, Semarang, Sulawesi, Kalimantan, NTB, NTT, Bali, Sumatera, Samarinda, Kutai Kartanegara dan seluruh Kota yang ada di Indonesia, serta tetanggaku yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Karina-19 ini pun mengungkapkan dengan bahasa yang tulus ikhlas atas kedatangan tamu spesial saya yang pertama, dan kehadiran Karina-19 melalui pesan *Whatsapp*, Sms, telpon dan *Facebook* kemudian yang datang langsung ke rumah untuk melihat secara langsung dan mengantar segala macam kebutuhan yang ada.

Karina-19 ini merupakan teman, kolega, sahabat, keluarga, mitra kerja, teman organisasi, profesi, dan lain sebagainya. Dan ini merupakan jasa yang tidak pernah kami lupakan dalam hidup kami. Atas kebaikan, support, doa, ucapan keprihatinan, dukungan moral dan pemberian obat, barang makanan, buah-buahan, serta informasi untuk mengusir Corona-19 dirumah saya. Teman sejati adalah teman ketika tertimpa musibah dia

hadir dan memberikan empati dan semangat serta keberpihakan, berbeda ketika kita sukses biasanya banyak teman-teman yang memuji, mendekat dan berusaha untuk mendapatkan peluang apapun kepada kita. Terima kasih Karina-19 engkau adalah temanku, sahabatku, keluargaku, permata hatiku, dan Aku akan selalu mengingatmu dalam doa dan kehidupanku.

Karina-19 menurutku adalah orang yang luar biasa, yang mengetahui saat kondisiku senang dan susah, yang selalu menyemangatiku dan mendukungku dalam kehidupan. Tertawa bersama dan sedih bersama. Ungkapan untukmu Karina-19:

“Persahabatan itu seperti berdiri diatas semen basah. Semakin lama kamu tinggal, semakin sulit untuk pergi, dan kamu tidak akan pernah bisa pergi tanpa meninggalkan jejak kakimu.”

“Perhatikanlah orang-orang yang bahagia karena kebahagiaanmu dan sedih atas kesedihanmu. Merekalah yang pantas mendapat tempat khusus di hatimu.”

“Hal terindah dari persahabatan adalah memahami dan dipahami, tanpa pernah memaksa dan ingin menang sendiri.”

“Persahabatan ibarat ngompol di celana. Semua orang bisa melihatnya, tapi hanya kamu yang bisa merasakan kehangatan didalamnya.” Robert Bloch.

“Persahabatan bukanlah tentang siapa yang kau kenal paling lama. Tetapi tentang Ia yang datang ke kehidupanmu dan berkata, aku akan di sini untukmu, lalu membuktikannya.”

Karina-19 engkau adalah pahlawanku, di saat aku terpuruk engkau datang mengerti aku, membelaiiku, menyayangiku, menghadiriku, memberikan selimut dan makanan serta obat pada diriku, aku hanya berdoa kepada Tuhan agar engkau tetap

dijaga dan diberikan kekuatan serta kemudahan dalam hidumu
Karina-19.

*“Tuhan, Aku Percaya Skenario-Mu Luar Biasa Untukku, Aku
Malu Tuhan Selalu Menuntut Banyak Perihal Tapi Aku Sering
Melupakan-Mu”*

STATUS BARU DI TAHUN BARU 1442 H.

Umat Islam kini tengah berbahagia dengan hadirnya Tahun Baru 1442 H., beragam cara umat Islam mengungkapkan kebahagiaan tersebut antara lain dengan Syukuran bersama di tempat Ibadah, Baca Doa, sholat Hajat, sholat Tasbih, membaca Surah Yaasin, perlombaan dan pawai *ta'aruf* serta kegiatan positif lainnya. Harapannya bahwa pada tahun ini akan menjadi lebih baik daripada tahun kemarin baik dari segi ekonomi, pendidikan, politik, dan kondisi bangsa di dunia yang menghadapi Pandemi Covid-19 yang telah memporakporandakan seluruh segi kehidupan berbangsa dan bernegara. Tahun baru juga merupakan refleksi manusia sebagai Hamba (*abdun*) dan wakil Allah dimuka bumi (*kholifatullah fil ardl*).

Sebagai hamba, tentu seberapa besar penghambaan kita dalam menyembah Allah Swt. Dari sisi jumlah dan kualitas ibadah kita. “*Tidak Aku ciptakan jin dan manusia kecuali hanya untuk beribadah kepada-Ku atau menyembah-Ku.*” QS. al-Dzariyat [51]: 56.

Tidak ada salahnya apabila momentum tahun baru ini untuk *muhasabah diri* yaitu menghitung kedirian kita atau introspeksi atas apa yang kita lakukan selama satu tahun. Sehingga, dapat menjadi pijakan kita dalam melangkah di tahun berikutnya.

Dalam rangka hal tersebut, kiranya kita perlu mengingat pesan Sayyidina Ali *karamallahu wajhah*, sebagaimana termaktub dalam kitab *Nashaihul Ibad* karya Ibnu Hajar al-Asqalani:

“Jadilah manusia yang paling baik di sisi Allah, dan jadilah manusia yang paling jelek dalam pandangan dirimu, serta jadilah manusia biasa di hadapan orang lain.”

Pesan ini memberikan arahan yang sangat luar biasa kepada kita sebagai umat Islam demi memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. *Pertama*, kita diharapkan terus meningkatkan ketakwaan dan amal kebaikan di hadapan Allah Swt. Menjalankan perintah-Nya dan sedapat mungkin menjauhi apa yang menjadi larangan Allah Swt. Sehingga kita menjadi manusia yang baik disisi-Nya. *Kedua*, kita harus merasa kurang atas amal kebaikan yang kita lakukan dengan terus merasa kita jelek. Hal ini bukan berarti merendahkan diri, namun untuk menjauhkan sikap *ujub* (sombong), *riya* (pamer), dan *sum'ah* (mengharap pujian orang lain). *Ketiga*, kita harus menundukkan diri kita di hadapan orang lain dengan tidak merasa lebih baik. Mungkin banyak diantara kita melihat orang lain, merasa dirinya lebih baik, lebih mulia, lebih hebat, lebih dari segala-galanya.

Sebagai Kholifatullah Fil Ardl, manusia sebelum dilahirkan di dunia ini telah berjanji kepada Allah Swt. bahwa akan setia dan taat untuk melaksanakan perintah-Nya. Posisinya sebagai wakil Allah di muka bumi tentunya harus menebarkan kebaikan, keselamatan, kemaslahatan sebagaimana yang dikehendaki oleh Allah Swt. Hidupnya manusia jika hidup hatinya, hidupnya hati dengan iman, hidupnya iman dengan taqwa. Guna mencapai ketakwaan harus dengan ilmu terhadap perintah dan larangan-Nya.

Manusia diperintahkan untuk masuk agama Allah secara *kaffah* (menyeluruh). Dalam kehidupan umat muslim Allah sudah mengatur berkaitan ibadah dan muamalah dengan manusia maupun dengan makhluk lainnya dengan tujuan untuk kemaslahatan kehidupan di dunia dan akhirat. Oleh karena itu manusia diberikan akal untuk berpikir (*tafakkur*), sehingga dapat menjadikannya kaya akan ilmu dalam mengelola kemakmuran di bumi. Yang dimaksud manusia sebagai kholifah adalah bahwa manusia merupakan makhluk yang ditakdirkan Allah

Swi. sebagai pemimpin di bumi. Pemimpin disini bukan sebagai penguasa namun lebih kepada mengusahakan dan mengelola kemakmuran di bumi agar bisa dinikmati semua makhluk. Mengenai tugas manusia sebagai Kholifah di bumi disebutkan dalam Al-Qur'an antara lain: QS. Al An'am [6]:165; QS. Shad [38]: 26 dan QS. Fathir [35]: 39.

Status Baru Dinyatakan Positif Covid-19

Selasa malam Rabu, Sekira pukul 21.30 wita, saya bersama anak kedua saya yang berumur 4.5 tahun dan Istri dalam kamar sedang bercengkrama sambil menunggu mata terpejam, sambil ngobrol "*ngalor ngidul*" tahu-tahu *Handphone* saya berbunyi dan nomor yang tidak saya kenal kemudian saya angkat.

"*Assalamu'alaikum bapak, apa betul bapak Riswadi?*", Tanya mbaknya kepada saya.

"*Ya betul mbak, maaf ini siapa?*" Saya bertanya balik.

Kemudian mbaknya menjelaskan bahwa beliau petugas kesehatan yang ditugaskan untuk menginformasikan status saya. "*Berdasarkan hasil swab bapak pada tanggal 16 Agustus 2020 bahwa bapak dinyatakan positif covid19,*" terangnya.

Mendengar penjelasan tersebut saya kaget, nangis, *stress*, gemetar, dan seperti tidak percaya. Istri saya juga mengalami hal yang sama sehingga di kamar. Kita panik dan berkeringat dingin saat mendengar penjelasan yang menyatakan bahwa saya mendapat **Status Positif** Covid-19 menjelang tidur di Tahun Baru Islam 1442 H. Saya hanya pasrah dan petugas kesehatan tersebut menyarankan saya untuk berpisah kamar dengan keluarga. Kemudian dijelaskan bagaimana isolasi mandiri di rumah sesuai protokol dari Dinas Kesehatan Kutai Kartanegara yang dikirim via *Whatsapp*.

Malam itu, saya tidak bisa tidur karena *stress* dan mikirin seperti apa kondisi saya apakah masih bisa bertahan hidup dan bagaimana kondisi anak dan istri saya, apakah tertular juga. Dan untungnya anak pertama saya masih di Pondok Pesantren Al-Banjari Balikpapan sejak 3 bulan yang lalu, pasca liburan saya antar masuk pondok.

Singkat cerita, sebelum merasakan sakit yang parah, pada hari Sabtu saya bersama istri dan anak menghadiri undangan di tempat Pegawai Puskesmas Loa Janan di Dekat Pondok Pesantren Al Muhajirin Loa Janan km 2. Yang menikahkan anaknya, dan di hari Minggu malam membelikan sandal dan sepatu di Big Mall Samarinda, namun saya tidak bisa memastikan apakah terinfeksi saat di ATM, di minimarket, di Kampus, atau di Mall. *Wallahu A'lam*.

Aneh sebenarnya, padahal yang sakit duluan itu adalah istri saya yang mengeluh demam, meriang dan sakit tenggorokan dan flu. Setelah seminggu berlalu, akhirnya sembuh dan tidak ada keluhan. Namun, dua hari kemudian saya menyusul demam tinggi dan menggigil dimulai hari Senin, 10 Agustus 2020. Alhamdulillah dengan minum *paracetamol* demam itu turun sehingga masih bisa beraktifitas seperti biasa di Kampus IAIN Samarinda.

Kemudian hari Selasa saya masuk kerja seperti biasa, dan mengalami demam lagi seperti flu dan sedikit sakit tenggorokan untuk menelan makanan. Saya masih anggap biasa saja, karena mungkin sedang flu. Maka saya konsumsi obat penurun demam merasa bugar lagi sehingga hari Rabu mengikuti program Kampus IAIN Samarinda khususnya Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) dalam menyongsong dan menyambut tim visitasi alih status UIN Samarinda dari Kemenpan RB, mengadakan gotong royong bersih-bersih kampus.

Dan sempat 2,5 jam saya bersih-bersih badan saya merasa demam lagi sehingga minum obat pereda demam. Dan saat itu sempat bercengkrama dengan Dekan dan Wakil Dekan serta pegawai FTIK IAIN Samarinda. Pada malam Kamis kemudian saya meriang, menggigil, demam tinggi sampai 39 derajat *celcius*. Sehingga hari kamis saya memutuskan untuk ijin *Work From Home* (WFH) atau Kerja dari rumah dan kebetulan diijinkan oleh pimpinan.

Hari Jum'at, saya merasa buger karena setelah mengonsumsi pereda Demam sehingga dapat mengikuti Senam Pagi di Kampus IAIN Samarinda dengan harapan dapat sehat dan buger setelah berolah raga. Tidak ada keluhan apapun saat mengikuti senam selama 45 menit. Dan setelah senam bercengkrama dengan wakil Rektor I dan III serta Dekan Syariah. Kebiasaan setelah senam menjadi ajang silaturahmi untuk berdiskusi dan membahas hal-hal yang sepele dan bermakna.

Setelah selesai dari lapangan saya mengambil berkas di Mobil untuk diantarkan ke Bagian Kepegawaian Rektorat IAIN Samarinda namun Kasubbag Kepegawaian tidak ada di tempat, dan keluar dari ruangan saya didatangi oleh Kepala Biro Administrasi Umum dan Keuangan (AUK) Bapak Drs. Saifi Djamri, M.Pd. yang merupakan pimpinan saya saat masih menjadi Penyuluh Agama Islam beliau Kakanwil Kemenag Kaltim dan Beliau yang memindahkan saya dari Pulau Sebatik Perbatasan Indonesia Malaysia ke KUA Kec. Loa Janan. Jasa beliau yang tidak pernah saya lupakan dalam hidup saya. Di saat saya ngobrol dengan pak Karo beberapa menit unsur pimpinan yang lain datang seperti Wakil Rektor I, II dan III untuk membahas persiapan Upacara 17 Agustus 2020 HUT RI ke 75 di Kampus IAIN Samarinda, maka saya izin undur diri untuk menuju ruang FTIK.

Setelah bekerja beberapa waktu badan saya terasa demam lagi, sehingga saya pulang agak cepat sekiranya jam 11.30 Wita karena saya mendapat jadwal Khutbah di Masjid Al-Hidayah Purwajaya, walaupun sebenarnya 2 hari sebelumnya sudah izin nggak bisa karena meriang tetapi tetap diminta oleh pengurus untuk menyampaikan khutbah, maka saya dengan *Bismillah* melaksanakan amanah pengurus masjid.

Di pertengahan khutbah saya merasa keringatan yang banyak sekali karena usai minum obat pereda demam dan ada sesuatu masalah di lidah saya dan penciuman saya yang kurang biasa berfungsi dengan baik. Alhamdulillah saya dapat menuntaskan amanah menjadi khotib dan imam pada sholat jum'at tanggal 14 Agustus 2020. Setelah pulang saya berpikir untuk periksa ke Dokter dan menuju Rumah Sakit Hermina Samarinda sendirian dan kebetulan di Rumah Sakit bertemu dengan salah satu Dosen IAIN Samarinda yang mengambil hasil Rapid Test, karena saat itu dokter spesialis sudah tutup maka saya diarahkan untuk dokter IGD, maka saya nurut dan diminta untuk cek darah dengan hasil Trombosit turun 159.000 dan *leukosit, hematocrit, hemoglobin* semua baik.

Sehingga dokter memberikan obat untuk menaikkan trombosit dan pereda nyeri dan demam. Saat itu saya juga minta kepada dokter untuk Rapid Covid-19 ternyata saran dokter tidak perlu karena hasilnya tidak mengindikasikan ada gejala virus.

Hari itu saya diminta untuk rawat jalan dan diminta besok kembali lagi periksa dengan rujukan ke laboratorium kembali dengan specimen yang sama, dan saya pulang dengan membawa obat dan merasa badan demam dan meriang. Sesampainya di rumah, saya menggigil dan demam tinggi, sehingga minum obat yang diberikan oleh dokter dan paginya bugar kembali.

Pada Hari Sabtu saya memenuhi undangan di tempat Pengurus MWC NU Loa Janan yang menikahkan putranya di Desa Loa Duri Ilir dengan menggunakan protokol kesehatan, namun saat itu diajak salaman dengan tuan rumah maka saya mengulurkan tangan saya, dan saya langsung pulang ke rumah karena sore mau ke Rumah Sakit Hermina kembali. Tepat pukul 15.00 Wita saya berangkat ke Rumah Sakit untuk periksa kembali, dan hasilnya masih turun trombositnya menjadi 130.000 dan yang lainnya bagus, dokter curiga dan mendiagnosa penyakit saya adalah Demam *Dengue* (gejala Demam Berdarah), disarankan untuk minum yang banyak dan diminta kontrol kembali di hari Minggu-nya.

Sepulang dari Rumah Sakit saya masih meriang dan menggigil badan, kemudian saya inisiatif menghubungi Tim Covid-19 Kecamatan Loa Janan untuk mengikuti *Swab*, dan Alhamdulillah direspon oleh Kepala Pusat Kesehatan Masyarakat Loa Janan dr. Haryo, dan beliau menyarankan untuk mengikuti *Swab* di RT 28 Jl. Karet Desa Loa Janan Ulu, dan tepat pada pukul 10.30 Wita saya di ambil sampel untuk diperiksakan di laboratorium PCR di Tenggarong.

Kemudian hari minggu Sore saya bersama istri dan anak bersama-sama ke RS. Hermina untuk periksa kembali karena anak ada keluhan Infeksi Saluran Kencing dan Istri kepala Pusing, namun sebelum sampai RS. Hermina saya mampir di Apotek Kimia Farma dekat Pertigaan sebelum Gedung DPRD Provinsi Kaltim, untuk membeli obat maag, karena keluhan istri saya masih pusing sudah beberapa hari setelah berobat di mantra maupun di Dokter RS Hermina, sehingga pada hari minggu itu yang berobat adalah saya dan anak saya yang kedua.

Saat di RS badan saya tidak karuan rasanya, menggigil dan demam tinggi, hanya saja diminta untuk rawat jalan dan

diberikan obat untuk menaikan *trombosit* dan Sanmol untuk pereda demam, setelah itu dokter meminta untuk 3 hari lagi periksa ke RS kembali. Saya mengikuti saran dari Dokter dan saya sampaikan bahwa pagi tadi saya sudah *swab* dan hasilnya belum keluar.

Hari Senin, tepatnya tanggal 17 Agustus 2020 saya memutuskan untuk tidak mengikuti Upacara Hari Ulang Tahun Kemerdekaan RI di Kampus karena kondisi badan masih kurang sehat, sehingga saya baring dan istirahat di rumah. Namun di pagi harinya ada seorang tamu dari Guru SMAN 1 Loa Janan selaku pengurus Masjid Al Hidayah. Setelah tamu pulang, saya kembali untuk beristirahat.

Hari Selasa, saya merasa sehat dan bugar karena sudah minum obat dan tidak seperti hari-hari biasanya yang mengeluh demam, sehingga aktifitas hari selasa saya memutuskan untuk tetap di rumah karena sambil menunggu hasil *swab* dan saya izin kepada pimpinan untuk WFH. Alhamdulillah diizinkan. Aktifitas saya bersama keluarga seperti biasa bersih-bersih rumah, nyuapin anak, dan baca buku maupun baca wa serta memutar video di *Youtube*. Namun, kebahagiaan tahun baru Islam itu pecah dan hampa saat mendengar kabar bahwa saya positif Covid-19. Padahal kami berencana untuk menengok anak di Pondok Pesantren Al-Banjari, sehingga batal semua dan harus menghadapi kenyataan yang pahit ini.

Tahun baru bukannya kebahagiaan yang di dapat tetapi musibah atau ujian yang berat bagi saya, namun saya kemudian bangkit dan kembali untuk mengembalikan semua ini adalah kehendak-Nya. Sehingga saya merasa bersyukur bahwa ditetapkannya disaat saya sudah merasa sehat dan bugar. Walaupun kadang merasa was-was karena manusiawi mendengar kabar dari pemberitahuan Covid-19 di media yang luar biasa mengerikan.

Di saat Isolasi Mandiri saya merasakan bahwa nikmat sehat begitu berharganya untuk kita semua, di samping Nikmat Iman, Islam dan Nikmat Kehidupan yang lainnya serta Nikmat Kemerdekaan RI yang baru saja kita peringati. Oleh karena itu, jadilah manusia yang pandai bersyukur terhadap nikmat Allah Swt. dengan cara *Syukur Bil Qolbi, Syukur Billisan dan Syukur Bil Arkan*. Tujuannya, agar kita dapat merasakan bahwa kenikmatan yang diberikan oleh Allah ketika kita syukuri akan diberikan tambahan nikmat yang lebih. Dan itu sudah diperingatkan oleh Allah Swt. dalam QS. Ibrahim [14]: 6-8,

وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ أَنْجَاكُمْ مِنْ آلِ
 فِرْعَوْنَ يَسُومُونَكُمْ سُوءَ الْعَذَابِ وَيُدْحِقُونَ آبْنَاءَكُمْ وَيَسْتَحْيُونَ
 نِسَاءَكُمْ فِي ذَلِكُمْ بَلَاءٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَظِيمٌ ﴿٦﴾ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ
 لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾ وَقَالَ
 مُوسَىٰ إِنْ تَكْفُرُوا أَنْتُمْ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا فَأِنَّ اللَّهَ لَعَنِي لَعْنَةً حَمِيدٌ ﴿٨﴾

“Dan (ingatlah), ketika Musa berkata kepada kaumnya: “Ingatlah nikmat Allah atasmu ketika Dia menyelamatkan kamu dari (Fir'aun dan) pengikut-pengikutnya, mereka menyiksa kamu dengan siksa yang pedih, mereka menyembelih anak-anak laki-lakimu, membiarkan hidup anak-anak perempuanmu; dan pada yang demikian itu ada cobaan yang besar dari Tuhanmu.”

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”

“Dan Musa berkata: "Jika kamu dan orang-orang yang ada di muka bumi semuanya mengingkari (nikmat Allah) Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.” QS. Ibrahim [14]: 6-8

Demikian catatan kecil saya saat menjalani isolasi mandiri di rumah, mudah-mudahan dapat bermanfaat pada Jum’at hari ini, dan saya berpesan kepada semua teman-teman dan keluarga agar selalu menjaga kesehatan dan mensyukuri nikmat Allah Swt. Dan tetap menjaga protokol kesehatan di era kenormalan baru ini, bahwa virus Covid-19 ini memang benar adanya dan jangan sepelekan karena tidak memilih siapa yang akan di jangkiti.

Biarlah Status Baru Saya di Tahun Baru ini menjadi orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 namun saya tetap bersyukur untuk meningkatkan kembali keimanan dan ketaqwaan saya terhadap Allah Swt. dan merefleksikan diri saya selama ini tentang dosa-dosa yang pernah saya lakukan demi menuju insan kamil. *Amin yaa robbal ‘alamin.*

Terima Kasih dan Mohon Doanya Sahabat Semua.

MEMANJAKAN “IMIN” SAAT MENJALANI ISOLASI

Dalam tulisan saya sebelumnya dengan judul “*Jaga Iman, Imun, Aman dan Amin di Era New Normal Pandemi Covid-19*” telah dijelaskan kiat agar kita terhindar dari Covid-19. Maka, dalam tulisan ini merupakan perlakuan terhadap aspek lahiriah dan batiniah seseorang yang menjalani isolasi mandiri saat terpapar virus Covid-19. Sebab seseorang yang telah dinyatakan positif Covid-19 dengan gejala ringan dan sedang diharapkan untuk menjalani isolasi selama 14 hari dirumah masing-masing, dan apabila dengan gejala berat maka akan dirujuk ke fasilitas kesehatan atau ruang isolasi yang telah ditetapkan oleh Pemerintah Daerah.

“Imin” merupakan istilah yang dapat ditafsirkan dengan tubuh, ruh, pikiran, hati atau organ tubuh yang sangat vital. Saat menjalani isolasi mandiri diharapkan seseorang untuk melepaskan pikiran dari kesibukan pekerjaan yang biasanya dilakukan. Namun saat menjalani isolasi diharapkan seseorang harus secara optimal untuk memanfaatkan waktu yang sebaik-baiknya untuk melawan virus covid-19 yang memiliki masa inkubasi 10 sampai 14 hari;

Biasanya virus dan bakteri atau penyakit lainnya akan menyerang seseorang apabila imunnya rendah, maka bagaimana kiat agar imun itu menjadi kuat dengan cara memanjakan imin untuk melawan ancaman penyakit yang akan menyerang kita. Terkadang kalau kita sudah memiliki kesibukan yang padat, imin tidak terlalu diperhatikan asupan gizi, istirahat yang cukup dan justru diforsir untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga keseimbangan antara imin, imun dan iman dalam rangka untuk mengoptimalkan ibadah yang memerlukan kesehatan lahir maupun batin.

Kesehatan lahir dan bathin dapat terpenuhi apabila kita dapat memanjakan “imin” dengan perlakuan yang sangat istimewa. Sebab keseimbangan dalam memperlakukan imin, iman, dan imun akan memiliki dampak yang luar biasa dalam melaksanakan amanah sebagai *abdun* dan *kholifatul fil ardl*. Bagaimana kiat untuk memanjakan imin agar memiliki dampak yang signifikan dalam penyembuhan dari Covid-19 antara lain:

Pertama, Olah Pikir, Olah Hati dan Olah Iman saat menjalani isolasi mandiri kita dituntut untuk membebaskan pikiran-pikiran yang membuat stress ataupun panik, karena akan berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh kita. Maka dalam masa isolasi mandiri pikiran kita harus berpikir positif, jangan su’uzon. Kepasrahan terhadap Allah Swt terkait dengan ujian yang diberikan, mengingat hal-hal yang menyenangkan, meningkatkan rasa syukur kita kepada Allah Swt bahwa nikmat yang diberikan sudah terlalu banyak terkadang kita lupa untuk mensyukurinya. Hati juga harus diupayakan untuk riang gembira, jangan bersedih dan jangan berkecil hati, kita harus yakin bahwa penyakit pasti akan sembuh dan ada obatnya sebagaimana Hadits Rasulullah dari Abu Hurairah r.a.: “*Apabila Allah Swt menurunkan penyakit, Dia pasti menurunkan obatnya.*” HR. Bukhari.

Dan yang terpenting juga harus mengikuti protokol isolasi mandiri yang diberikan oleh Gugus Tugas Covid-19 yang diberikan serta mengikuti panduan yang diberikan oleh dokter pendamping. Dalam mengelola keimanan kita dituntut terus untuk memperbaharui keimanan kita agar selalu kuat dan tangguh dengan membaca *laa ilaaha Illa Allah. Jaddidu Iimaanakum Bi Qouli Laa Ilaaha Illa Allah* (perbaharuilah keimanan kamu dengan membaca Laa Ilaaha Illallah). Di hadits yang lain Rasulullah SAW. Bersabda “*Berpikir sesaat lebih baik daripada beribadah setahun.*” Al-Hadis.

Demikian dalam tafsir Abul-Laits, maka seyogyanya bagi orang yang berakal segera bertaubat atas dosa yang telah lalu dan memikirkan akan bekal untuk mencapai keselamatan di akhirat. Sabar menahan nafsu dan tidak memperturutkan keinginan syahwat.

Kedua, Olah Kata (Lisan) dan Olah Jiwa/Ruhani. Saat isolasi kita harus memiliki jadwal yang sudah tersusun dengan baik, agar waktu kita dapat termanfaatkan dengan baik. Sebaiknya pada saat sakit dan sulit, menjadi momentum untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dizikir setiap saat, mengetuk pintu langit dengan doa, sholat maktubah dan sholat sunnah, membaca al Qur'an dan membaca sholawat yang dianjurkan oleh ulama *salafussholih*.

Biasanya apabila kita sehat dan banyak kesibukan, terkadang kita lupa bahkan abai terhadap ritual-ritual yang sebenarnya itu menjadi penguat secara bathiniyah untuk keselamatan dan kesehatan keluarga. sejatinya ruh itu memerlukan makanan seperti tubuh, makanan ruh antara lain dari dzikir, amalan kebaikan, doa, sholat maktubah dan sunnah, membaca al-Qur'an dan ibadah lainnya yang akan menimbulkan ketenangan bat-in sehingga dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kekuatan imun dan iman kita. Sebagaimana dalam QS. al-Isra' [17]: 82,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

حَسَارًا ﴿٨٢﴾

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” QS. al-Isra' [17]: 82

Dan dalam hadits Rasulullah SAW. Bersabda,

“Bagi kalian diberikan dua obat (penawar kesembuhan); ‘Madu dan Al-Qur’an’. Sebaik-baik obat adalah Al-Qur’an.” HR. Ibnu Majah.

Ketiga, Olah Raga. Dalam menjalani isolasi kita juga dituntut untuk olah raga yang teratur sehingga dapat mengeluarkan keringat, berjemur di bawah terik matahari dan aktifitas fisik lainnya yang akan dapat membakar kalori dan memperlancar sirkulasi darah. Olah raga diperlukan paling tidak selama 30-60 menit setiap pagi dan sore hari, olah raganya pun tidak ditentukan karena aktifitas harus dilakukan di rumah (di depan atau di belakang rumah) maka bisa saja dengan *treadmill*, senam, bulutangkis, tenis meja, bersih-bersih rumah/halaman, dan bentuk olah raga lainnya.

Keempat, Olah Rasa. Pelajaran yang berharga saat kita menjalani isolasi mandiri adalah mengolah perasaan kita, bahwa di saat mendapatkan ujian yang sangat berat bagaimana perasaan kita untuk mengembalikan segala persoalan kepada kehendak Allah Swt. dan introspeksi diri kita tentang dosa-dosa yang pernah kita lakukan. Di sisi lain, juga bagaimana kita harus memiliki perasaan yang sensitif terhadap lingkungan, teman, saudara seiman dan saudara sebangsa dan sesama manusia agar memiliki kepedulian yang tinggi apabila tertimpa musibah ataupun nasib yang kurang beruntung.

Dalam perenungan selama 14 hari, betapa berharganya waktu, kesehatan, kesempatan, dalam mengabdikan diri kita kepada Allah Swt. Kita harus merasa bahwa kita ini lemah, kecil, hamba, makhluk, bodoh, miskin, dan tidak ada apa-apanya di hadapan Allah Swt. Terbukti dengan virus yang tidak tampak oleh mata, kita sudah tidak berdaya, untuk menghadapinya dan

banyak korban yang sudah berjatuh. Oleh karenanya kita harus pandai mengolah rasa agar kita tidak sombong dan merasa segala-galanya hidup di dunia ini.

Kelima, Olah Gizi. Di sisi lain fisik atau tubuh kita memerlukan makanan yang bergizi, jangan yang mengandung lemak jahat, *fast food, junct food*, serta makanan yang tidak sehat lainnya. Namun makanan yang diperlukan adalah empat sehat lima sempurna termasuk buah-buahan. Konsumsi vitamin juga diperlukan agar tubuh kita mampu untuk melawan virus covid-19, antara lain vitamin yang saya konsumsi (tidak bermaksud promosi) antara lain: 4 Life Transfer Faktor, Lianhua, Tolak Angin, Propolis, C-1000, Madu, Vitalong C, Imboost, Lemon, Kelapa Muda, Minyak Kayu Putih, Sari Kurma dan minum yang cukup sejumlah 2 liter perhari.

Dengan kelima cara tadi paling tidak dapat termanjakan imin kita selama 14 hari, dan kalau bisa selalu dipertahankan untuk seterusnya agar terhindar dari virus covid-19 dan penyakit lainnya. Kita meyakini bahwa didalam imin yang kuat insya Allah imun dan iman kita juga akan kuat. Dengan menjaga keseimbangan kesehatan lahir dan bathin maka kita termasuk manusia yang dapat mensyukuri nikmat Allah Swt. Semoga kita dan keluarga selalu istiqomah untuk menjalankan amanah keumatan dan tetap pada jalan ketaqwaan. Amin yaa robbal alamin.

#Salam Sehat#Pakai Masker#Jaga Jarak#Cuci Tangan Pakai Sabun#

MENINGKATKAN ETOS KERJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Di salah satu *group whatsapp* di tempat kerja saya, ada yang *share* surat terbuka dari pimpinan. Isi surat tersebut intinya adalah “keprihatinan”, “kegelisahan” dan “ketidakpuasan”, karena para pegawai dan karyawan diindikasikan memanfaatkan situasi pandemi Covid-19 dengan kecenderungan bermalasalasan. Padahal masa *Work From Home* (WFH) sudah tidak diberlakukan, walaupun kondisi daerah masih berstatus zona merah. Namun kebijakan pimpinan hanya pengurangan atau penyesuaian waktu jam kerja dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.

Dengan alasan kesehatan, para pegawai dan karyawan terlihat jarang yang turun kerja tepat waktu bahkan tidak masuk kantor. Penegasan tersebut juga disampaikan pada acara seusai senam pagi, “*Tidak ada lagi WFH, kalau penyesuaian waktu kerja silahkan!, yang penting tetap menjaga protokol kesehatan*” tegas pimpinan. *Bagaimana sebenarnya cara untuk menumbuhkan etos kerja di masa pandemi saat ini? Apakah covid-19 ini menjadikan orang serba ketakutan yang mengakibatkan cenderung bermalasalasan?”*

Situasi pandemi covid-19 memang merubah segalanya, termasuk dalam pekerjaan. Yang biasanya pekerjaan diselesaikan di kantor, karena dikhawatirkan terjadi penularan maka dikerjakan dirumah (*Work From Home*). Namun tidak sedikit yang menyalahgunakan kesempatan WFH. Padahal, idealnya WFH tetap bekerja sesuai dengan target yang telah ditetapkan, namun sebagian oknum mengerjakan hal-hal lain di luar pekerjaan kantor. Bahkan, ada yang *plesiran*, mengerjakan pekerjaan rumah, dan bersantai ria bersama keluarga.

Hal tersebut dimungkinkan menjadi faktor pemicu para pegawai lebih nyaman WFH daripada *Work From Office* (WFO), karena bekerja di rumah tidak ada pengawasan dari pimpinan. Sehingga lebih leluasa sambil baring, nonton televisi, bercengkerama dengan keluarga dan aktifitas yang tidak terkekang sebagaimana di kantor.

Dan penerapan WFH ini nggak tanggung-tanggung, apabila ada yang terkonfirmasi positif langsung *lockdown* (tidak ada aktifitas apapun) selama empat belas hari. Setelah berakhir, ada yang terkonfirmasi kembali positif covid-19, maka ditutup empat belas hari kedepan. Sehingga para pegawai merasa nyaman dan keenakan WFH, yang berimplikasi terhadap etos kerja para aparatur menurun apabila di terapkan WFO.

WFH merusak etos kerja dan menenggelamkan motivasi. Entah karena “takut atau malas”. Sehingga diperlukan solusi dan strategi konkret agar etos kerja dan produktifitas tetap terjaga.

Kemudian penyebab yang lain, menurut hemat penulis karena *refocusing* sebagian besar anggaran di seluruh instansi pemerintah untuk penanganan dampak pandemi covid-19. Pengalihan anggaran yang dipangkas oleh Kementerian Keuangan RI, mengakibatkan tidak adanya kegiatan sesuai dengan tugas pokok dan fungsi pada masing-masing institusi. Anggaran hanya untuk kebutuhan rutin diantaranya belanja peralatan kantor, belanja pegawai dan pemeliharaan. Akibatnya dapat menurunkan etos kerja para pegawai dan karyawan.

Sebab yang lain yakni, pelayanan sistem *online*. Pegawai dan karyawan beranggapan bahwa dikantor tidak ada yang dikerjakan, *toh* dimana saja bisa dikerjakan kalau berbasis *online*. Maka, atas dasar pendapat tersebut etos kerja bisa berkurang apabila diterapkan WFO.

Alasan yang lain, karena ketakutan yang berlebihan terhadap virus corona. Khawatir kalau terpapar covid-19, akan berdampak fatal terhadap diri dan keluarga maupun orang terdekat. Pemberitaan di media massa yang begitu dahsyat terkait kematian dan korban serta cepatnya penularan virus corona yang menyebabkan ketakutan para pegawai dan karyawan. Padahal kalau mencermati penjelasan dari tim gugus tugas covid-19, apabila seseorang yang tidak memiliki penyakit penyerta maka tidak terlalu beresiko.

Hanya saja, yang dikhawatirkan dapat menularkan kepada orang lain yang beresiko tinggi. Yang terpenting bagi kita sudah ikhtiar mematuhi protokol kesehatan sebenarnya tidak ada alasan bermalas-malasan untuk bekerja menjalankan amanah yang diemban.

Selanjutnya, faktor pengawasan dan keteladanan yang kurang optimal oleh atasan. Pimpinan tertinggi sudah memerintahkan untuk tetap menjaga etos kerja di masa pandemi. Namun pimpinan unit-unit dibawahnya tidak begitu mengindahkan. Bahkan kurang memberikan penegasan dan keteladanan kepada bawahan, maka yang terjadi adalah pegawai dan karyawan berkeja *sak enak'e udele dewe* (baca: seenaknya sendiri). Pantas saja, kalau *top leader* merasa kecewa, prihatin dan bahkan “tidak puas” terhadap etos kerja para pegawai dan karyawan.

Sebab lain, adanya penyesuaian target kinerja. Dalam rangka untuk menekan penularan virus covid-19, maka pemerintah menurunkan target kinerja terhadap aparatur. Kesempatan tersebut “dimanfaatkan” oleh aparatur untuk cenderung bermalas-malasan yang mengakibatkan etos kerja menurun.

Faktor penyebab tersebut tentu juga dapat dipengaruhi oleh mentalitas aparatur yang lemah, malas, dan kurang amanah.

Padahal agama Islam, sangat menghargai kerja keras dan sangat tidak menyukai orang yang bermalas-malasan. Umat Islam harus mempunyai etos kerja yang baik. Etos kerja yang baik menurut Islam adalah kerja sampai tuntas, bekerja dengan ikhlas, bekerja dengan jujur, bekerja dengan menggunakan alat (teknologi), bekerja dengan kebersamaan atau kekompakkan (berkelompok), bekerja keras, bekerja dengan tekun, dan bekerja sebagai bentuk pelayanan dan sebagai bentuk pengabdian diri kepada Allah Swt.

Di saat pandemi seperti ini alangkah baiknya terus semangat kerja dan optimis agar dapat meningkatkan imunitas. Kalau bermalas-malasan justru akan dapat menimbulkan beberapa penyakit. Banyak saudara-saudara kita yang sangat terdampak adanya pandemi. Dampak tersebut ada yang kehilangan pekerjaan (PHK), kebangkrutan usaha, dan menurunnya penghasilan. Kita masih bersyukur walaupun penghasilan pas-pasan masih tetap bertahan di masa pandemi saat ini.

Cara Meningkatkan Etos Kerja

Etos kerja diperlukan setiap saat, agar dapat mencapai produktifitas kerja yang optimal. Walaupun di masa pandemi seperti sekarang, sudah sepatutnya untuk meningkatkan semangat dalam bekerja. Ketentuan yang mengatur disiplin pegawai atau karyawan, tata tertib, dan arahan pimpinan sudah diketahui bersama, maka wajib untuk mempedomani dalam aktifitas kerja.

Lalu apa saja cara untuk meningkatkan etos kerja dalam masa pandemi ini agar tetap terjaga, antara lain: *Pertama, Bekerja sebagai rahmat Allah Swt. yang patut disyukuri.* Allah telah menetapkan sebagai pegawai atau karyawan, maka tetap istiqomah dalam bidang yang telah menjadi kehendak yang

kuasa. Dan ketetapan yang telah ditentukan merupakan kasih sayang Allah kepada kita. *Kedua, Bekerja merupakan amanah.* Kalau menyadari bahwa profesi yang digeluti menjadi bagian amanah dari pimpinan, amanah dari keluarga serta amanah sang pencipta maka sudah barang tentu harus dijaga etos kerja dengan penuh tanggung jawab agar memiliki nilai yang berarti.

Ketiga, Bekerja merupakan panggilan. Ketika bekerja merupakan panggilan jiwa dan dilandasi semangat pengabdian yang tinggi, maka akan memunculkan motivasi kerja yang baik. Sehingga dapat bekerja dengan tuntas dan penuh integritas. *Keempat, Bekerja merupakan aktualisasi diri.* Kita bekerja agar dapat mempertahankan jati diri kita sebagai manusia yang memerlukan kebutuhan lahiriah. Dengan asupan gizi yang cukup maka dapat mengemban amanah pekerjaan yang optimal. Disisi lain dapat mengaktualisasikan seluruh potensi diri agar dapat bekerja dengan penuh semangat.

Kelima, Bekerja merupakan ibadah di sisi Allah Swt. ketika dalam bekerja dilandasi ibadah, maka setiap gerak dan langkah akan mendapatkan catatan kebaikan disisi Allah Swt. oleh karena itu bekerja dengan serius dan penuh kecintaan kepada pekerjaan yang menjadi profesi masing-masing. *Keenam, Bekerja merupakan seni.* Dalam bekerja kita perlu kreatifitas, menggunakan cara-cara yang cepat, tepat, cermat serta manfaat. Bekerja tidak monoton sehingga menggunakan alat, bahan dan kreatifitas yang tinggi.

Ketujuh, bekerja merupakan kehormatan. Status pekerjaan akan mendapatkan kehormatan didunia maupun diakhirat. Oleh karenanya dalam bekerja selayaknya penuh dengan ketekunan dan keunggulan. *Kedelapan, bekerja merupakan pelayanan.* Setiap pekerjaan akan terkait dengan pelayanan. Oleh karenanya semangat melayani daripada dilayani harus terpatri dalam

sanubari. Ketika bekerja dengan kerendahan hati maka akan menghasilkan kerja yang paripurna.

Kita menyadari bahwa setiap pekerjaan dibutuhkan etos kerja yang tinggi, agar dapat mewujudkan cita-cita yang hendak dicapai. “Barang siapa yang ingin berhasil total maka harus berani gagal total”. Kalimat tersebut menunjukkan agar dalam bekerja harus dengan keseriusan, totalitas, dan tuntas. Agar tidak gagal dalam melaksanakan pekerjaan, maka kita dituntut juga fokus, istiqomah, komitmen dalam mengemban amanah sebagai *abdun* (hamba) dan sebagai *kholifatullah fil ardl* (*khalifah* Allah di muka bumi).

Masa pandemi covid-19 tidak menjadi halangan untuk bekerja keras, yang terpenting adalah tetap menjaga protokol kesehatan. Etos kerja yang tinggi merupakan ciri muslim sejati. Ingat sebuah ungkapan: “*Bekerjalah untuk duniamu seakan-akan engkau akan hidup selamanya. Dan bekerjalah untuk akhiratmu seakan-akan engkau akan mati besok pagi.*”

Jangan bekerja karena diawasi pimpinan!, akan tetapi yang Maha Mengawasi tidak akan luput dari seluruh tindakan yang kita lakukan. Jangan semangat bekerja karena ingin mendapatkan pendapatan tambahan!, syukurilah bahwa dalam pekerjaan kita sudah mendapatkan gaji yang layak dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Manusia memang “rakus”, sedikit nggak cukup dan banyak juga kurang.

Bagaimana mau bicara kemandirian ekonomi bangsa dalam sengkabut Undang-Undang Cipta Kerja yang baru disahkan, kalau etos kerja kita rendah. *Mustahil*.

BERJUANG MELAWAN COVID-19 DAN STIGMA DI MASYARAKAT

Seseorang apabila dinyatakan positif terkonfirmasi hasil *swab* virus Covid-19, sudah dapat dipastikan akan mengalami *stress* atau kepikiran, apakah dapat melawan virus Covid-19 atau justru mengalami kondisi yang fatal yakni kematian. Kondisi ini secara manusiawi masih takut dengan kematian, apalagi ditambah dengan pemberitaan yang setiap hari di media massa semakin banyak kasus yang terkonfirmasi positif. Terlebih lagi yang mengalami gejala baik ringan, sedang dan berat, sudah dapat dipastikan akan merasakan kondisi badan yang tidak karuan yang diakibatkan oleh virus Covid-19 dan akibat *stress* atau kepikiran.

Namun, bagi yang tidak mengalami gejala, tidak terlalu mempermasalahkan, hanya saja akhir-akhir ini ada saja kasus yang tidak bergejala juga mengalami *happy hypoxia syndrome* yakni kondisi seseorang dengan kadar oksigen rendah dalam tubuh. Namun, hal ini masih diperlukan penelitian yang mendalam oleh para ahli untuk memastikan bahwa seseorang yang terkonfirmasi covid-19 dengan tidak bergejala tetapi mengalami kematian akibat kadar oksigen rendah dalam tubuhnya. Hal tersebut dijelaskan oleh Dokter spesialis paru sekaligus Ketua Umum Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) Agus Dwi Susanto dalam Kompas.com beberapa waktu lalu.

Oleh karenanya, seseorang yang dinyatakan positif Covid-19 sudah pasti dengan sekuat tenaga untuk melawan virus yang menyebarkan banyak orang, yakni dengan cara menjaga imun, mengelola *stress*, dan istirahat yang cukup serta mengonsumsi vitamin dan makanan yang sehat. Apabila tubuh mampu melawan virus tersebut selamatlah mereka dari ancaman Covid-

19 yang telah menelan korban ribuan orang. Akan tetapi apabila tidak mampu melawan maka kondisinya sudah dapat dipastikan akan mengalami gagal pernafasan yang berujung kematian.

Dalam perjuangan melawan Covid-19 telah kami uraikan dalam tulisan saya yang berjudul “Jaga Iman, Imun, Aman dan Amin di Era New Normal Pandemi Covid-19 dan Memanjakan Imin Saat Menjalani Isolasi Mandiri” namun disisi lain kita juga harus berjuang untuk menghadapi stigma di masyarakat atas efek samping bagi seseorang yang terkonfirmasi positif Covid-19 pada saat menjalani isolasi mandiri maupun pasca isolasi. Stigma dapat menimbulkan depresi dan perasaan terkucilkan pada mereka yang berjuang melawan Covid-19.

Stigma akan mengganggu upaya menghentikan wabah. Orang yang merasa khawatir akan dijauhi atau diperlakukan buruk akan menghindari tes atau pengobatan. Tapi tindakan mereka justru akan menyebarkan virus dan menghalangi usaha untuk mengontrol wabah.

Ingat, siapapun berpotensi dapat tertular virus ini, seperti yang diberitakan di media massa, pangeran, selebriti, pejabat, orang kaya atau miskin, kyai atau santri, semua bisa menularkan atau ditularkan. Kita tidak tahu siapa yang membawa virus karena ada orang yang tak bergejala namun dapat menulurkan virus ini. Oleh karena itu, kita memerlukan pemahaman yang utuh terkait virus ini melalui edukasi publik agar masyarakat tidak men-*stigmatisasi* kepada orang yang terkonfirmasi positif yang akan memperparah kondisi kesehatannya yang diakibatkan virus Covid-19 dan stigma tersebut.

PENTINGNYA EDUKASI PUBLIK TENTANG COVID-19

Virus Covid-19 masih menjadi perbincangan yang hangat di masyarakat, karena belum ditemukan obat yang pasti. Dan vaksin kemungkinannya awal tahun 2021 baru dapat digunakan apabila dalam uji klinis berhasil. Dan virus ini sangat ditakuti oleh orang-orang perkotaan maupun perkampungan, pejabat maupun rakyat, berpendidikan ataupun yang tidak bersekolah. Ketakutan yang berlebihan tanpa mempelajari secara komprehensif tentang Covid-19 merupakan sikap yang tidak bijak dalam era teknologi saat ini.

Tentunya sebagai orang yang bijak seharusnya mencari informasi tentang Covid-19 dan peran tim gugus tugas pada masing-masing tingkatan dari level nasional hingga Relawan Covid-19 di Desa juga memiliki peran yang sangat strategis terkait Edukasi Publik tentang cara pencegahan, penularan, gejala Covid-19, perilaku hidup bersih dan sehat, masa hidup virus. Di sisi lain, juga perlu disampaikan pedoman isolasi mandiri, kapan seseorang dinyatakan sembuh dan tidak menularkan lagi, perlakuan terhadap orang yang terkonfirmasi positif dan lain sebagainya.

Edukasi ini menjadi sangat penting karena fakta dilapangan bahwa sebagian masyarakat masih belum memahami secara utuh tentang Covid-19 ini, sehingga memperlakukan orang yang terkonfirmasi positif seperti sampah masyarakat, aib, dikucilkan, dicemooh, menjadi bahan gunjingan, disalahkan, dibully, ditolak dimasyarakat. Bahkan jenazah yang sudah meninggal karena Covid-19 ditolak untuk dikuburkan dikampung tersebut. Dampak sosial di masyarakat begitu berlebihan sehingga ada sebagian orang yang menutup diri tidak lapor ke tim gugus tugas karena ketakutan stigma di masyarakat. Ini yang justru lebih

berbahaya terhadap orang di sekitarnya yang dapat menularkan virus kemana-mana.

Edukasi publik tentang Covid-19 ini dapat dilakukan oleh siapapun baik Tim Gugus Tugas Covid-19 level nasional sampai desa, Unsur LSM, Organisasi dan kelompok masyarakat yang peduli terkait virus corona. Bentuk edukasi sangat beragam tergantung kebutuhan masyarakat yang ada, dapat dilakukan melalui himbauan, selebaran, infografis, *door to door*, melalui penyuluh agama dan penyuluh kesehatan, video pendek, spanduk, poster, pemberdayaan PKK, Dasawisma, Majelis Ta'lim/kelompok keagamaan, khutbah, *woro-woro* (menggunakan pengeras suara keliling), dan bentuk-bentuk lainnya yang sekiranya efektif berdasarkan kondisi masyarakat setempat.

Apabila edukasi ini secara massif dilakukan dan masyarakat memahami maka tidak akan terjadi kasus atau permasalahan yang berlebihan memperlakukan seseorang yang mengalami ujian dari Tuhan yakni terkonfirmasi positif covid-19. Sehingga kita dapat memperlakukan saudara, teman, tetangga, kerabat, yang mengalami ujian tidak dengan gunjingan, didekati bukan dijauhi, perlu dukungan bukan perundungan (*bully*), didoakan bukan dinistakan, perlakukan dengan ramah bukan disalahkan, dikuatkan bukan dilemahkan, diajak bukan ditolak atau diejek, dihargai bukan dicaci maki, dipeluk bukan ditanduk, diperhatikan bukan dikucilkan, dibantu bukan menggerutu.

Sikap tersebut akan menguatkan bagi seseorang yang terkonfirmasi positif semakin yakin bahwa akan sembuh dari virus Covid-19. Karena mereka sadar bahwa semua itu merupakan ujian dan cobaan dari Allah Swt., Tuhan YME.

Dunia merupakan negeri tempat ujian. Setiap orang pasti mengalami berbagai ujian. Kesulitan dan musibah bentuknya bermacam-macam antara lain berupa kematian, kehilangan, sakit, perpisahan, kehormatan (dihina, dijatuhkan, difitnah, dimusuhi), bahkan yang menimpa harta benda kecurian, kerampokan dan ditipu, itu semua merasakan sakit yang luar biasa dan berbeda antara satu dengan yang lainnya. Dan dalam menghadapi semua itu harus dengan *kesabaran*. Sebab apabila tidak dengan kesabaran justru akan merasakan kesedihan yang berlebihan, keluh kesah, yang dapat menjadi penyebab penghalang ibadah kita kepada Allah Swt.

Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Ali Imran [3]: 186,

﴿ لَتُبْلَوْنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعْنَ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا
الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۗ وَإِنْ تَصَبَرُوا
وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾

“Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk urusan yang patut diutamakan.” QS. Ali Imran [3]: 186

Dan sebagai penyemangat bagi kita semua yang mengalami ujian dari Allah Swt. Bahwa berdasarkan sabda Rosulullah SAW sebagai berikut:

“Manusia yang paling keras cobaannya adalah para nabi, lalu para ulama, kemudian yang sepertinya dan seterusnya. (sesuai dengan kadar keseungguhan memegang komitmen untuk tetap berada jalan yang lurus menuju akhirat).” Al-Hadis

Tentu sebagai manusia apabila kita mampu melewati ujian dimaksud dengan kesabaran, InsyaAllah akan mendapat kemuliaan disisi Allah Swt. Biarkanlah orang memiliki *stigma* yang jelek, karena mereka belum memahami dengan sebenarnya. Bayangkan apabila Covid-19 menimpa pada diri mereka sendiri, keluarga atau pun kerabatnya. Pasti akan menyadarkan bahwa perasaan takut, sedih, dan tertekan karena stigma itu muncul dengan sendirinya. Mudah-mudahan kita termasuk orang yang digolongkan menjadi orang yang bersabar dan bertaqwa disisi Allah Swt.

Cara Melawan Stigma

Berdasarkan informasi yang dikeluarkan oleh gugus tugas covid-19 nasional bahwa cara melawan stigma masyarakat yang memperlakukan salah kepada seseorang yang terkonfirmasi positif covid-19 antara lain:

- a. Jangan berbagi ketakutan dan kepanikan apalagi memojokkan mereka yang telah dites positif atau tenaga kesehatan dan pihak lain yang bekerja untuk mengatasi wabah;
- b. Tunjukkan empati dan kasih sayang pada orang yang diketahui terkena virus. Anda dapat memberikan pesan atau *Video Call* bersama keluarganya;
- c. Cari tahu lebih banyak tentang Covid-19, pelajari apa yang perlu dilakukan untuk melindungi diri dan jangan terjebak pada *hoaks* atau informasi keliru. Mengetahui fakta akan mengurangi ketakutan dan kecemasan;

Bayangkan diri anda atau orang tercinta di stigma karena Covid-19. Kita tidak tahu siapa dan kapan terkena virus dan karenanya, selalu tunjukkan kebaikan kepada mereka yang terdampak dan ikuti saran-saran ahli antara lain:

- a. Selalu jaga jarak dengan orang lain minimal 1-2 meter;
- b. Sering cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir minimal 20 detik;
- c. Gunakan masker bila; 1) harus keluar rumah, 2) saat di rumah dalam keadaan sakit atau, 3) sedang merawat orang sakit;
- d. Cari pertolongan medis bila anda mengalami gejala demam, batuk kering, dan sesak napas.

Mudah-mudahan dengan tulisan ini dapat membantu masyarakat dalam memahami tentang cara memperlakukan seseorang yang terkonfirmasi positif covid-19 dengan bijaksana. Kita ini sama, kita ini bersaudara, kita ini memiliki potensi yang sama akan ditularkan dan menularkan, marilah saling mendoakan sesama.

DILEMA KEWAJIBAN MEMILIH PEMIMPIN DAN MENJAGA JIWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Pandemi Covid-19 masih belum berakhir, bahkan semakin hari mengalami pasang surut pasien terkonfirmasi positif. Penambahannya perhari pada kisaran 4.000 s.d. 4.500 orang. Begitu juga jumlah yang mengalami sembuh maupun yang menjadi korban kematian.

Keputusan KPU bersama pemerintah, Pilkada serentak akan tetap dilaksanakan sesuai jadwal yakni 9 Desember 2020. Walaupun desakan dan tekanan dari berbagai pihak untuk penundaan. Adakah formulasi baru penyelenggaraan Pilkada serentak agar dapat menjamin ketakutan dan kekhawatiran masyarakat dari penularan Covid-19 saat pemungutan suara?.

Sebagai contoh, kekhawatiran tersebut secara terbuka disampaikan tokoh nasional Prof. Dr. Azyumardi Azra melalui akun Twitter resminya @Prof_Azyumardi, beliau memutuskan untuk golput demi alasan kemanusiaan. *“Saya golput Pilkada 9 Desember 2020 sebagai ungkapan solidaritas kemanusiaan bagi mereka yang wafat disebabkan wabah korona atau terinfeksi Covid-19,”* tegas Prof. Azra.

Kekhawatiran dan ketakutan calon pemilih terhadap penularan Covid-19 selalu menghantui, namun di sisi lain dalam memilih pemimpin juga kewajiban bagi seorang yang beragama. Saat inilah sikap dilematis antara “takut mati” atau “takut dosa”, akankah ada fatwa organisasi agama yang akan dikeluarkan untuk menjadi pedoman umat.

Agama Islam menjelaskan terkait memilih pemimpin, dalam kitab *al-Ahkam al-Sulthaniyah*, Imam al-Mawardi yang dikutip oleh Dr. KH. Syamsul Yakin, MA. (2020) bahwa kepemimpinan adalah suatu tema yang bertujuan menggantikan kenabian.

Fungsi dari kepemimpinan adalah menjaga agama dan mengatur urusan dunia. Dengan demikian, mengangkat pemimpin untuk penduduk yang tinggal dalam satu negara hukumnya wajib berdasarkan *ijma'* (kesepakatan) ulama.

Rasulullah SAW juga menegaskan dalam sabdanya:

“Jika ada tiga orang bepergian, hendaknya mereka mengangkat salah seorang diantara mereka menjadi pemimpin nya.” HR. Abu Dawud dan Abu Hurairah.

Jelas sekali bahwa Rasulullah SAW memberikan gambaran bahwa betapa pentingnya memilih seorang pemimpin, dalam kelompok kecil saja diperintahkan untuk memilih salah seorang pemimpin, apalagi dalam lingkup desa/kelurahan, kab/kota, gubernur dan pemimpin negara. Termasuk juga pemimpin dalam keluarga dan diri sendiri sebagaimana sabda Rasulullah SAW.

“Setiap diri adalah seorang pemimpin dan akan dimintai pertanggungjawaban atas apa yang dipimpinnya.” Al-Hadis

Bayangkan, apabila dalam suatu daerah tidak ada pemimpinnya maka akan terjadi kekacauan, tidak ada pengaturan dalam pembangunan dan sosial, serta tidak ada pengambil keputusan apabila terjadi permasalahan di masyarakat. Bahkan, ‘hukum rimba’ bisa saja berlaku kalau tidak ada yang mengatur jalannya pemerintahan. Maka dalam hadits lain Rasulullah SAW. menegaskan,

“Tidak halal (dibenarkan) bagi tiga muslim yang berdiam disuatu tempat, kecuali apabila mereka mengangkat salah satu di antara mereka sebagai pemimpin.” HR. Abu Daud.

Dengan adanya kepemimpinan masyarakat merasa aman, tenteram, dan damai serta dapat menjalankan perintah Allah Swt. bekerja, belajar, beribadah dan aktifitas lainnya. Begitu pentingnya peran seorang pemimpin dalam menjamin keselamatan, ketenangan dan kesejahteraan rakyatnya. Betul saja Imam al Ghazali menyatakan bahwa ada empat syarat dalam memilih pemimpin. *Pertama, najdat* (memiliki cukup kekuatan dan berwibawa). *Kedua, kifayah* (memiliki kemampuan dalam menyelesaikan segala persoalan). *Ketiga, wara'* (tutur kata, perilaku selalu berhati-hati dan menjaga etika, akhlaq dan moral). *Keempat, ilmu* (memiliki keluasan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu pemerintahan).

Oleh karena itu, sebagai muslim sejati memilih pemimpin wajib hukumnya dalam kerangka untuk menjamin kesejahteraan umat, keamanan daerah, dan dalam rangka ketenangan dan kedamaian menjalankan syariat agama.

Namun sebagai pemilih, untuk memastikan calon pemimpin yang akan dipilih memiliki syarat tersebut tentu harus melalui uji publik dan *Track Record* (baca: rekam jejak) yang baik. Sehingga tidak “membeli kucing dalam karung”. Asal pilih, asal coblos, atau asal ‘*nomer piro wani piro*’ (baca NPWP: nomor berapa berani bayar berapa). Kalau sudah seperti itu maka rusaklah demokrasi kita.

Di sisi lain, Islam juga mengajarkan bahwa memelihara, menjaga dan mempertahankan jiwa atau nyawa juga wajib. Salah satu dari *maqassidus syari'ah* adalah *hifdzun nafs* (baca:memelihara jiwa). Kewajiban menjaga jiwa ini merupakan kewajiban yang mendasar dalam perwujudan aqidah seorang muslim. Karena sebagai hamba dituntut untuk ikhtiar (usaha) dalam menjaga kehormatan diri dan keluarga. Apabila tidak ada jaminan aman dari penyelenggara pemilu terkait penularan

Covid-19 maka kita perlu mempertimbangkan untuk datang ke TPS.

Contoh nyata sudah kita ketahui bersama, anggota KPU, Panwas, dan penyelenggara pemilu ditingkat provinsi, kabupaten/kota, bahkan di kecamatan dan desa ada yang dinyatakan positif covid-19 oleh pihak yang berkompeten. Dan yang mengejutkan ada beberapa calon kepala daerah yang meninggal dunia akibat keganasan Covid-19. Kalau tetap akan dilaksanakan sebagaimana jadwal, sudahkah diantisipasi model dan pola pemilihan yang aman dari penularan Covid-19.

Skenario apa yang disiapkan penyelenggara pemilu, apabila petugas PPK, PPS dan Panwas saat pelaksanaan tanggal 9 Desember 2020 secara massif menjalani isolasi mandiri bahkan ada yang menjadi korban meninggal saat hari pemungutan suara. Atau adakah perbedaan pelaksanaan pemungutan suara antara zona hitam, merah, kuning dan hijau. Menurut hemat penulis perlu disiapkan opsi-opsi yang terencana dan keamanan yang tinggi. Mumpung masih ada waktu dalam mempersiapkan sebelum hari pemungutan.

Kalau perlu di zona hitam dan merah diantar ke rumah-rumah pemilih agar lebih aman dari pengumpulan massa dalam jumlah yang banyak. Atau undangannya dibuat *shift* (dibedakan jamnya). Bahkan kalau perlu dipecah menjadi dua TPS agar mengurangi jumlah pemilih di tempat tersebut. walaupun secara anggaran pasti akan membengkak. Atau disiapkan kaos tangan plastik sekali pakai bagi pemilih, hanya saja seperti apa tinta celupnya. Dilema memang.

Penulis yakin penyelenggara mengalami “dilema” dan calon pemilih juga “dilema” antara ‘takut dosa’ dan ‘takut mati’.

Ibadah yang wajib atau seharusnya dilaksanakan di rumah ibadah saja boleh “dialihkan atau digantikan” di rumah, *mosok* pilkada nggak boleh. Atau kalau perlu sholat istikharah antara memilih pemimpin saat pilkada serentak atau menjaga jiwa diri dan keluarga serta masyarakat dari potensi penularan Covid-19 saat pemungutan suara.

Adakah fatwa saat pemungutan suara untuk masing-masing zona, atau bahkan tidak wajib bagi yang berada di zona hitam dan merah. Sebagaimana beribadah di rumah ibadah. Kita tunggu.

JAGA IMAN, IMUN, AMAN, DAN AMIN DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19

Covid-19 merupakan virus yang menghebohkan dunia, virus ini pertama kali dikabarkan dari Wuhan China kemudian menyebar keseluruh dunia dengan cepat. Berdasarkan data bahwa yang terinfeksi virus ini per 24 Agustus 2020, Amerika Serikat 5.721.940, Brasil 3.605.783, India 3.106.348, Rusia 961.493 dan Indonesia 155.412. Indonesia menempati urutan ke 23 dari kasus yang terkonfirmasi positif Covid-19;

Dari 155.412 kasus yang terkonfirmasi positif 37.593 dalam perawatan, 111.060 dinyatakan sembuh dan 6.759 dinyatakan meninggal. Sedangkan Kalimantan Timur tercatat ada 3.145 (2.0 %) terkonfirmasi positif. Kalimantan Timur berada pada urutan 12 dari data Nasional. Dengan bertambahnya jumlah yang terkonfirmasi positif, menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan masyarakat dalam menerapkan protokol kesehatan belum optimal untuk mengikuti ketentuan yang diperintahkan oleh Tim Gugus Tugas Penanganan Covid-19.'

Terlebih lagi dalam tatanan era kenormalan baru (*New Normal*) yang ditetapkan oleh Pemerintah, seakan masyarakat dengan bebas dalam aktifitas sehingga melupakan protokol kesehatan. Padahal pembatasan atau pengaturan aktifitas yang dimaksudkan adalah untuk menghindari sisi negatif dari aspek ekonomi yang semakin hari mengalami penurunan. Namun masyarakat tetap diwajibkan untuk mematuhi ketentuan protokol kesehatan.

Virus Covid-19 ini tidak mengenal siapa yang akan dijangkiti, apakah pejabat atau rakyat, ustadz atau umat, kaya atau miskin, semua memiliki potensi untuk tertular virus ini. Terbukti bahwa yang terkonfirmasi positif lintas profesi. Oleh karenanya kita

harus menjaga Iman, Imun, Aman dan Amin dalam melindungi keluarga kita dari Covid-19;

Jaga Iman.... !!!

Di masa Pandemi Covid-19 ini, kita harus memperkuat keimanan kepada Allah Swt., bahwa wabah yang menimpa warga dunia ini merupakan ujian dari Allah Swt. tentu kita harus menghadapi dengan kesabaran, keikhlasan dan penuh mengharap ridho dari Allah Swt. agar wabah ini segera di angkat oleh Allah. Swt., jangan sampai kita berputus asa, panik, dan saling menyalahkan pemerintah dan orang-orang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Semua orang pasti tidak akan mau terinfeksi virus ini, hanya saja sudah berikhtiar dan memenuhi protokol kesehatan masih tetap mendapatkan musibah ini, maka salah satu jalan adalah ikhlas menerima ketentuan Allah Swt dan berusaha untuk berpikir positif serta mengikuti anjuran dari instansi terkait dalam penanganan isolasi mandiri di rumah atau di tempat yang telah ditetapkan oleh Gugus Tugas Covid-19.

Iman merupakan perpaduan antara ketetapan hati, kemudian diikrarkan melalui lisannya dan dilaksanakan dalam perbuatan (*tasdiqun bil qolbi wa iqrorun biliisan wa 'amalun bil arkan*). Kalau kita sudah meyakini bahwa wabah ini merupakan peringatan dan ujian yang diberikan oleh Allah Swt., maka kita harus introspeksi diri, muhasabah diri, dan harus *mujahadah* diri untuk kembali kepada jalan Allah Swt. agar wabah ini segera diangkat oleh Allah Swt.

Iman ini pula menurut Uyainah merupakan perpaduan antara *Keyakinan dan Amal*, kita tidak bisa hanya meyakini dengan hati dan pikiran saja tetapi harus dilaksanakan apa yang menjadi keyakinan kita. Itu baru dikatakan Iman. Dengan demikian

keyakinan seseorang harus diimbangi dengan perwujudan amal perbuatan sebagai bukti cintanya kepada Allah Swt.

Sebagaimana Firman Allah Swt. dalam QS. al-Baqarah [2]: 4 dan 177 sebagai berikut:

وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾

“Dan mereka yang beriman kepada kitab (al-Quran) yang telah diturunkan kepadamu dan Kitab-Kitab yang telah diturunkan sebelumnya,¹ serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat.² QS. al-Baqarah [2]: 4.

﴿ لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ

بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ

ذَوَى الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَأَبْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ

وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا ۗ

¹ Kitab-Kitab yang telah diturunkan sebelum Muhammad s.a.w. ialah Kitab-Kitab yang diturunkan sebelum Al Quran seperti: Taurat, Zabur, Injil dan Shuhuf-Shuhuf yang tersebut dalam Al Quran yang diturunkan kepada Para rasul. Allah menurunkan kitab kepada Rasul ialah dengan memberikan wahyu kepada Jibril a.s., lalu Jibril menyampaikannya kepada rasul.

² Yakin ialah kepercayaan yang kuat dengan tidak dicampuri keraguan sedikitpun. akhirat lawan dunia. kehidupan akhirat ialah kehidupan sesudah dunia berakhir. yakin akan adanya kehidupan akhirat ialah benar-benar percaya akan adanya kehidupan sesudah dunia berakhir.

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا

وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

“Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi Sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari Kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka Itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka Itulah orang-orang yang bertakwa.” QS. al-Baqarah [2]: 177.

Oleh karena itu, kita harus menjaga Iman kita jangan sampai goyah sedikitpun dimasa pandemi Covid-19 ini, apalagi kita sampai *su'udzhan* (buruk sangka) kepada Allah Swt. Keyakinan bahwa virus covid-19 ini merupakan ujian dari Allah pasti akan diangkat oleh Allah Swt. Apabila kita sebagai umat manusia sadar dan kembali untuk mengikuti apa yang menjadi perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Namun tingkat keimanan seseorang itu memang berbeda-beda sebagaimana dalam Kitab *Risalatul Muawanah* Karangan Al Habib Abdullah bin Alawi Al-Haddad antara lain :

1. *Ashabul Yamin*

Yaitu orang-orang yang percaya dan kuat dalam iman, tapi saat-saat tertentu, jiwanya dapat diguncangkan oleh keraguan dan praduga.

2. *Al Muqarrabin*

Yaitu orang-orang yang benar-benar kuat dalam berkeyakinan, mereka mampu menguasai hati mereka dengan bermodalkan keteguhan iman dan taqwa. Segala bentuk keraguan dan praduga tak akan mampu mengganggu dan merudak imannya. Bahkan sesuatu yang gaib pun dapat terlihat dengan jelas. Tingkatan ini dinamakan *Iman bil Yaqin*.

3. *Tingkatan para Nabi dan Pewarisnya*

Pada tingkat tertinggi ini pun segala sesuatu yang gaib dan tersembunyi dapat terlihat dengan sangat jelas dan nyata. Tingkatan ini disebut *Iman bil kasfyi wal iyan*.

Dengan beragam tingkat keimanan pada masing-masing orang ini menjadi tantangan bagi kita bahwa ketika ada ungkapan yang berkembang di masyarakat “*Percayalah pada Allah Swt., Jangan Percaya Corona*” seakan kalimat tersebut adalah benar, namun kurang tepat. Sebab faktanya bahwa masyarakat kita yang menjadi korban dari keganasan virus Covid-19 ini juga banyak yang meninggal dunia. Tentu kita harus meyakini bahwa penyakit ini memang ada dan kita harus menjaga keimanan kita agar tetap teguh dan taat di jalan Allah Swt.

Jaga Imun.....!!!

Kita sering mendengar dalam bahasa latin dengan ungkapan: *Mens Sana In Corpore Sano*, (dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat). Pesan ini mengajarkan kepada kita bahwa agar selalu menjaga kesehatan tubuh kita. Tubuh yang sehat dan bugar merupakan pertanda bahwa imun seseorang itu baik, oleh karenanya menjaga imun selalu kuat merupakan kewajiban bagi kita semua, agar tubuh kita sehat dan kuat sehingga jiwa kita juga kuat.

Apabila imun kita kuat, maka efek dari itu semua akan optimal dalam pengabdian diri kita kepada Allah Swt dalam menjalankan ibadah fisik maupun non fisik. Kalau fisik kita sehat maka pikiran kita juga positif. Bagaimana cara agar imun kita kuat agar tidak terkena virus Covid-19 antara lain: 1) Cukup tidur, 2) Konsumsi makanan sehat, 3) Konsumsi multivitamin, 4) Olah raga, 5) Kendalikan stress, 6) Berhenti merokok, 7) Alokasikan waktu untuk berjemur di bawah sinar matahari, 8) Jauhi lemak jahat.

Memperkuat sistem imun tubuh merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menangkal penularan virus Covid-19. Bukan hanya virus corona, sistem imun tubuh yang kuat juga dapat melindungi tubuh dari penyakit lainnya.

Jaga Aman....!!!

Pemerintah selama ini telah menghimbau kepada masyarakat agar senantiasa untuk *Social Distancing* (pembatasan sosial) dan *Physical Distancing* (pembatasan fisik), agar dalam penularan virus Covid-19 ini tidak selalu bertambah. Namun faktanya, masyarakat sangat sulit untuk taat dan disiplin mengikuti ketentuan yang disampaikan oleh pemerintah. Perhari kasus yang terkonfirmasi positif pada kisaran 1.500-2.000 kasus. Ini menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan masyarakat kita masih rendah untuk Jaga Jarak Aman yakni 1-2 meter dalam aktifitas kesehariannya.

Kenapa penting untuk “Jaga Aman” demi meminimalisir penularan Covid-19, dengan cara menjauhi kerumunan/perkumpulan, menghindari pertemuan massal, dan menjaga jarak antar manusia. *Physical Distancing* mampu mengurangi dan mencegah peluang penularan yang lebih besar. Kita mengkhawatirkan apabila kasus melonjak sehingga rumah

sakit tidak akan mampu untuk menampung dan sarana prasarana serta tenaga medis juga akan kekurangan untuk merawat pasien secara bersamaan.

Penerapan “Jaga Aman” (*Social Distancing dan Physical Distancing*) ini merupakan upaya untuk menghindari penyebaran penyakit. Namun bukan berarti tidak melakukan kontak sosial, dengan bantuan teknologi kita masih dapat terhubung dengan orang lain, rekan kerja, hingga belajar dengan teman-teman kelas melalui pembelajaran daring.

Jaga Amin.....!!!

Setelah kita menjaga Iman, Imun dan Aman tentu kita menjaga Amin yakni dengan berdoa kepada Allah Swt. Sebagai hamba tentu ikhtiar yang sudah dilakukan harus dibarengi dengan doa agar wabah pandemi Covid-19 ini segera berakhir, dan yang telah terkonfirmasi positif juga akan mendapatkan kesembuhan, maka doa menjadi cara yang terbaik untuk mengetuk pintu langit, mengaharapkan ke-Maha Murah-an Tuhan.

Ud'uuni Astajib Lakum (berdoalah kepada-Ku, maka aku akan kabulkan atau jawab permohonan kamu), janji Allah Swt ini menjadi semangat bagi kita bahwa apapun yang menimpa diri, keluarga dan bangsa Indonesia insyaAllah dengan izin Allah akan sirna. Yang terpenting kita dengan sikap *tawadhu, ikhlas, pasrah dan penuh tawakkal* kepada Allah Swt maka musibah ini akan segera berakhir..

Doa yang dapat kita baca antara lain:

"Allahumma innii as-alukal 'afwa wal 'aafiyah fid dunyaa wal aakhirah. Allahumma innii as-alukal 'afwa wal 'aafiyah fii diinii wa dun-yaaya wa ahlii wa maalii. Allahumas-tur 'awrootii wa aamin row'aatii. Allahummahfazh-nii mim bayni

yadayya wa min kholfii wa 'an yamiinii wa 'an syimaalii wa min fawqii wa a'udzu bi 'azhomatic an ugh-taala min tahtii''.

Artinya: "Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kebajikan dan keselamatan di dunia dan akhirat. Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kebajikan dan keselamatan dalam agama, dunia, keluarga dan hartaku. Ya Allah, tutupilah auratku (aib dan sesuatu yang tidak layak dilihat orang) dan tenteramkanlah aku dari rasa takut. Ya Allah, peliharalah aku dari muka, belakang, kanan, kiri dan atasku. Aku berlindung dengan kebesaran-Mu, agar aku tidak disambar dari bawahku (oleh ular atau tenggelam dalam bumi dan lain-lain yang membuat aku jatuh)". Hadist riwayat Abu Daud, Ibnu Majah

"Allahumma 'aafinii fii badani. Allahumma 'aafinii fii sam-'ii. Allahumma 'aafinii fii bashorii. Laa ilaaha illaa anta. Allahumma innii a-'uudzu bika minal kufri wal faqri, wa a-'uudzu bika min 'adzaabil qobri. La ilaha illa anta''.

Artinya: "Ya Allah, berikanlah kesehatan untuk badanku, bagi pendengaranku dan penglihatanku. Tidak ada Sesembahan yang berhak untuk disembah selain Engkau. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung diri kepada-Mu dari kekufuran dan kefakiran. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung diri kepada-Mu dari siksa kubur. Tidak ada Sesembahan yang berhak untuk disembah selain Engkau". Hadist riwayat Abu Daud, Ahmad, al-Bukhari.

"Bismillahilladzi laa yadhurru ma'asmihii syai-un fil ardhi wa laa fis samaa' wa huwas samii'ul 'aliim''.

Artinya: "Dengan nama Allah yang bila disebut, segala sesuatu di bumi dan langit tidak akan berbahaya, Dia-lah Yang Maha

Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (Dibaca tiga kali). Hadist riwayat Abu Daud, At-tirmidzi, Ibnu Majah.

"A'udzu bikalimaatillahit-taammaati min syarri maa kholaqo".

Artinya: *"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kejahatan makhluk yang diciptakanNya". Dibaca tiga kali. Hadist Riwayat Muslim.*

"Allahumma inni a'udzubika min zawaali ni'matik, wa tahawwuli 'afiyatik, wa fujaati niqmatik, wa jamii'i sakhatik".

Artinya: *"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari hilangnya kenikmatan yang telah Engkau berikan, dari berubahnya afiat-Mu (diantaranya perubahan dari sehat menjadi sakit), dari bencana yang datang tiba-tiba dan dari semua kemurkaan-Mu." HR. Muslim.*

"Allahumma inni a uudzu bika minal baros wal junuun wal judzaam wa min sayyi il asqoom"

Artinya: *"Ya Allah aku berlindung kepadaMu dari penyakit baros (albino, dari kegilaan, dari kusta, dan dari penyakit-penyakit yang buruk (diantaranya virus corona)." HR. Ahmad*

"Allahumma jannibnii munkarotil akhlaaq wal a'maali wal ahwaa wal adwaa."

Artinya: *"Ya Allah Jauhkanlah aku dari akhlak-akhlak yang mungkar, hawa nafsu, dan penyakit-penyakit yang mungkar (diantaranya virus corona). HR. at-Thobroni (al-Mu'jam al-kabbiir) dan Ibnu Hibbaan.*

Di samping doa kita juga dianjurkan untuk memperbanyak membaca sholawat antara lain Sholawat *Thibbil Qulub dan Syair Lii Khomsatun* untuk pengusir Covid-19. Sholawat *Thibbil Qulub dan Syair Li-Khomsatun* ini merupakan ikhtiar bathin yang harus kita lakukan agar wabah pandemic Covid-19 ini akan segera sirna dari bumi Indonesia dan dunia pada umumnya. Amin yaa robbal alamin.

NASIB PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19

Pandemi Covid-19 masih berlangsung, dan kecenderungannya semakin tinggi yang terkonfirmasi positif. Oleh karenanya para pengambil kebijakan belum berani untuk menyelenggarakan pembelajaran tatap muka secara langsung terlebih pada zona merah. Kebijakan itu diambil dalam rangka untuk memutus mata rantai penularan Covid-19.

Pembelajaran *daring* atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menjadi pilihan para penyelenggara pendidikan dengan asumsi bahwa *transfer knowledge* dapat tetap berlangsung. Namun seberapa efektifkah pembelajaran *daring*? Bagaimana nasib pendidikan karakter yang selama ini menjadi ciri khas kurikulum 2013 yang digaungkan oleh pemerintah? sebenarnya pendidikan karakter di era New Normal pandemi Covid-19 menjadi tanggung jawab siapa?

Sebagai pijakan atas pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ini, Mendikbud telah mengeluarkan Surat Edaran No. 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19). Terkait pembelajaran dari rumah, Mendikbud menekankan agar pembelajaran *daring* atau pembelajaran jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan.

Kalau mencermati permasalahan di lapangan, bahwa terdapat banyak keluhan oleh guru, kepala sekolah, orang tua, dan peserta didik itu sendiri. Permasalahan itu antara lain; kurangnya penguasaan teknologi yang dimiliki oleh guru dan orang tua serta peserta didik, semakin membengkak biaya paket data

(kuota), kondisi jaringan telekomunikasi yang belum merata, tidak semua memiliki *hand phone* android/*iphone*, ketelatenan dan kesabaran orang tua saat pendampingan anak dalam pembelajaran.

Persoalan yang muncul misalnya, tugas-tugas pembelajaran yang terlalu banyak, ketidakjujuran orang tua dalam mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepada anak, ketercapaian materi pembelajaran yang kurang efektif, *feedback* atau umpan balik dari guru dan siswa yang tidak optimal, durasi waktu pembelajaran jarak jauh yang tidak sama dengan pembelajaran langsung, muatan pendidikan karakter dalam mata pembelajaran dan ekstra kurikuler kurang optimal, serta dampak radiasi cahaya yang ditimbulkan dari *hand phone*. Dan masih banyak lagi permasalahan yang muncul sebagaimana pemberitaan dimedia massa sebagai contoh kekerasan terhadap anak dalam pendampingan pembelajaran.

Kondisi tersebut seakan urusan pendidikan itu hanya semata-mata menjadi tanggung jawab lembaga pendidikan, padahal kalau mencermati surat edaran Mendikbud tersebut tidak menuntut ketercapaian kurikulum yang ada dan tidak membebani terkait kenaikan kelas dan kelulusan. Terlebih lagi banyaknya permasalahan yang ada dalam pembelajaran jarak jauh/*daring*.

Lantas, bagaimana nasib masa depan generasi bangsa saat ini yang sudah tujuh bulan melaksanakan pembelajaran *daring*. Bisa jadi ada penurunan kualitas sumber daya manusia Indonesia akibat dampak pandemic Covid-19. Terlebih tentang pendidikan karakter yang selama ini menjadi fokus kebijakan pemerintah.

Kalau kita hanya menyerahkan tanggung jawab pendidikan kepada lembaga pendidikan maka celakalah masa depan

generasi bangsa yang akan datang, apalagi pandemic Covid-19 terus akan berlanjut. Kalau kita menyadari bahwa hakikatnya pendidikan itu tidak serta merta urusan lembaga pendidikan. Tetapi menjadi tanggung jawab orang tua dan lingkungan dimana bertempat tinggal. Apalagi terkait pendidikan karakter.

Nasib Dan Tanggung Jawab Pendidikan Karakter

Perserikatan Bangsa-Bangsa melalui UNESCO (*United Nations, Educational, Scientific and Cultural Organization*) yang bergerak dibidang pendidikan, pengetahuan dan budaya mencanangkan empat pilar pendidikan yakni: (1) *learning to Know* (belajar agar mendapatkan ilmu pengetahuan), (2) *learning to do* (belajar agar mendapatkan keterampilan), (3) *learning to be* (belajar agar bisa menjadi dirinya sendiri, menjadi seorang yang bermanfaat, dan (4) *learning to live together* (belajar agar bisa hidup bermasyarakat secara global. Keempat pilar tersebut menjadi ruh dalam pengembangan pendidikan di Indonesia dan seluruh dunia. Pembentukan karakter ditunjukkan dalam pilar ketiga dan keempat yakni *learning to be dan learning to live together*.

Sejalan dengan UNECSO, pembangunan pendidikan Indonesia didasarkan pada paradigma membangun manusia Indonesia seutuhnya yang tertuang dalam tujuan kurikulum. Tujuan kurikulum 2013 mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Rumusan kompetensi sikap spiritual yaitu “menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan kompetensi sikap sosial yaitu, “menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya”. Kedua kompetensi tersebut akan

membentuk karakter peserta didik yang dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*).

Kondisi di mana saat ini pada masa pandemi Covid-19 maka peserta didik harus *Learn From Home* (belajar dari rumah) maka guru tidak memungkinkan dapat secara efektif memberikan pendidikan karakter secara langsung seperti di sekolah. Sehingga peran guru dalam penguatan karakter melalui mata pelajaran sedikit banyak akan mengalami kendala. Apalagi melalui ekstrakurikuler dan program sekolah pastinya tidak dapat dilakukan. Walaupun dengan teknologi yang canggih pasti tidak dapat seoptimal pembelajaran secara *luring* (pembelajaran tatap muka). Sebagaimana dipaparkan oleh pakar pendidikan Universitas Brawijaya (UB) Aulia Luqman Azis bertepatan dengan Hardiknas 2020 bahwa, “*Selamanya profesi guru tidak akan tergantikan oleh teknologi*” seperti dikutip dari laman resmi UB (2/05/2020).

Pendidikan karakter sejatinya lebih dominan menjadi tanggung jawab orang tua dan lingkungan, sekolah hanya sebagiannya saja membantu dalam penguatan karakter, yang dimasukkan dalam pembelajaran maupun ekstra kurikuler serta program sekolah. Waktu belajarnya pun terbatas di sekolah, lebih banyak di keluarga dan lingkungan. Apalagi tenaga pendidik ada yang kurang cermat dan kurang peduli dalam penguatan karakter peserta didik. Makanya menurut hemat penulis bahwa ketika dalam Era New Normal Pandemi Covid-19 ini sejatinya mengembalikan sepenuhnya kepada orang tua dan lingkungan dalam pendidikan karakter generasi kita. Sebagaimana ungkapan dari sang bapak Pendidikan Indonesia, Ki Hajar Dewantara adalah “*Setiap Orang Menjadi Guru, Setiap Rumah Menjadi Sekolah.*”

Dari ungkapan Ki Hajar Dewantara tersebut setidaknya ada dua hal, **Pertama**, bahwa setiap anggota keluarga yang lebih dewasa dapat memerankan diri sebagai guru untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan, sikap sosial dan spiritual, keteladanan, asah, asih, dan asuh, saling menghargai, kedisiplinan, tanggung jawab, dan lain-lain. **Kedua**, bahwa setiap rumah hendaknya menjadi tempat untuk berproses bersama anggota keluarga untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan spiritual yang akan membawa pendidikan karakter demi masa depan bangsa sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Takhroji Aji dalam tulisan yang berjudul “*Pendidikan Karakter di Masa Pandemi, Menjadi Tanggung Jawab Siapa?*”, dalam laman resmi BDK Jakarta Kemenag RI (07/07/2020)

Pengetahuan, keterampilan, spiritual, sosial, karakter yang baik tidak serta merta harus mengandalkan ruang-ruang kelas melalui tenaga pendidik yang secara resmi mengajar di sekolah, namun seyogyanya bisa diperoleh dan lebih dominan dari orang tua dan orang dewasa di rumah atau di lingkungan di mana bertempat tinggal (*Community Based Education*).

Dalam Al-Qur’an telah dijelaskan tentang pendidikan Islam, seperti dalam QS. Luqman [31]: 13 yang artinya:

“Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, ketika dia memberi pelajaran kepadanya Wahai anakku! Janganlah engkau mempersekutukan (Allah), sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar.” QS. Luqman [31]: 13

Pada ayat ini Allah Swt. Menekankan pendidikan karakter yang dilakukan orang tua dari rumah, karena pendidikan karakter sejatinya sudah dilakukan oleh orang tua sejak dikandung, saat melahirkan, dan sejak sebelum mendapatkan pendidikan

diluar rumah seperti sekolah atau madrasah. Dan ayat ini menegaskan bahwa orang tua sebagai guru pertama bagi peserta didik yang ada di rumah, dan pastinya orang tua tidak akan mungkin mengajarkan hal-hal yang tidak sesuai dengan perintah agama.

Dan pada ayat selanjutnya Allah menegaskan tentang prinsip-prinsip dasar pendidikan karakter yang sangat kuat yakni masalah iman, ibadah, sosial dan ilmu pengetahuan yang akan membentuk karakter seorang anak untuk menjadi bekal kehidupan masa depan anak tersebut.

Dalam hadits dan ungkapan para ulama-ulama kita juga sangat banyak terkait tentang penegasan untuk pendidikan karakter yang dilakukan oleh orang tua yakni "*al umm madrasatil ula*" (ibu adalah sekolah/madrasah pertama bagi anak-anaknya, "*Kullu mauludin yuladu ala al-fitrah dst*". (setiap anak dilahirkan dalam keadaan suci, tergantung orang tuanya mau menjadikan majusi, nasrani atau yahudi), "*Akrimu auladakum wa ahsinu adaabahum*" (Muliakanlah anak-anakmu dan perbaikilah adab/ahlaqnya), dan terkait untuk mengajarkan keterampilan Rosulullah Muhammad Saw. bersabda "*Allimu auladakum assibahah warrimayah*". (ajarilah anak-anakmu dengan berenang dan memanah), dan Rosul pun juga memerintahkan untuk rumah kita agar diterangi dengan Sholat dan bacaan Al Qur'an (*Nawiru buyutakum bissholat wa tilawatil qur'an*).

Dan masih banyak lagi hadits maupun ungkapan para ulama, untuk memerintahkan dalam mendidik anak dan menjadikan rumah kita sebagai tempat munculnya peradaban dalam mengajarkan pendidikan karakter sebelum diluar rumah.

Banyaknya perintah dan anjuran yang ada dalam al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah Muhammad SAW serta ungkapan para *salafussholih*, maka sudah sepatutnya rumah harus menjadi *school of love* atau *baitii jannati*. Rumah harus dijadikan tempat yang nyaman, *enjoy*, menyenangkan dan menjadi tempat tumbuh dan berkembangnya anak. Orang tua sebagai *role model* mereka di rumah.

Menurut Megawangi (2003) yang dikutip oleh Takhroji Aji (2020) beberapa kesalahan orang tua dalam mendidik anak adalah 1) orang tua kurang menunjukkan kasih sayang mereka baik verbal maupun fisik, 2) kurang meluangkan waktu untuk anaknya, 3) bersikap kasar terhadap anak baik secara verbal maupun fisik, 4) memaksa anak untuk menjadi pintar terlalu dini, 5) tidak menanamkan karakter yang baik dan kuat terhadap anaknya.

Pendidikan karakter di masa *Learn From Home* atau PJJ di era new normal pandemi Covid-19 ini, menurut hemat penulis lebih dominan menjadi tanggung jawab orang tua dan lingkungan. Tentu tidak menafikan peran guru dalam pembelajaran *daring*. Menurut penuturan Arifin (2003) bahwa pendidikan karakter menjadi tanggung jawab bersama, antara guru, orang tua, peserta didik dan lingkungan, agar dapat mewujudkan pembangunan pendidikan nasional yang didasarkan pada paradigma membangun manusia Indonesia seutuhnya.

Hanya saja peran orang tua dan lingkungan yang waktunya lebih banyak untuk anak apalagi dalam masa *Learn From Home* seperti ini, sudah semestinya untuk mengoptimalkan pendidikan karakter yang menjadi target pemerintah dalam kurikulum 2013. Orang tua dan lingkungan sangat berperan dalam membentuk karakter anak, maka selamatkanlah anak-anak kita, jangan sampai *Salah Asuh dan Salah Gaul*. Sehingga kita akan

menyesal selama-lamanya karena memiliki anak yang tidak dapat dibanggakan baik didunia maupun diakhirat. *Naudzubillahi min dzalik. Wallahu A'lamu bisshowab.*

MENULARKAN “VIRUS KEPAHLAWANAN” DI ERA PANDEMI

Momentum Hari Pahlawan pada 10 November, mengingatkan kepada kita tentang peran dan kiprah para pahlawan nasional. Mereka memiliki semangat membela tanah air, rela berkorban, berani mati, mengutamakan kepentingan negara daripada kepentingan kelompok atau pribadi serta memiliki idealisme dan cita-cita yang mulia demi tegaknya Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Saat masa penjajahan, para pahlawan bersama rakyat bersatu padu dalam mengusir penjajah. Semangat dalam berjuang ditunjukkan dalam semboyan yang sering dikobarkan oleh Bung Karno “*rawe-rawe rantas, malang-malang putung*” (baca: sesuatu yang menghalangi maksud dan tujuan harus disingkirkan). Sikap tersebut merupakan ketegasan dan penegasan bahwa para penjajah dalam bentuk apapun yang merongrong tegaknya NKRI harus disingkirkan dari bumi pertiwi Indonesia.

Keberhasilan dalam mengusir penjajah tersebut atas berkah rahmat Allah Swt. dan modal kekompakkan serta kebersamaan seluruh rakyat Indonesia. Oleh karenanya modal terbesar dalam membangun bangsa dan negara adalah persatuan dan kesatuan.

Namun saat ini, fakta menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia telah mengalami kondisi retaknya kebersamaan dan persatuan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh hoax, ujaran kebencian, dan adanya paham yang menyimpang dan radikal yang diduga akan mengganti dasar negara Pancasila.

Oleh karena itu menularkan “virus kepahlawanan” bidang ilmu pengetahuan, bidang ekonomi, bidang lingkungan, dan bidang

sosial kepada seluruh masyarakat menjadi kebanggaan dan spirit membangun bangsa Indonesia dimasa pandemi Covid-19.

Kalau dulu bangsa kita terhormat dan bangga kepada pahlawan nasional bersama rakyat berhasil mengusir penjajah, maka masyarakat kita harus bangga mewarisi dan meneruskan cita-cita bangsa dengan melakukan segala sesuatu untuk kepentingan bangsa Indonesia. Kebanggaan kita saat ini idealnya bahwa bangsa yang cerdas rakyatnya, memiliki kemampuan ekonomi yang baik, , sehat lingkungannya, dan memiliki solidaritas yang tinggi antar sesama.

“Virus Kepahlawanan” Bidang Ilmu Pengetahuan

Seluruh elemen bangsa dituntut untuk menjadi masyarakat yang berpendidikan. Oleh karenanya Negara menjamin setiap warganya untuk mendapat pengajaran. Program wajib belajar, program Indonesia pintar, dan program bantuan beasiswa serta program lainnya merupakan ikhtiar dalam berjuang melawan kebodohan.

Sebagaimana firman Allah Swt. QS. Al-Mujadilah [58]: 11 yang artinya,

“Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: ”berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: ”Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” QS. Al-Mujadilah [58]: 11

Ayat ini jelas menegaskan bahwa Allah akan meninggikan kepada hamba-Nya yang beriman dan berilmu pengetahuan ke

beberapa derajat. Janji Allah Swt. tersebut pasti adanya, tergantung ummat Islam dalam berikhtiar untuk menuntut ilmu. Kewajiban menuntut ilmu juga sudah ditegaskan oleh Rasulullah Saw. dalam sabdanya: *“Mencari ilmu itu wajib bagi semua muslim, baik laki-laki atau perempuan”*, kemudian dalam Hadits lain: *“Tuntutlah ilmu walaupun sampai negeri China”*, dan Hadits berikutnya, *“Tuntutlah ilmu dari buaian sampai liang lahat”*, dan Rasulullah juga berjanji kepada ummatnya bahwa orang yang memiliki ilmu pengetahuan akan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. *“Barang siapa yang ingin bahagia di dunia harus dengan ilmu, dan barang siapa ingin bahagia di akhirat harus dengan ilmu dan barang siapa ingin bahagia dunia dan akhirat harus dengan ilmu”*.

Semangat untuk memiliki ilmu pengetahuan harus kita kobarkan agar bangsa kita terbebas dari kebodohan. Karena kalau bangsa kita bodoh maka akan dihadapkan kepada kemiskinan dan kekafiran. *Naudzubillah*. Jadi kita harus menjadi Pahlawan ilmu pengetahuan agar bangsa kita menjadi bangsa yang cerdas dan berkeadaban.

“Virus Kepahlawanan” Bidang Ekonomi

Kondisi bangsa saat ini mengalami penurunan ekonomi yang cukup signifikan. Daya beli masyarakat menurun, pendapatan perkapita menurun dan banyaknya pemutusan hubungan kerja pada semua sektor juga terjadi. Kondisi ini disebabkan oleh pandemi Covid-19 yang melanda dunia.

Namun, sebagai muslim sejati kita harus tetap optimis bahwa Allah Swt. tidak akan menguji hamba-Nya diluar batas kemampuan. Allah pasti akan memberi rezeki kepada semua

makhluqnya. Sebagaimana firman Allah Swt. QS. Huud [11]: 6 yang artinya,

”Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. Semua tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh mahfuzh).” QS. Huud [11]: 6

Ayat di atas mengandung makna bahwa setiap makhluk di muka bumi, sudah Allah jamin rezekinya. Allah mengetahui segala yang dibutuhkan oleh makhluk-Nya, dalam hal ini skopnya diperkecil menjadi setiap hamba-Nya.

Dalam Hadits Rasulullah SAW. bersabda:

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih cintai Allah daripada mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan,” HR. Muslim.

Artinya kecintaan Allah kepada makhluknya berbeda-beda, seperti kecintaan-Nya kepada mukmin yang kuat lebih besar daripada kecintaan-Nya kepada mukmin yang lemah.

Dengan demikian, kita harus berjuang agar kondisi ekonomi bangsa kita semakin membaik. Bekerja keras, bekerja cerdas, bekerja ikhlas, dan bekerja tuntas merupakan ikhtiar untuk memulihkan kondisi ekonomi bangsa kita. Kita juga harus bangga dan cinta menggunakan produk dalam negeri. Gaya hidup sederhana dan hemat merupakan karakter muslim sejati sehingga kita akan menjadi tuan rumah di Negeri kita sendiri.

Menyelamatkan kondisi bangsa yang sedang terpuruk secara ekonomi merupakan pahlawan ekonomi yang patut diapresiasi. Berjuang melawan kemiskinan, menciptakan pekerjaan,

bertahan hidup di masa pandemi, kreatifitas dalam berusaha merupakan spirit kepahlawanan yang perlu digelorakan oleh seluruh elemen masyarakat.

“Virus Kepahlawanan” Bidang Lingkungan

Kondisi lingkungan di Negeri ini juga menjadi problem tersendiri. Pencemaran udara, kerusakan alam baik hutan maupun laut, ketersediaan air, dan krisis energy menjadi kekhawatiran bangsa kita. Akibat dari kerusakan tersebut tentu juga ulah dari oknum masyarakat dan perusahaan serta kebijakan yang tidak berpihak kepada lingkungan.

Sebagaimana firman Allah SWT. QS. al-Ruum [30]: 41 yang artinya,

”Telah Nampak kerusakan di darat dan laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).” QS. al-Ruum [30]: 41

Menurut Tafsir Kementerian Agama RI bahwa: “Telah Nampak kerusakan di daratan maupun di lautan dalam kehidupan manusia dengan berkurangnya penghasilan dan di dalam diri mereka dengan timbulnya berbagai penyakit dan wabah, disebabkan karena kemaksiatan yang mereka lakukan. Hal itu timbul agar Allah merasakan kepada mereka balasan dari perbuatan buruk mereka dikehidupan dunia dengan harapan agar mereka kembali kepada-Nya dengan bertaubat.”

Ayat tersebut telah jelas bahwa adanya pandemi Covid-19 sekarang ini kemungkinan besar adalah karena kemaksiatan yang dilakukan oleh manusia di dunia ini. Termasuk dalam menjaga, memelihara, merawat alam yang tidak amanah. Gempa bumi, tanah longsor, banjir, dan bencana yang lain

mengisyaratkan kepada kita harus taubat dan kembali ke jalan Allah Swt.

Oleh karenanya semua elemen bangsa harus menjadi pahlawan lingkungan, dengan membuang sampah pada tempatnya, budaya hidup bersih dan sehat, menjaga lingkungan dan alam dengan bijak, penggunaan air dan listrik seefisien mungkin, serta merawat dan memelihara hutan, pohon dan tanaman utk kesehatan udara.

“Virus Kepahlawanan” Bidang Sosial

Di era pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, memerlukan kebersamaan dan kekompakkan dalam melawan virus serta dampak dari pandemi. Kesetiakawanan, kebersamaan, tolong menolong, senasib sepenanggungan, rela berkorban untuk orang lain merupakan sikap yang harus dijaga dan dikobarkan dalam era pandemi saat ini. Tanpa sikap tersebut kondisi bangsa tidak akan dapat bangkit dan keluar dari masalah.

Sejatinya, manusia merupakan makhluk sosial yang memerlukan bantuan dan pertolongan dengan orang lain. Oleh karenanya semangat kebersamaan untuk berjuang bersama melawan virus Covid-19 dan berjuang melawan sikap individualistik harus terus dikobarkan.

Contoh tersebut sudah dilakukan oleh para tenaga kesehatan baik dokter dan perawat dalam menjaga, merawat dan mengobati para pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19. Sikap kepahlawanan yang dimiliki oleh pejuang kesehatan merupakan contoh nyata yang patut ditiru. Kondisi sulit masyarakat bangsa Indonesia sekarang ini memerlukan kepedulian sosial seluruh pihak agar dapat keluar dari kiris yang berkepanjangan.

Islam mengajarkan kepada kita, dalam Firman Allah Swt. QS. al-Maidah [5]: 2 yang artinya,

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan ketaqwaan. Dan janganlah tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya siksa Allah sangat berat.” QS. al-Maidah [5]: 2

Tak ayal, perintah tolong menolong dalam agama ini kerap direpresentasikan dalam aksi kepedulian. Tak sedikit misalnya, di Indonesia, hadirnya lembaga-lembaga filantropi juga diusung oleh semangat kepedulian dan sikap tolong menolong yang tinggi.

Menyongsong peringatan hari pahlawan tahun ini, yang bertepatan dengan kondisi pandemi Covid-19 perlu menularkan “virus kepahlawanan” agar bangsa kita memiliki kekuatan dan kebersamaan dalam melawan kebodohan, kemiskinan, kerusakan lingkungan serta menurunnya solidaritas antar sesama. Semoga.



CERITA PANJANG BERSAMA COVID-19

Amiruddin Kuba

‘DALIL AGAMA’ SOAL MUDIK DI MASA PANDEMI COVID-19

Sejatinya Mudik atau Pulang Kampung adalah terminologi dan rutinitas tahunan biasa di Nusantara. Mudik sudah menjadi tradisi tahunan di negeri dengan penduduk muslim terbesar di dunia. Seumur usia negeri ini, Mudik atau pulang kampung sudah jadi pokok berita dan keyword nasional menjelang Lebaran. Namun, dalam sebulan terakhir, dua terminologi ini memantik juga kontroversi di Nusantara. Dengan alasan keamanan dan jadi pemutus mata rantai (*circuit breaker*) wabah pandemi global, *Corona Virus Disease* (COVID-19), pemerintah mengumumkan larangan. Kontroversi ini kian meruncing kala potongan rekaman video Presiden Joko Widodo dengan Mata Najwa saat itu membedakan dua frasa itu.

Di Indonesia, mudik adalah tradisi sekaligus rutinitas ‘pulang kampung’ seseorang atau kelompok menjelang Lebaran, hari Raya utama Islam, Idul Fitri. Menjelang Lebaran, kampung bukan hanya tempat tujuan mengenang masa-masa kecil. Dalam mudik, kampung adalah momen nyata untuk ‘silaturahmi, dan meminta maaf agar pekerjaan kembali ‘diberkahi’ hingga Lebaran berikutnya. Toh, makna harfiah Idul Fitri adalah kembali suci, kembali laiknya ‘anak kecil’, tanpa dosa.

Di China, saat wabah Corona masih jadi epidemi di Wuhan, ibukota Provinsi Hubei, warga negeri itu juga ada tradisi mudik menjelang Tahun Baru Imlek. Usianya bahkan lebih tua dari ‘mudik Lebaran di Indonesia.’ Namun, momen mudik Imlek itulah yang juga diduga jadi salah satu ‘pemicu’ Corona bergeser jadi pandemi global. Setidaknya, begitu stempel dari WHO. Pergerakan mudik lebih khidmat, sebab selepas puncak bulan Ramadan. Biasanya terlihat sepekan sebelum Idul Fitri.

Puncaknya dapat kita saksikan 3 atau 2 hari menjelang hari “H” Idul Fitri. Selama ini mudik ‘aman, sehat lancar, dan selalu dirindukan. Mengapa? Karena inilah momen berkumpul dengan keluarga tercinta di kampung, setelah berpisah sekian bulan bahkan tahun. Mudik juga biasanya dimanfaatkan untuk berbagi rejeki untuk kerabat, tetangga, dan orang dekat. Namun karena wabah Covid-19, mudik jadi tak selancar dulu. Bahkan, untuk kali pertama dalam sejarah Indonesia, pemerintah mengumumkan ‘Mudik Itu Terlarang.’”

Bulan Maret lalu, pemerintah sudah mewacanakan larangan ini. Wacana ini bersamaan ‘sosialisasi’ pemerintah pusat di Jakarta perihal Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Warga di Jakarta, kampung sementara para pemudik terbesar di Indonesia, pun panik. Rencana dan detail mudik berubah jadi ‘harapan’, selevel di bawah angan-angan. Sejatinya, wacana ini mulia adanya. Tujuannya, tak lain untuk memutus mata rantai pandemi Covid-19 agar tak mewabah di kampung halaman. Yah, cukup di Jakarta, dan ibu kota provinsi ‘zona merah’ saja. Tidak lama kemudian, PSBB berubah status dari imbauan menjadi ‘penegakan hukum’.

DKI Jakarta adalah kota pertama penerap PSBB. Melalui Keputusan Gubernur Nomor 380 Tahun 2020 dan Peraturan Gubernur Nomer 33 Tahun 2020, masa ‘circuit break’ ini berlaku sejak 10 April 2020, dan diperpanjang hingga Juni. Langkah ibu kota negeri lalu diikuti setidaknya 18 kota lain Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Banten, Sulawesi Selatan dan Sumatera. Berselang beberapa hari kemudian, setelah rilis hasil evaluasi dan survei Kementerian Perhubungan (Kemenhub), bahwa 68% warga bersedia tak mudik. Sementara, 24% sisanya bersikukuh mudik. Bahkan, 7 persen sudah ‘sampai di kampung’ halaman sebelum puncak mudik. Berdasarkan data ini, Presiden Joko Widodo kemudian mengumumkan larangan

mudik mulai terhitung sejak tanggal 24 April hingga 1 Juni 2020. Pertanyaan kemudian adalah bagaimana Islam memandang soal mudik dan PSBB? Apakah larangan mudik atau pemberlakuan PSBB pernah ada dalam sejarah Islam?

Pentingnya Jaga Diri, Keluarga dan Kerabat

Dalam al-Qur'an dikatakan, *“Wahai orang-orang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari Api Neraka.”* Qs. At-Tahrim [66]: 6.

Ayat ini menjadi pengingat bagi setiap Muslim yang beriman. Sebab ukuran kesuksesan dan kebahagiaan manusia di akhirat kelak adalah ketika dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga. Ibnu Abbas r.a. dalam sebuah majlis ilmu pernah berkata bahwa makna: *“Jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka”* adalah taat kepada Allah dan meninggalkan maksiat serta perintah untuk berdzikir kepada-Nya. Maka dengannya Allah selamatkan kalian dari api neraka.” Hal senada dikemukakan Muqatil, Ad-Dhahak dan Ali bin Abi Thalib ra.

Dalam konteks pelarangan mudik pada masa pandemi Covid-19 ini adalah hal bijak dan benar. Apalagi mementumnya bertepatan bulan Ramadhan, bulan menenangkan diri. Bisa dibayangkan jika tetap nekat mudik, maka hal ini bisa berdampak pada diri dan keluarga di kampung. Boleh jadi kita yang mudik, pulang tanpa gejala. Namun di perjalanan, kita terpapar. Silaturahmi di kampung akan berubah jadi hal menegangkan, saling mencurigai.

Sebaliknya, boleh jadi pemudik yang tertular dari wabah di kampung. Jika kondisi demikian, pemudik termasuk golongan penjerumus keluarga ke dalam kebinasaan. Dengan kata lain,

kita bisa dikategorikan sebagai orang yang tidak menjaga diri dan keluarga sebagaimana disinggung dalam ayat dan perkataan Ibnu Abbas di atas. Di sinilah larangan mudik jadi relevan. Diri dan keluarga selamat dari wabah. Peluang selamat dunia akhirat.

Mentaati Pemerintah Itu Perintah Nash

Awal Ramadhan 1441H/2020M, keinginan sebagian warga muslim yang ingin mudik harus gigit jari. Semua akses moda transportasi, darat, laut, dan udara diputus. Sebagai rakyat atau umat yang baik, sudah selayaknya untuk mengikuti apa yang telah diputuskan pemerintah. Apalagi dalam keadaan darurat pandemi Covid-19 saat ini, sudah pasti kita semua was-was dan perlu mengambil langkah preventif dalam mencegah tertularnya pandemi Covid-19.

Ketaatan kepada keputusan pemerintah sebetulnya telah diperintahkan oleh Allah Swt. dalam kitab-Nya yang berbunyi, *“Hai orang-orang yang beriman, ta’atilah Allah dan ta’atilah rasul-Nya), dan ulil amri di antara kamu.”* QS. An-Nisa [4]:59. Menurut Ibnu Abi ‘Izz dalam Syarah Aqidah Thahawiyah dalam Syarh Aqidah Ath Thahawiyah bahwa hukum mentaati ulil amri adalah wajib (selama tidak dalam kemaksiatan) walaupun mereka berbuat zhalim. Keluar dari ketaatan kepada mereka akan menimbulkan kerusakan yang berlipat ganda dibanding dengan kezhaliman penguasa itu sendiri. Berdasarkan ayat dan pendapat Ibnu Abi ‘Izz di atas jika dikaitkan dengan kasus pandemi Covid-19, maka dapat dipahami bahwa mentaati pemerintah (ulil amri) untuk tidak mudik adalah perintah nash yang wajib diikuti.

Larangan Mudik dalam Sejarah Islam

Tujuan dilarangnya mudik ini jelas, untuk memutus mata rantai dan meluasnya penyakit menular (*tha'un*) ke seluruh wilayah Indonesia. Pertanyaan kemudian adalah apakah larangan mudik sudah pernah ada dalam sejarah Islam? Ternyata larangan tidak meninggalkan satu tempat (mudik) yang terdapat wabah penyakit menular (*tha'un*), telah dilakukan Nabi Muhammad SAW 15 abad yang lalu.

Salah satu hadis yang terkait hal ini yaitu hadis yang cukup masyhur diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Usamah bin Zaid, Rasulullah SAW bersabda:

“Tha'un adalah suatu peringatan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala untuk menguji hamba-hamba-Nya dari kalangan manusia. Maka apabila kamu mendengar penyakit itu berjangkit di suatu negeri, janganlah kamu masuk ke negeri itu. Dan apabila wabah itu berjangkit di negeri tempat kamu berada, jangan pula kamu lari daripadanya.” HR. Bukhari Muslim.

Dalam konteks kasus pandemi Covid-19, larangan pemerintah adalah keputusan yang sangat sejalan Sirah Nabawiyah. Tujuannya jelas, demi kemaslahatan bersama. Dalam pengertian lain, larangan mudik adalah sebuah langkah antisipatif (*preventive*). Ini selurus dengan kaidah usul fikih: *“dar'ul mafâsid muqoddam 'alâ jalbil masholih”* (menghindarkan kerusakan/kerugian diutamakan atas upaya membawakan keuntungan/kebaikan). Sementara kaidah pokoknya berbunyi *“adh-dhororu yuzâlu”* (bahaya haruslah dihilangkan).

Kata al-Mafâsid dimaksudkan untuk berbagai hal yang menimbulkan bahaya, dan bahaya itu sendiri, sesuatu yang

melukai, menimbulkan kesulitan, kesempitan, atau berdampak buruk pada diri seseorang, masyarakat luas atau orang lain. Oleh karena itu, sudah sepantasnya jika kita mengapresiasi dan mengikuti keputusan larangan mudik demi untuk kemaslahatan bersama. Mengurungkan niat untuk tidak mudik juga salah satu cara menyelamatkan jiwa keluarga/saudara kita di kampung halaman. Mengurungkan niat saja sudah mendapat pahala apalagi jika kita benar-benar menjalankan niat itu dengan tidak mudik tentu pahalanya lebih banyak lagi. Lebih baik kita konsentrasi menjalankan ibadah puasa dengan tenang, sembari berdoa agar kita dan keluarga kita di kampung senantiasa dalam keadaan sehat selalu dan terhindar dari pandemi Covid-19. Semoga! *Wallahu A'lam*

MENGAPA BISA POSITIF COVID-19, PADAHAL PATUH PROTOKOL KESEHATAN?

Sejak diumumkan pasien pertama penyakit terinfeksi Virus Corona pada 2 Maret 2020, jumlah kasus Covid-19 di Indonesia menunjukkan penambahan signifikan hingga totalnya mencapai 225.030 orang per 15 September 2020. Berbagai langkah dan upaya preventif pun telah dilakukan oleh pemerintah dan sejumlah pihak termasuk di lingkungan terkecil kita. Apalagi setelah diberlakukan di masa adaptasi kebiasaan baru atau lebih dikenal *new normal*, terjadi klaster-klaster baru seperti di perkantoran dan di ruang-ruang publik, sejumlah kalangan semakin memperketat protokol kesehatan. Namun fakta kontras justru terlihat di lapangan yang menunjukkan masyarakat banyak terpapar dan dinyatakan positif terinfeksi Covid-19.

Kondisi ini kemudian membuat masyarakat semakin mengontrol diri dan berusaha semaksimal mengikuti protokol kesehatan seperti menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, menggunakan *hand sanitizer*, menjaga imunitas serta berdoa. Di perkantoran juga telah diatur sedemikian rupa seperti jadwal kerja secara bergiliran hingga hanya 25%, ruang kerja dengan ventilasi yang memadai, durasi kerja diperpendek dan bahkan kegiatan-kegiatan dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan.

Pertanyaannya kemudian adalah “***mengapa orang yang sudah mengikuti protokol kesehatan dengan ketat justru tetap terinfeksi Covid-19?***”

Untuk menjawab ini, saya mengutip analisis salah seorang dokter yang aktif menangani kasus-kasus Covid-19. Dalam salah satu postingannya, dr. Rio Asadi, Sp.PD menyebutkan bahwa di masa *new normal* tidak sedikit orang yang terkena

Covid-19 padahal sudah mematuhi protokol kesehatan. Salah satu penyebab utama menurutnya adalah soal **perilaku**. Mematuhi protokol kesehatan di dalam kantor atau di saat ada pertemuan resmi seperti *meeting*, olahraga, dan kegiatan lain adalah hal yang cukup sulit dikontrol, akan tetapi yang jauh lebih sulit dikontrol adalah saat kita bersama dengan kawan-kawan di luar jam pertemuan resmi tersebut.

Seringkali, ketika bekerja, *meeting*, olahraga, dan kegiatan lain, orang sangat ketat dan patuh akan protokol kesehatan. Namun ketika orang-orang berkumpul pada jam istirahat seperti sarapan, makan siang, hingga makan malam, atau sekadar ngobrol-ngobrol, ngerumpi, dan bercanda gurau untuk melepas kejenuhan dan stress, mereka justru membuka masker dan tidak memperhatikan jarak.

Begitu pun ketika mereka selesai olahraga, orang-orang duduk berdampingan, ngopi bareng, ngerokok bareng, makan di kantin bareng, foto atau *selfi-selfian* bareng, kebanyakan di antara mereka membuka masker dan saling berdekatan alias nempel. Berkaca pada kebiasaan-kebiasaan *uncontrol* ini, menjadi tidak heran jika di masa *new normal* data pasien Covid-19 semakin hari semakin bertambah signifikan. Hal ini terjadi karena perilaku kita sendiri yang kurang tepat dan kurang disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan.

Oleh karena itu, demi menghindari penyebaran Covid-19, maka mematuhi protokol kesehatan hukumnya wajib dilakukan, tidak hanya pada saat acara/kegiatan atau pertemuan resmi tapi juga saat acara atau pertemuan santai dan kegiatan tidak resmi lainnya baik di rumah, di dalam maupun luar kantor sampai di ruang-ruang publik lainnya. Demi keselamatan bersama, kita harus waspada terhadap siapapun, meski dia adalah kawan dekat, teman kerja, kenalan lama atau baru, teman sekolah,

kawan olahraga atau keluarga sekalipun dan dalam situasi apapun. Intinya, menjalankan protokol kesehatan secara ketat adalah sebuah keharusan.

Karenanya, meskipun kita mengenal baik mereka, tapi pada sisi yang lain, kita tidak tahu secara detail apa yang mereka kerjakan sepanjang hari, mereka bertemu dengan siapa, dan tidak tahu apakah mereka patuhi protokol kesehatan atau tidak sebelum bertemu dengan kita. Oleh sebab itulah, kita jangan mengambil resiko yang tidak perlu, meskipun terkesan ribet dan agak susah menerapkan protokol kesehatan sepanjang waktu, namun jika kita dapat mengambil peran dalam mempercepat penyelesaian virus ini, insya Allah kita bisa terhindar darinya dan pada saatnya kita akan kembali kepada kehidupan normal seperti sebelum Covid-19. Semoga ! *Wallahu A'lam Bisshawab.*

Wisma Atlet Jakarta, 16 September 2020

REFLEKSI PENGALAMAN PASIEN COVID-19 DI RS. DARURAT WISMA ATLET

Setelah hasil PCR Swab keluar, saya terkonfirmasi Positif Covid-19 (Kamis, 7/9/20), saat itu juga saya langsung pulang ke rumah untuk isolasi mandiri. Dokter merekomendasikan agar dapat menjalani isolasi mandiri di rumah selama 14 hari kemudian melakukan *swab* untuk yang kedua. Sejak awal saya memang tidak pernah berniat untuk melakukan isolasi di Rumah Sakit Darurat (RSD) Wisma Atlet Kemayoran Jakarta. Namun memasuki hari ke-5 isolasi mandiri di rumah, oleh salah seorang kawan—yang sudah sembuh dan keluar dari Wisma Atlet—untuk isolasi di Wisma Atlet. Tujuannya, agar lebih terkontrol oleh dokter. Apalagi katanya, di Wisma Atlet fasilitas bagus, nyaman dan bisa beraktifitas bebas seperti olahraga dan lain-lain.

Ketika itu, masih belum yakin 100 persen, lalu tiba-tiba pimpinan istri di salah satu kantor, menelpon. Beliau juga berpesan hal yang sama dengan kawan tadi berdasarkan pengalaman beberapa sahabat beliau yang juga pernah mondok di Wisma Atlet. Akan tetapi, selain dua orang di atas, alasan lain yang makin menguatkan untuk mondok di Wisma Atlet adalah keinginan pribadi memutus mata rantai Covid-19, khususnya di lingkungan keluarga. Tentu ada rasa khawatir jika tetap isolasi mandiri di rumah, keluarga juga bisa terinfeksi virus yang mematikan ini. Singkatnya, dari beberapa pertimbangan di atas, kemudian memantapkan diri untuk isolasi ke Wisma Atlet.

Proses Pendaftaran Pasien

Sabtu, 12 September 2020 pukul 19.00, saya berangkat menuju Wisma Atlet menyeting mobil sendiri dan tiba di lokasi kira-kira pukul 20.00. Seketika, itu juga langsung melapor ke bagian pendaftaran dengan menyerahkan berkas yang dipersyaratkan

sambil menunggu antrian pemanggilan untuk proses selanjutnya. Adapun berkas yang harus disiapkan yaitu Surat Rujukan dari Puskesmas setempat, Hasil PCR *Swab* Positif, KTP, dan Nomor HP (*Whatsapp*).

Saat itu, kebetulan antrian cukup banyak. Sehingga setelah 2 jam lamanya menunggu, baru mendapat panggilan pertama. Panggilan pertama adalah untuk pendataan identitas awal. Lalu berselang 20 menit kemudian, mendapat panggilan kedua kalinya untuk pendataan identitas secara detail termasuk data riwayat penyakit. Setelah kembali ke tempat semula, kira-kira 30 menit kemudian dipanggil ketiga kalinya. Kali ini untuk melakukan pemeriksaan di ruang ICU yang bersebelahan dengan tempat pendaftaran.

Di ICU diperiksa jantung, suhu badan dan pengambilan sampel darah. Untuk mengganjal perut, saya diberikan air mineral dari dokter ICU dan makan—dibelikan adik yang kebetulan salah satu dokter yang bertugas di Wisma Atlet. Setelah di ruang ICU selama kurang lebih 30 menit, kemudian diarahkan menuju ruang antrian ke kamar tempat menginap. Lagi-lagi karena antrian banyak, baru bisa masuk kamar setelah menunggu kurang lebih 3 jam. Waktu itu telah menunjukkan pukul 03.15 dinihari.

Dari proses pendaftaran sampai masuk kamar, kira-kira butuh waktu 7 jam lamanya. Meskipun demikian, tidak ada rasa mengeluh dan tidak merasa lelah karena menunggu lama. Sebaliknya, ini dapat dimaklumi karena memang antrian pasien yang cukup banyak. Di sinilah ujian kesabaran dan budaya antri diperlukan. Namun, dalam hal ini ingin menekankan bahwa apa yang saya alami ini, hanyalah salah satu contoh kasus. Lama atau tidaknya proses pendaftaran hingga mendapatkan kamar tergantung seberapa banyak pasien yang antri saat itu. Boleh

jadi ada pasien yang lebih cepat dan sebaliknya lebih lama dari saya.

Layanan Fasilitas

Perlu disampaikan bahwa semua fasilitas yang disediakan selama dirawat di Wisma Atlet adalah gratis alias ditanggung seluruhnya oleh negara. Beberapa fasilitas yang disediakan di Wisma atlet antara lain:

Pertama, Kamar Tidur. Kamar ini dilengkapi dengan kamar mandi menyatu dengan toilet, tempat nyuci dan jemuran, lemari pakaian, AC, ruang tamu yang dilengkapi dengan sofa dan meja, dan Wifi 24 jam. Dalam kamar terdiri dari dua kamar untuk dua pasien. Jadi masing-masing memiliki kamar tersendiri (mirip model apartemen). Sebenarnya, salah satu kamar ada yang terisi dua ranjang, namun karena status pasien covid-19, maka satu kamar untuk satu orang. Di sini ada layanan *Whatsapp* untuk *Fresh Clean* yang melayani kebutuhan *sprey*, selimut, handuk, kebutuhan alat mandi, kebutuhan kamar lainnya.

Kedua, Makanan. Setiap hari pasien diberikan makanan dalam bentuk nasi kotak sebanyak tiga (3) kali yaitu pagi, siang dan malam. Menu makanan tiap waktu juga bervariasi. Selain nasi, ada daging, ayam, sayuran, tempe, tahu, telur, buah, dan tentu air botol mineral. Di beberapa sudut ruang jalan, juga disediakan air mineral isi ulang tempat mengisi air kapan saja dibutuhkan. Untuk makanan dan minuman, kita ambil sendiri di depan ruang tim medis setiap jam makan.

Ketiga, ruang publik. Kebetulan saya menginap di tower 6 sehingga apa yang saya gambarkan ini hanya mewakili tower lainnya. Di tower saya ada fasilitas ruang publik yang berada di lantai 3, 4, 12 dan 24. Lantai 3 ada tempat berjemur atau

olahraga ringan seperti senam dan lainnya. Lantai 4 ada Gym. Lantai 12 ada *Jogging Track*, dan ruang publik yang cukup luas yang bisa untuk lari-lari, berjemur, tempat ngobrol, berswafoto, dan lainnya. Nah, untuk lantai 24 adalah lantai paling atas dan tidak ada atap. Di sini pasien dapat memanfaatkan untuk olahraga kecil dan santai. Yang menarik di lantai 14 ini adalah kita dapat santai sambil melihat *view* Jakarta dari berbagai arah.

Layanan Kesehatan

Di Wisma Atlet, layanan kesehatan adalah termasuk layanan yang paling utama untuk pasien Covid-19. Terdapat beberapa layanan kesehatan selama di Wisma Atlet yang meliputi layanan obat, pemeriksaan kesehatan, dan afirmasi layanan psikologi. *Pertama*, Obat. Obat adalah salah satu elemen penting dalam proses penyembuhan. Obat diberikan kepada pasien tergantung kadar dan status penyakit yang dialami. Karenanya, wajar kalau setiap pasien mendapatkan obat dengan jenis dan jumlah yang berbeda.

Semua pasien diberikan obat dan suplemen setiap kali jam makan dan diambil bersamaan dengan pengambilan nasi kotak. Sebagai contoh obat dan suplemen yang diberikan kepada saya yaitu Antasida Doen, Oseltamivir, Maxprinol, Levocin, Levofloxacin Hemhydrate, Insprinol Methisoprinol, Chloroquine Phosphate, Azithromycin, Hydroxychloroquine Sulfate, Vipro-G, Becom-Zet (multi vitamin and mineral zinc), Enervon C, Natural Healt Vitamin E dan Zinc Picolinate and Gluconate. Tentu ini sebagai sampel saja.

Kedua, pemeriksaan kesehatan. Tujuannya adalah untuk mengontrol kesehatan saat. Untuk ini disediakan ruangan khusus di ruang Poli. Oleh karenanya hampir setiap hari pasien melakukan periksaan seperti jantung, rontgen, dan tekanan

darah. **Ketiga**, afirmasi layanan psikologi kesehatan. Sudah menjadi maklum bahwa faktor psikologi adalah salah satu *treatment* penting untuk proses penyembuhan pasien. Oleh karenanya, tidak salah kemudian tim Wisma Atlet juga menyediakan layanan ini. Setiap hari pasien disuguhkan layanan psikologi melalui grup *Whatsapp* dengan kata-kata motivasi, kebiasaan hidup sehat, mengatasi susah tidur dan materi lain baik dalam bentuk rekaman maupun tulisan. Tim layanan psikologi juga memberikan nomor *call center* khusus untuk bantuan konsultasi.

Layanan Tenaga Medis

Tenaga medis yang dimaksud adalah dokter, suster, perawat dan tenaga kesehatan lainnya. Mereka adalah benteng pertahanan pasien. Mereka direkrut dari berbagai daerah di tanah air. Mereka melayani pasien 24 jam dengan sabar dan tulus. Segala kebutuhan kesehatan pasien berusaha dipenuhi dan dilayani tanpa kenal lelah. Kami tidak pernah mendengar mereka marah-marah atau mengeluarkan kata-kata dengan kasar.

Sebaliknya, mereka menyapa kami dengan senyum dan wajah yang bersahabat. Mungkin ini juga salah satu faktor mengapa para pasien sembuh dan bisa lepas dari akut Covid-19 karena perasaan pasien selalu merasa *happy* dan senang atas layanan para dokter, suster, perawat dan tenaga kesehatan lainnya. Tidak ada kata yang pantas diberikan kepada mereka *kecuali* ucapan terima kasih, rasa salut dan jempol buat mereka.

Layanan Porter

Acap kali pasien membutuhkan sesuatu di luar fasilitas layanan yang disediakan. Oleh karenanya, untuk memenuhi

kebutuhannya, pasien biasanya memesan kebutuhan melalui aplikasi *online*. Di Wisma Atlet juga disiapkan layanan porter yang membantu mengambil dan mengantarkan kebutuhan yang dibeli melalui *online*. Porter juga telah membuat jadwal layanan yang jelas, sehingga ketika pasien membeli kebutuhannya secara *online*, sehingga dapat menyesuaikan dengan jam layanan yang telah ditetapkan.

Layanan Keamanan

Untuk hal yang satu ini, pasien tidak perlu ragu. Karena 24 jam dijaga oleh tim keamanan yang terdiri dari unsur Tentara Nasional Indonesia (TNI) dan Polri.

Melihat beberapa layanan yang tersedia dan diberikan di Wisma Atlet, maka terjawablah apa yang disampaikan oleh kawan dan pimpinan istri di awal. Apa yang diinformasikan bahwa di Wisma Atlet adalah salah satu alternatif tempat yang tepat untuk isolasi pasien Covid-19 adalah benar. Tentunya ucapan terima kasih adalah wajib untuk mereka berdua.

Terima kasih juga tidak lupa kepada keluarga besar di daerah, tim dokter Laboratorium Fakultas Kesehatan UIN Jakarta, tim dokter Puskesmas Ciputat, Pak RT kompleks tempat tinggal, kawan yang meyarankan ke Wisma Atlet dan sahabat-sahabat yang senantiasa mengirimkan doa untuk kesembuhan.

Kepada pimpinan, kawan PNS di Kementerian Agama RI, khususnya keluarga Ditjen Pendidikan Islam saya ucapkan terima kasih atas *support* dan doanya. Begitupun kepada Pemerintah yang telah menyediakan fasilitas Wisma Atlet. *Especially*, terima kasih kepada istri tercinta yang senantiasa mengirimkan doa dan bersedia mengizinkan ke Wisma Atlet serta setia menunggu kesembuhan hingga pulang ke rumah.

Semoga tulisan ini dapat menjadi referensi bagi pasien Covid-19. *Wallahu A'lam.*

Wisma Atlet Jakarta, 17 September 2020

JANGAN PERNAH MALU MENJADI PASIEN POSITIF COVID-19

Semenjak kasus pandemi Covid-19 menyebar di sejumlah negara termasuk Indonesia, maka kasus positif Covid-19 pun muncul tak terelakkan secara masif. Kesimpulan hasil klinis pasien positif bervariasi yaitu ringan, sedang dan berat. Untuk status kategori ringan dan sedang, umumnya pasien dapat disembuhkan dengan menjalani isolasi mandiri di rumah, atau isolasi di Rumah Sakit atau tempat tertentu. Sebaliknya, pasien yang bersatus kategori berat memiliki peluang resiko yang berujung pada kematian, khususnya pasien yang memiliki latar belakang penyakit kronis.

Kesimpulan hasil pemeriksaan *Real-Time* PCR SARS Covid-19 apakah positif atau negatif sangat ditentukan oleh seberapa besar nilai CT (*Cycle Threshold*) yang dimiliki pasien. CT adalah jumlah siklus yang dibutuhkan sampai sinyal fluoresens melewati ambang batas (*threshold*) sehingga terbaca oleh mesin *Real-Time* PCR. Nilai CT itu sendiri akan sangat tergantung pada Kit Reagen PCR, Jenis VTM, Jumlah RNA yang dihasilkan saat ekstraksi sampel. Setiap kit reagen PCR memiliki ambang batas CT yang berbeda-beda, sehingga nilai CT tinggi dapat menjadi rendah jika diuji dengan kit reagen yang berbeda pula. Adapun ambang batas CT Target Gen ≤ 36 . Artinya kalau di bawah ambang batas CT tersebut maka seseorang dapat dikategorikan positif Covid-19.

Salah satu persoalan dilematis di kalangan masyarakat adalah jika ada seseorang dinyatakan positif terinfeksi Covid-19. Merespon hal ini, terjadi perbedaan perlakuan terhadap pasien Covid-19 di kalangan masyarakat tidak terelakkan. Sebagian masyarakat menganggap hal ini adalah suatu hal biasa dan bahkan memberi dukungan (*support*) bagi si pasien. Namun di

saat yang sama, tidak sedikit orang yang menganggap status positif Covid-19 sebagai aib di masyarakat. Oleh karenanya, tidak jarang seorang pasien mengalami perlakuan yang tidak semestinya seperti dijauhi, dihindari, dicemooh, hingga dianggap penyakit masyarakat dan diperlakukan tidak sepatutnya.

Memang menyangkal status sebagai pasien Covid-19 tidaklah mudah. Tidak jarang pasien yang dinyatakan positif Covid-19 merasa malu dan berusaha untuk mengasingkan diri serta merasa sebagai aib di masyarakat atas statusnya. Sebuah pengalaman, ketika salah seorang teman menolak untuk memberikan testimoni selama menjalani isolasi di Wisma Atlet. Alasannya, tak lain karena dia malu dan bahkan meskipun dia sudah diperbolehkan pulang ke rumah berkumpul dengan keluarganya. Dia pun memilih untuk tidak pulang dan mencari tempat pengasingan selama seminggu sebelum benar-benar siap hidup di tengah masyarakat.

Meskipun demikian, sebaliknya justru sebagian pasien Covid-19 menganggap bahwa status positif itu adalah cobaan atau ujian dari sang Maha Pencipta. Bahkan banyak pasien tidak malu memproklamirkan dirinya positif Covid-19 di tengah-tengah masyarakat. Oleh karena itu, pasien seperti ini menjalani statusnya dengan sabar, tenang, santai dan tanpa beban serta berusaha semaksimal mungkin untuk keluar dari penyakit ini dengan melakukan isolasi mandiri di rumah atau pun ke tempat tertentu seperti Rumah Sakit rujukan. Saya sendiri, setelah divonis positif terinfeksi Covid-19 pada tanggal 7 September 2020, memilih untuk mengumumkan status tersebut dengan membuat surat terbuka kepada masyarakat umum.

Dalam surat tersebut, diceritakan bagaimana kronologisnya hingga dinyatakan positif Covid-19. Tidak ada rasa malu sekali,

justru malah menganggap ini merupakan momen ini sebagai teguran, cobaan atau ujian Tuhan untuk hidup lebih baik. Keputusan untuk memproklamirkan diri sebagai pasien positif Covid-19 ternyata tidak seburuk apa yang dibayangkan sebagian pasien lain. Dengan begitu, justru mendapat banyak dukungan dan doa dari keluarga, tetangga, pimpinan dan kawan tempat bekerja—di Kantor Kementerian Agama, para sahabat dan para relasi baik dalam maupun luar negeri. Kondisi ini kemudian menambah vitamin, meningkatkan imunitas dan kepercayaan diri dalam menghadapi virus ini.

Berstatus sebagai pasien Covid-19 juga menjadikan diri semakin banyak introspeksi diri (*self introspection*) atau ber-*muhasabah* dalam menjalani kehidupan. Beberapa *muhasabah* dapat dilakukan seperti soal pengamalan ibadah, *time management*, pola hidup sehat, dan protokol kesehatan.

Pertama, pengamalan ibadah. Seringkali, ketika kita dalam kondisi prima atau sehat, pengamalan ibadah kita terbengkalai. Contoh kecil, ketika kita ingin beribadah kita kadang melakukannya dengan terburu-buru dan bahkan meninggalkannya karena sebuah kegiatan. Sholat Sunnah meskipun hanya dianjurkan, jarang kita lakukan. Begitupun dengan ibadah lainnya. Namun, dengan menjalani masa karantina atau isolasi, akan disadari bahwa pengamalan ibadah menjadi sangat penting. Kita baru sadar bahwa ibadah harus dilaksanakan dengan baik. Karena, ibadah bukan hanya sekedar pekerjaan rutinitas tapi sebuah kebutuhan.

Kedua, *time management*. Ketika saya isolasi di rumah dan khususnya di Wisma Atlet, kegiatan-kegiatan keseharian sangat teratur. Rasanya seperti mondok kembali di pondok pesantren di mana segala sesuatunya sudah terjadwal dengan teratur mulai

dari waktu makan, waktu tidur, waktu ibadah, waktu olahraga, waktu santai dan waktu untuk kegiatan lain.

Di Wisma Atlet juga demikian, telah memberikan arti penting untuk introspeksi diri dalam mengatur waktu dengan baik. Apa yang menjadi pengalaman ketika di pondok pesantren dulu (MAPK Ujung Pandang Sulawesi Selatan), kembali terasa di Wisma Atlet. Selama ini, kita sering melupakan manajemen waktu ini. Dengan adanya Covid-19 ini, kita berharap dapat menata ulang kebiasaan buruk dalam mengatur waktu selama ini.

Ketiga, soal pola hidup. Adanya Covid-19 juga dapat merubah pola hidup yang kurang baik selama ini. Perlu disadari bahwa pola hidup yang teratur sesungguhnya adalah salah satu ruh bagi keberlangsungan hidup kita. Melakukan pola hidup khususnya pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan segala sumber penyakit termasuk Covid-19. Pola hidup lain yang tak kalah pentingnya adalah olahraga. Selama ini banyak orang yang acuh dan kurang memperhatikannya termasuk diri sendiri. Apalagi sebagai PNS yang harus ke kantor setiap hari dan mengikuti banyak kegiatan. Oleh karena itu, dengan adanya Covid-19 ini, diharapkan pola olahraga dilakukan dengan teratur agar menambah imun agar terjaga dari berbagai penyakit.

Keempat, mematuhi protokol kesehatan. Salah satu cara yang ditempuh untuk menanggulangi Covid-19 adalah dengan menerapkan protokol kesehatan. Metode ini telah diterapkan di berbagai negara termasuk di Indonesia. Cara ini dianggap mampu untuk memutus mata rantai Covid-19 jika dilakukan dengan baik.

Fakta menunjukkan orang yang menerapkan protokol kesehatan secara ketat pun dapat terinfeksi Covid-19 apalagi jika tidak

menerapkannya. Oleh karena itu, mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah adalah sesuatu yang harus dipatuhi tidak hanya pada acara formal tapi juga pada acara non formal seperti istirahat, makan, dan kegiatan santai lainnya.

Dengan adanya kasus ini, selaku salah satu pasien Covid-19, menjadikan semakin bersyukur. Karena, momen ini menjadi sarana dan kesempatan yang luar biasa untuk merubah kebiasaan-kebiasaan buruk, baik yang terkait dengan pola pengamalan ibadah, *time management*, pola hidup sehat, dan protokol kesehatan. Tidak ada jaminan, seandainya tidak pernah menjadi pasien Covid-19, mungkin tidak bisa ber-*muhasabah* seperti saat ini.

Oleh karenanya, atas status sebagai pasien positif Covid-19 tentu menerima dengan lapang dada dan tidak menganggap sesuatu yang buruk atau aib di masyarakat. Di sisi lain, dalam menjalani isolasi sebagai pasien positif Covid-19, hal itu justru menjadikan sebagai sarana untuk memperbaiki diri ke arah hidup yang lebih baik dan bermakna. Langkah memproklamirkan diri sebagai pasien positif Covid-19 secara terbuka diharapkan dapat memutus mata rantai penyebaran, menghidarkan korban lebih banyak lagi serta memberi imun positif bagi para pasien Covid-19. Semoga! *Wallahu A'lam*.

Wisma Atlet Jakarta, 21 September 2020

PREDIKAT “MATI SYAHID” MENUNGGU BAGI PASIEN MENINGGAL COVID-19

World Health Organization (WHO) per 22 September 2020, menyatakan bahwa jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 di seluruh dunia telah mencapai 30.949.804 dengan rincian 962.000 meninggal dunia dan 21.300.000 dinyatakan sembuh. Sebuah angka yang fantastis, mengingat kasus Covid-19 masih terbilang baru sejak munculnya di kota Wuhan, ibukota Provinsi Hubei, China pada 31 Desember 2019.

Di Indonesia sendiri, jumlah kasus terkonfirmasi telah mencapai angka 249.000, dengan rincian 181.000 sembuh dan 9.677 meninggal dunia. Angka ini kemudian menempatkan Indonesia pada urutan ke-23 negara terbanyak kasus Covid-19. Penyakit Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan. Sebagian besar orang yang tertular Covid-19 akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa penanganan khusus.

Cara penyebarannya ditransmisikan melalui percikan air liur (*droplet*) yang dihasilkan saat orang yang terinfeksi batuk, bersin, atau hanya menghembuskan nafas. *Droplet* ini terlalu berat dan tidak bisa bertahan di udara, sehingga dengan cepat jatuh dan menempel pada lantai atau permukaan lainnya. Namun, dalam hal ini penularan Covid-19 dapat terjadi karena menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi dilanjutkan dengan menyentuh mata, hidung, atau mulut seseorang.

Persoalan yang muncul kemudian, ketika sebagian masyarakat masih belum rela atas kepergian keluarganya karena Covid-19. Mereka dihantui oleh stigma sebagian orang bahwa meninggal karena covid-19 itu merupakan bentuk balasan atau hukuman dari Allah Swt. Adanya stigmatisasi semacam ini kemudian menyebabkan keluarga yang ditinggalkan merasa takut terkucilkan dan dijauhi oleh masyarakat di sekitarnya. Di sisi

lain, mereka juga kadang merasa minder sendiri karena kepergian keluarganya akibat Covid-19. Karenanya, hal seperti ini sangat disayangkan terjadi, terlebih pada mereka yang sesama muslim. Sebab, dalam sejarahnya, penyakit seperti ini bukanlah hal baru. Meskipun dalam fakta sejarahnya, memiliki bentuk dan nama yang berbeda.

Berdasarkan kondisi di atas, di sini dibutuhkan pencerahan kepada mereka yang memiliki keluarga meninggal karena Covid-19. Hal demikian sekaligus memberi kabar gembira kepada mereka bahwa mereka yang meninggal tersebut justru mendapat rahmat Allah Swt. dan dapat digolongkan sebagai orang yang mati syahid.

Lembaga Fatwa Mesir (Darul Ifta) menyatakan bahwa kematian disebabkan oleh Covid-19 masuk dalam kategori mati karena *tho'un*. Kata *tho'un* menurut ulama dan ahli bahasa adalah penyakit menular secara umum. Sejalan dengan fatwa Darul Ifta, Lembaga Bahtsul Masail (LBM) Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) menyebut bahwa seseorang yang meninggal akibat Covid-19 bersatus syahid akhirat. Mereka juga dapat meraih kedudukan *syahadah*—mati syahid (*cnnindonesia.com*, 24/3/2020).

Kedua Fatwa lembaga di atas diperkuat oleh hadis Nabi Saw. yang mengatakan: “Dari Aisyah Ra. berkata: "Aku bertanya kepada Rasulullah SAW tentang *tho'un*. Rasulullah lalu menjawab: “Sesungguhnya wabah *tho'un* (penyakit menular dan mematikan) itu adalah ujian yang Allah kirimkan kepada siapa saja yang dikehendaki-Nya dan Allah juga menjadikannya sebagai rahmat (bentuk kasih sayang) bagi orang-orang beriman. “*Tidaklah seorang hamba yang ketika di negerinya itu terjadi tho'un lalu tetap tinggal di sana dengan sabar (doa dan ikhtiar) dan mengharap pahala disisi Allah, dan pada saat yang sama ia sadar tak akan ada yang menyimpannya selain telah digariskan-*

Nya, maka tidak ada balasan lain kecuali baginya pahala seperti pahala syahid.” HR. Bukhari.

Dalam hadis lain, juga disebutkan bahwa dari Abu Hurairah meriwayatkan Rasulullah Saw. bersabda:

“Orang syahid itu ada lima: orang terkena wabah penyakit; orang mati karena sakit di dalam perutnya; orang tenggelam; orang tertimpa reruntuhan bangunan; dan orang syahid di jalan Allah (mati dalam perang di jalan Allah.” HR Bukhari.

Mengacu pada fatwa Lembaga Fatwa Mesir, Lembaga Bahtsul Masail (LBM) PBNU dan dua hadis di atas, seyogyanya dapat mengobati duka cita masyarakat yang keluarganya meninggal dunia karena Covid-19. Masyarakat juga diharapkan dapat memahami dan memberi pengertian jika ada saudara atau keluarga terdekat yang meninggal dunia karena Covid-19. Sebab, orang yang meninggal tersebut masuk dalam kategori mati syahid di jalan Allah dan dijanjikan pahala di akhirat kelak. Masyarakat juga diharapkan dapat mematuhi dan menerima prosedur protokol kesehatan kematian Covid-19 yang ditetapkan oleh pemerintah dan pihak lembaga yang berwenang. Hal ini perlu dilakukan demi memutus mata rantai penyebaran *corona virus disease* (Covid-19) untuk keselamatan dan kemaslahatan kita semua. Khususnya bagi pihak keluarga yang ditinggalkan. *Wallahu A’lam!*

Jakarta, 22 September 2020

SECARA AGAMA, JENAZAH MUSLIM COVID-19 TIDAK WAJIB DIMANDIKAN

Salah satu isu keagamaan mengemuka saat Pandemi Covid-19 adalah terkait pengurusan jenazah muslim. Covid-19 adalah jenis penyakit berbahaya dan dapat menular kepada siapa saja yang melakukan kontak dengan orang yang terpapar Covid-19 atau cara penularan lainnya. Dikhawatirkan jika dalam proses pengurusan jenazah pasien Covid-19 meninggal dunia, virusnya masih ada di dalam tubuhnya yang dapat berbahaya dan menular kepada orang yang melakukan kontak dengannya. Namun demikian, ada beberapa keluarga korban Covid-19 tidak mau memahami prosedur penanganan jenazah. Dalihnya, mereka menilai prosedur itu tidak sesuai dengan aturan *fardhu kifayah*.

Untuk menghindari kekhawatiran di atas, maka berikut dijelaskan mengenai tata cara pengurusan jenazah pasien Covid-19 mulai dari memandikan, mengkafani, menshalatkan hingga menguburkan.

Pertama, memandikan Jenazah. Secara umum, cara memandikan jenazah yang terpapar Covid-19 yaitu memandikan tanpa membuka pakaian jenazah atau dengan cara *tayammum*. Jika salah satu dari keduanya tidak memungkinkan, maka jenazah tidak perlu dimandikan atau ditayammumkan. Petugas yang memandikan wajib berjenis kelamin yang sama dengan jenazah. Akan tetapi, jika tidak ada petugas yang berjenis kelamin sama, maka petugas yang ada tetap memandikan dengan syarat jenazah tetap memakai pakaian. Kalau tidak, maka jenazah ditayammumkan. Selanjutnya, jika ada najis pada tubuh jenazah sebelum jenazah terpapar Covid-19 yang dimandikan, maka najis tersebut harus dibersihkan terlebih dahulu. Cara memandikan jenazah mengucurkan air secara

merata ke seluruh tubuh jenazah. Akan tetapi, jika jenazah tidak mungkin dimandikan atas pertimbangan ahli terpercaya, maka proses memandikan jenazah dapat diganti *tayammum* sesuai ketentuan syariah. Adapun caranya yaitu mengusap wajah dan kedua tangan jenazah dengan debu. Untuk menjaga keselamatan diri, petugas tetap menggunakan Alat Pelindung Diri (APD). Sebaliknya, jika membahayakan, jenazah tidak perlu dimandikan atau ditayamumkan sesuai ketentuan *dharurat syar'iyah*.

Kedua, mengkafani jenazah sebagai sebuah kewajiban. Proses ini dilakukan setelah jenazah dimandikan sesuai syariat. Meskipun terlihat sederhana, namun belum tentu setiap orang dapat melaksanakannya. Cara mengkafani jenazah minimal membungkusnya dengan kain putih yang dapat menutupi seluruh anggota badan dan menutup kepala jika jenazah bukan orang yang sedang ihram. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah Saw. bahwa, "*Pakailah pakaianmu yang berwarna putih, karena itu sebaik-baik pakaian kalian, dan kafani jenazah kalian dengannya.*" HR. al-Turmudzi dari sahabat Ibnu Abbas.

Secara umum, cara mengkafani jenazah Covid-19 yaitu setelah jenazah dimandikan atau ditayamumkan. Apabila tidak, karena *dharurah syar'iyah* maka jenazah tersebut dapat dikafani dengan menggunakan kain yang menutup seluruh tubuh. Selanjutnya, jenazah dimasukkan ke kantong yang aman dan tidak tembus air demi mencegah penyebaran virus dan keselamatan petugas. Jenazah kemudian dimasukkan ke dalam peti jenazah yang tidak tembus air dan udara dengan dimiringkan ke kanan serta menghadap ke arah kiblat. Jika proses pengkafanan jenazah selesai dan masih ditemukan najis, maka petugas dapat mengabaikan najis tersebut.

Ketiga, menshalatkan jenazah. Hukum menshalatkan jenazah

adalah *fardhu kifayah*. Tata cara pelaksanaan shalat jenazah yaitu menyegerakan shalat karena hukumnya sunnah dan sebaiknya dilakukan di tempat yang aman dari penularan Covid-19 serta dilakukan oleh minimal satu orang. Jika kondisi tidak memungkinkan, maka jenazah boleh dishalatkan di kuburan sebelum atau sesudah dimakamkan atau dengan “shalat ghaib” sebagai jalan terakhir. Hal yang tak kalah penting diperhatikan adalah petugas yang menshalatkan wajib waspada memperhatikan protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah.

Keempat, menguburkan jenazah. Tata cara menguburkan jenazah terpapar Covid-19 sudah diatur dalam Fatwa MUI Nomor 18 Tahun 2020 dan edaran Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam Kementerian Agama RI. Berdasarkan Fatwa MUI tersebut, penguburan jenazah terpapar Covid-19 harus dilakukan sesuai ketentuan syariat dan protokol medis. Setelah melalui proses medis, jenazah kemudian dimasukkan bersama peti ke dalam liang kubur tanpa harus membuka peti, plastik, dan kafan jenazah.

Penguburan beberapa jenazah dalam satu liang lahat diperbolehkan karena sudah termasuk dalam ketentuan *aldharurah al syar'iyah* atau kondisi darurat. Lokasi penguburan jenazah terpapar Covid-19 harus berjarak setidaknya 50 meter dari sumber mata air tanah dan 500 meter dari pemukiman terdekat serta dikubur pada kedalaman 1,5 meter, lalu ditutup tanah setinggi satu meter. Pihak keluarga dapat turut dalam penguburan jenazah dengan catatan jika semua prosedur dilaksanakan secara baik. Semoga tulisan ini bermanfaat dan kita semua dapat terhindar dari wabah Covid-19 khususnya keluarga dan petugas yang menangani jenazah. *Wallahu A'lam*. Salam sehat !.

Wisma Atlet Jakarta, 23 September 2020

KIAT SAYA SEMBUH WABAH COVID-19, MULAI DARI MENGGUNAKAN MINYAK EUCALYPTUS HINGGA PERCAYA MITOS LELUHUR

Menyandang status sebagai pasien “positif” Covid-19 tidaklah mudah bagi sebagian orang. Bukan tanpa alasan. Sebagian orang memandang bahwa dengan status sebagai pasien positif dapat berpengaruh pada pola pergaulan di tengah masyarakat. Mulai dari ketakutan akan dikucilkan hingga takut dijauhi orang dan demikian juga oleh tetangga. Untuk menghindari hal demikian, selain melakukan isolasi mandiri di rumah, sebagian pasien Covid-19 lebih memilih untuk isolasi di Rumah Sakit atau fasilitas serupa yang telah disiapkan oleh pemerintah atau lembaga tertentu.

Berbagai macam cara yang ditempuh oleh seorang pasien Covid-19 dalam proses penyembuhan. Mulai dari minum obat sesuai anjuran dan resep dokter, belajar dari pengalaman pasien yang telah sembuh hingga mendekati diri kepada sang Maha Pencipta. Dari berbagai cara yang ditempuh pasien Covid-19, tujuannya hanya satu yaitu “sembuh”. Selaku salah satu mantan pasien positif Covid-19, saya pun melakukan hal yang sama dengan pasien pada umumnya.

Kronologis Vonis Positif Covid-19

Pada tanggal 25 Agustus 2020, melalui DM Whatsapp, saya mendapat kiriman undangan dari untuk mengikuti pembahasan RPMA tentang Penilaian Angka Kredit Jabatan Fungsional Dosen PTKI yang akan berlangsung pada 27-28 Agustus 2020 di Hotel Aviary Bintaro, Tangerang Selatan, Banten. Jumlah peserta yang diundang dalam daftar undangan ada 50 orang. Beberapa hari setelah acara usai, tepatnya hari Jumat, 4 September 2020 melalui Direct Message (DM) Whatsapp dikabarkan bahwa salah satu peserta luar daerah yang ikut dalam

pertemuan tersebut dinyatakan positif Covid-19. Sehingga, saya bersama peserta lain diminta untuk melakukan tes PCR *Swab* di Lab FK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebagai bagian dari SOP dan kehati-hatian dalam memutus mata rantai Covid-19.

Meskipun demikian, sebagian sahabat tidak merespon dan merasa berat untuk mengikuti permintaan tes *Swab* tersebut. Karena dalam prosesnya, harus membayar 1,5 juta per orang. Keesokan harinya, 5 September 2020 kembali melalui Whatsapp dikabarkan bahwa tes *Swab* akan ditanggung oleh kantor dan diminta untuk bersiap-siap tes *Swab* pada Senin, 7 September 2020 jam 08.00 WIB. Atas informasi ini, kemudian sahabat-sahabat antusias dan bersedia untuk mengikuti tes tersebut. Pada pukul 16.00, kebetulan menghadiri undangan di Hotel Santika Bintaro, melalui telepon dari sahabat—yang juga ikut tes *Swab*—menyatakan bahwa hasil tes *Swab* saya dan beberapa sahabat lain terkonfirmasi “positif”. Sebagai saran, agar pulang ke rumah menjalani isolasi mandiri sesuai arahan dokter.

Isolasi Mandiri di Rumah

Hampir semua pasien Covid-19 yang berstatus orang tanpa gejala atau lebih dikenal dengan istilah OTG disarankan untuk isolasi mandiri di rumah. Meskipun demikian, kadangkala ada pasien Covid-19 memilih isolasi di rumah sakit atau tempat penanganan pasien yang tersedia. Setelah dinyatakan “positif” berdasarkan hasil tes PCR *Swab* di Lab Fakultas Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dokter menyarankan untuk isolasi mandiri di rumah. Salah satu alasannya, karena saya termasuk pasien OTG.

Selama menjalani isolasi mandiri di rumah ada banyak hal yang saya lakukan. *Pertama*, saya membeli sejumlah obat dan vitamin. Kebetulan ada adik saya dokter, tim satgas Covid-19

dan juga salah satu Direktur Rumah Sakit di Makassar kemudian memberikan resep obat seperti *Simlev*, *Becomzet*, *Maxprinol*, *Insprinol Methisoprinol*, *Levocin* dan vitamin *Enervon-C*, *Natra Health*, dan *Zinc*. Selain itu, saya juga mengikuti saran dari sahabat yang sudah sembuh dengan meminum ramuan tradisional seperti jus jahe putih ditambah madu dengan air hangat, dan jeruk dicampur madu, Kefir Kolostrum hasil penelitian Lab Terpadu UIN Sunan Gunung Jati Bandung. Selanjutnya, disarankan juga untuk menghirup air garam melalui hidung dan berkumur-kumur melalui mulut dan menghirup minyak kayu putih.

Kedua, menjaga pola makan, pola tidur serta melakukan olahraga ringan setiap pagi. *Ketiga*, menjaga kontak fisik dengan keluarga. Salah satu caranya adalah dengan beraktifitas dan tidur di tempat yang berdeda. Semua ini saya lakukan kurang lebih 5 hari selama isolasi mandiri di rumah. *Keempat*, hal yang paling penting adalah berpikir positif. Hal ini bisa dilakukan dengan menghadirkan pikiran positif pada diri kita setiap saat. Dengan berpikir positif diharapkan dapat menjaga imunitas diri kita.

Isolasi di RSDC Wisma Atlet Jakarta

Setelah menjalani isolasi mandiri di rumah selama 5 hari, saya memutuskan untuk isolasi di Rumah Sakit Darurat Covid-19 (RSDC) Wisma Atlet Kemayoran Jakarta. Pertanyaan kemudian adalah mengapa saya ke RSDC Wisma Atlet? Mengapa tidak melanjutkan saja isolasi mandiri di rumah toh sudah menjalani hampir separuh waktu dari 14 hari yang disarankan? Apa yang dilakukan selama isolasi di RSDC Wisma Atlet?

Pertama, alasan utama saya memutuskan untuk isolasi ke Wisma Atlet antara karena ingin memutus mata rantai

penyebaran Covid-19. Ternyata, meskipun kita sudah berusaha untuk tidak berinteraksi atau kontak fisik dengan keluarga tetap saja sengaja atau tidak sengaja kita melakukannya. Ini kemudian menjadi sangat rawan. *Kedua*, saya berkesimpulan bahwa kalau isolasi di Wisma Atlet atau di RS lain, pasien akan lebih terjaga dan terkontrol karena telah disiapkan tim khusus untuk menangani pasien Covid-19 dengan SOP pelayanan yang jelas dan ketat. Kalau isolasi di rumah kadang-kadang kita *uncontrol*.

Dua alasan utama inilah yang menguatkan saya untuk memilih melanjutkan isolasi di Wisma Atlet pada hari Sabtu malam, 12 September 2020 dan 10 hari kemudian. Sebenarnya, pada tanggal tes *Swab* tanggal 20 September 2020, namun karena menunggu hasil tes selama 2 hari, maka baru bisa keluar pada tanggal 22 September 2020. Selama di Wisma Atlet, karena sudah ada SOP penanganan pasien Covid-19 yang jelas, maka saya tinggal menjalani. Mulai dari pola makan, pola istirahat, pola minum obat dan vitamin hingga pola olahraga yang teratur. Beberapa obat dan suplemen yang diberikan kepada saya yaitu *Antasida Doen, Oseltamivir, Levofloxacin Hemhydrate, Chloroquine Phosphate, Azithromycin, Hydroxychloroquine Sulfate, Vipro-G, dan Gluconate*. Saya juga mengikuti pemeriksaan untuk mengontrol kesehatan hampir setiap hari.

Selama isolasi di Wisma Atlet, saya juga memanfaatkan waktu seperti membuat video, serta menulis berbagai macam tema khususnya terkait dengan isu Covid-19. Saya juga tetap bekerja seperti biasa (WFH), mengikuti berbagai aktifitas yang bersifat daring seperti webinar, baik sebagai peserta maupun narasumber.

Menggunakan Minyak Eucalyptus

Selain beberapa obat dan vitamin di atas, ada satu minyak yang saya gunakan dan ini belum diketahui secara meluas selama saya di RSDC Wisma Atlet yaitu minyak *Eucalyptus*. Suatu hari, ketika saya sudah menjalani isolasi Covid-19 selama 2 hari di RSDC Wisma Atlet, melalui pesan Whatsapp dari seorang sahabat yang sedang menempuh program doktor di Australia, bertanya tentang kebenaran saya positif Covid-19 atau tidak. Awalnya, dia mendapatkan informasi tersebut dari media sosial. Setelah mendapatkan konfirmasi langsung tentang kebenaran kabar tersebut, dia langsung menginformasikan bahwa ada sebuah minyak yang menurutnya telah terbukti mampu menangkal Covid-19. Hal ini sebagaimana testimoni beberapa pasien yang berhasil sembuh. Singkat cerita, saya pun akhirnya diberikan nomor kontak penjual minyak itu dan kebetulan penjualnya ada di daerah Jakarta.

Beberapa cara menggunakan minyak *Eucalyptus* ini antara lain: *pertama*, saya mengambil tisu secukupnya (kira-kira 5cm x 5cm), lalu melipat/menggulungnya seperti melinting rokok. Setelah itu, saya kemudian meneteskan minyak itu secukupnya di kedua ujung linting tisu tadi. Setelah dipastikan kedua ujungnya sudah basah, selanjutnya gulung tisu tersebut dilengkungkan seperti *letter "U"*, kemudian kedua ujungnya dimasukkan ke dalam kedua lubang hidung hingga menyentuh ujung hidung bagian dalam. Berikutnya, tisu tersebut dihirup hingga uap minyaknya terasa hingga ke dalam perut.

Cara menghirupnya dengan menutup salah satu lubang hidung dengan jari telunjuk atau jari lainnya. Jika lubang hidung kanan yang menghirup maka lubang hidung kiri ditutup, sebaliknya demikian. Sebagai tanda bahwa uap minyak ini bereaksi, maka kita akan sedikit batuk-batuk. Ini pertanda minyaknya sudah bekerja—demikian hal ini mirip dengan cara kerja minyak kayu putih. Biasanya, saya lakukan ini ketika mau istirahat dan

berbaring. Kira-kira 10-15 menit di hidung, lalu kemudian dilepas lagi.

Cara lain yang saya lakukan adalah dengan meneteskan minyak *Eucalyptus* di ujung jari, lalu saya tempelkan di lidah bagian dalam dan mengunyah tetesan minyak tersebut dalam keadaan mulut tertutup. Bisa juga kalau mau langsung teteskan minyak ke dalam lidah tanpa perantara jari tangan tapi ini harus hati-hati karena akan sangat terasa uapnya. Selanjutnya, saya meneteskan minyak *Eucalyptus* dan mengusap-usap ke bagian leher, perut dan punggung.

Cara-cara ini rutin saya lakukan hingga 3-5 kali setiap hari selama melakukan isolasi di Wisma Atlet. Alhamdulillah, setelah kurang lebih 5 hari menggunakan minyak tersebut, kemudian melakukan tes *Swab* kembali dan hasilnya “negatif”. Minyak ini juga saya jadikan referensi kepada salah satu pimpinan di institusi di tempat saya bekerja, dan menurut informasi setelah 3 atau 4 hari beliau menggunakannya, beliau juga dinyatakan sembuh sesuai hasil *swab* yang menunjukkan negatif.

Saya tidak ingin sepenuhnya mengatakan bahwa minyak ini memiliki andil besar dalam proses kesembuhan saya maupun yang lain dari Covid-19. Tetapi faktanya, beberapa testimoni pasien yang menggunakan minyak ini berhasil sembuh. Tentu, saya tidak menafikan faktor-faktor lain seperti minum obat resep dokter, minum vitamin, minuman ramuan tradisional, makan makanan bergizi, olahraga dan tentu ikhtiar lainnya disertai doa kepada Tuhan.

Dalam sejumlah sumber, minyak *Eucalyptus* diyakini mempunyai sejumlah khasiat obat, meskipun tidak semuanya dikonfirmasi oleh penelitian seperti Sifat anti-mikroba,

meredakan batuk, pilek, masalah pernapasan dan *Bronchitis*, merangsang sistem kekebalan tubuh, tindakan pencegahan dan efek samping, membantu mengatasi gejala yang dialami, meringankan asma dan *sinusitis*, mengurangi nyeri sendi, mengatasi bau mulut dan mengurangi plak gigi, serta dapat membantu menenangkan sehingga penderita dapat berpikir lebih baik.

Percaya Pada Mitos Leluhur

Untuk yang terakhir ini, boleh percaya boleh tidak karena ini hanya sebuah mitos turun temurun dari kakek buyut di keluarga besar. Masing-masing orang pasti punya pandangan sendiri terkait mitos. Setiap daerah atau keluarga tentu memiliki kepercayaan tersendiri dalam menjalani kehidupan termasuk percaya mitos. Di daerah Bugis, ada statemen atau *quote* bijak dalam Bahasa Indonesia kira-kira menyatakan bahwa, “Jika kamu mau pergi ke suatu tempat, maka sampailah di tempat tersebut sebelum kamu tiba.” Maksudnya, yakinkan dalam diri kamu dengan cara membayangkan bahwa kamu sudah ada di tempat tujuan sebelum kamu benar-benar ada di sana. Selain itu, ada juga kepercayaan mitos keluarga leluhur dan patut saya percaya, bahwa jika untuk memprediksi bahwa kita masih akan hidup (belum meninggal) selama 40 hari ke depan, maka perlu memeriksa dan memastikan 4 hal dalam diri kita, apakah masih normal atau tidak. Jika masih normal, itu pertanda setidaknya 40 hari ke depan kita masih aman atau hidup.

Dalam konteks Wabah Covid-19 ini, sejak saya mengetahui dan divonis bahwa saya positif Covid-19, kemudian mempraktekkan kepercayaan leluhur tersebut di atas. Setelah memeriksa 4 hal pada diri sendiri, dan hasilnya dapat disimpulkan bahwa tubuh ini masih normal. Kepercayaan ini kemudian menjadi bagian dari cara menambah imun dan pikiran positif Insyaallah akan

sembuh dan bisa melewati masa isolasi dengan baik. Dan Alhamdulillah, akhirnya terbukti. Inilah kemudian salah satu hal yang menguatkan diri untuk terus optimis sembuh dari Covid-19. Terlepas dari itu semua, tentu kita harus tetap percaya bahwa semua yang terjadi di dunia ini maupun di akhirat kelak merupakan atas izin Allah Swt. *Wallahu A'lam.*



TEKA-TEKI COVID-19

Suwendi

TEKA-TEKI COVID-19

Virus itu dari mana asalnya? Itulah pertanyaan yang sangat susah dicari jawabannya. Kala itu, hari senin 7 September 2020 merupakan hari kepastian bahwa saya dinyatakan positif mengidap penyakit Covid-19 berdasarkan *swab* pada laboratorium fakultas kedokteran pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Meski ditengarai potensial berasal dari kegiatan yang diselenggarakan pada tanggal 27 Agustus 2020, namun kenyataannya menunjukkan hal yang cukup rumit. Mengapa kegiatan 27 Agustus 2020 ini diungkap? disebabkan pada tanggal 3 September 2020 belakangan diketahui salah satu peserta daerah yang dinyatakan positif Covid-19. Artinya, 10 hari pasca pertemuan terdapat hasil *swab* dari salah satu peserta yang dinyatakan positif Covid-19. Masa 10 hari pasca kegiatan, tentu saya dan kawan-kawan tidak berdiam diri, terdapat sejumlah aktivitas dan perjalanan dari satu titik ke titik lain, bertemu dengan berbagai kawan, kerabat, keluarga, dan lain-lain. Oleh karenanya, hasil *swab* itu rumit difahami dari mana sesungguhnya virus itu berasal.

Mengapa? *Pertama*, ternyata tidak semua peserta yang mengikuti kegiatan itu dinyatakan positif Covid-19. Bahkan, sebagian besar malah justru sebaliknya. Salah seorang kawan yang posisi duduknya berseberangan persis dengan yang belakangan diketahui terinfeksi Covid-19 itu justru negatif hasil swabnya, sementara saya yang posisi duduknya cukup jauh justru positif.

Kedua, terdapat kawan satu kantor yang tidak mengikuti kegiatan 27 Agustus 2020 tersebut, dan tidak pernah bertemu dengan kawan-kawan yang mengikuti kegiatan tersebut, tetapi hasil swabnya dinyatakan positif Covid-19. Ini menjadi variabel yang rumit lagi. Bahkan, keluarga yang setiap hari kontak

langsung dengan saya, hasil *swab* tanggal 8 September 2020 dinyatakan negatif. Tentu, saya bersyukur atas hasil *swab* keluarga saya ini. Akan tetapi, dalam konteks dari mana virus itu berasal, sungguh tidak bisa ditentukan secara pasti.

Fenomena ini patut menjadi pelajaran yang sangat berharga bagi kita semua untuk memiliki sikap yang bijak. Pertama, kita perlu waspada atas Covid-19. Kewaspadaan yang sungguh-sungguh. Covid-19 memang nyata adanya. Ribuan orang telah terpapar dengan virus yang amat kecil ini, dengan tanpa mengenal agama, ras, jenis kelamin, status sosial, negara, dan batas-batas lainnya. Semua orang berpotensi terkena Covid-19, di manapun dan kapanpun. Kewaspadaan dengan memiliki sikap menjaga diri dan berusaha untuk tidak tertular atau menularkan dari/kepada orang lain. Himbauan pemerintah dengan *psychal distancing* (jaga jarak), selalu mengenakan masker, sering cuci tangan, dan berpola hidup bersih dan sehat merupakan langkah bijak yang perlu ditaati dan dilakukan.

Kedua, kita perlu berempati dengan siapapun yang terpapar Covid-19, baik yang kita kenal maupun tidak kita kenal. Orang yang positif Covid-19 bukanlah “tersangka”, bukanlah “pelaku” yang menjadikan diri kita sial karenanya. Akan tetapi, dialah orang yang perlu diberikan empati agar memiliki kekuatan sehingga imunitasnya kuat dalam melawan Covid-19 yang sedang bersarang di dalam dirinya. Siapapun di dunia ini sungguh tidak ada satu orang pun yang ingin dan memiliki kemauan dihinggapi virus ini. Belajar berempati merupakan langkah bijak yang perlu ditanamkan dalam setiap diri.

Ketiga, tidak perlu menyalahkan siapapun dan mencari “kambing hitamnya”. Saling menyalahkan merupakan bagian sikap destruktif yang tidak patut dilakukan. Ini penting untuk ditanamkan agar keharmonisan relasi sosial, termasuk relasi

dalam kehidupan berkeluarga, tetap terjamin. Sungguh, orang bijak adalah orang yang sibuk dengan mengevaluasi dirinya, bukan mencari-cari kesalahan orang lain.

Keempat, ketundukan total dengan skenario Tuhan sebagai takdir yang terbaik bagi diri kita merupakan sikap batin yang akan mampu menggerakkan energi positif sehingga kita dapat menjalani kehidupan ini dengan tulus ikhlas. Manusia wajib berusaha dan keputusan ada di tangan Tuhan merupakan “mesin batin” yang harus tertanam dalam setiap diri.

Semoga manfaat.

MITIGASI PENYEBARAN COVID-19

Mendeklarasikan diri sebagai penderita Covid-19 apakah baik atau buruk? Sebuah pertanyaan yang memiliki dua penilaian sekaligus: bisa baik dan bisa buruk. Saya kira, tidak hanya pertanyaan mengenai hal itu, pertanyaan apapun dan mengenai apapun akan bisa bernilai baik dan buruk, yang itu semua tergantung dari konteks dan perspektif apa kita melihatnya.

Di saat musim pandemi Covid-19 merajalela, tentu kita patut untuk berfikir langkah dan upaya apa yang perlu dilakukan oleh siapapun, tak terkecuali bagi penderita Covid-19. Bagi orang yang sehat, tentu peluang untuk melakukan pencegahan itu banyak hal yang bisa diperbuat. Sebenarnya, demikian juga bagi penderita Covid-19 itu sendiri, ada sisi-sisi tertentu yang juga bisa dilakukan, sebagai bagian dari mitigasi untuk menyelamatkan orang lain. Ingat, covid itu bukan hanya orang sehat menjadi tertular, tetapi juga penderita covid dapat menularkan kepada orang lain. Keduanya perlu dicegah.

Bagi penderita Covid-19, yang sangat dibutuhkan dari orang lain adalah empati dan doa. Sebab, rasa empati dan doa sungguh menjadi motivasi sendiri yang akan memperkuat daya imunitas dirinya dalam melawan Covid-19 di badannya. Bukan mengucilkannya, apalagi sumpah serapah yang dilontarkan untuk penderita Covid-19. Terlebih di saat belum ditemukannya vaksin yang jitu untuk Covid-19, maka kekuatan doa menjadi penguat imunitas sekaligus obat baginya.

Di sisi lain, bagi orang yang sehat, tentu perlu tahu siapa yang telah terinfeksi Covid-19 itu, agar bisa mengatur kontak langsung dan sikap yang semestinya dilakukan. Sikap waspada dan berhati-hati bagi orang sehat tentu sangat diperlukan agar dirinya tidak terkontaminasi virus. Selain itu, gotong royong dan

membangun kebersamaan dari orang yang sehat untuk membantu orang yang positif Covid-19 perlu dilakukan.

Kesadaran upaya mitigasi yang dilakukan oleh penderita Covid-19 bisa jadi masih memprihatinkan. Di samping karena beban sakit secara fisik akibat Covid-19, hal itu bisa diperparah dengan respon orang sehat yang tidak tepat terhadap sang penderita Covid-19. Walhasil, kekurangsiapan fisik dan mental ini, bisa jadi, merupakan salah satu alasan utama rendahnya kesadaran mitigasi dari penderita Covid-19, sehingga dirinya tidak melakukan upaya apa-apa, termasuk komunikasi dengan pihak-pihak yang berwenang, terlebih untuk mendeklarasikan dirinya sebagai penderita Covid-19. Jika hal ini terjadi, percampuran dan kontak fisik antara penderita Covid-19 dengan orang sehat dalam aktivitas sehari-hari demikian terbuka, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan jumlah penderita Covid-19.

Regulasi kesehatan memang mengatur secara jelas bahwa penderita Covid-19 memiliki hak untuk tidak disebutkan identitasnya secara terbuka. Dikhawatirkan, terjadinya salah persepsi sekaligus tindakan yang tidak tepat yang dilakukan oleh orang lain terhadap penderita Covid-19. Di samping itu, terdapat hak privilege penderita yang perlu diamankan. Regulasi ini mengatur tentang hak bagi penderita Covid-19, yang hak tersebut dapat dilaksanakan, atau justru hak tersebut digunakan sebaliknya oleh penderita Covid-19 untuk melakukan upaya mitigasi Covid-19. Ini, tentu, tergantung dari kesiapan sang penderita Covid-19 selaku pemilik hak.

Kaidah *ushuliyah* yang mengatakan, *dar'ul mafasid muqaddamun 'ala jalbil mashalih* (mengindari kerusakan lebih diutamakan dibanding dengan meraih kebaikan) tampaknya patut menjadi bahan pertimbangan tersendiri dalam menentukan

perlu tidaknya mendeklarasikan dirinya sebagai penderita Covid-19. Tentu, ini juga kasuistik, tidak dapat digeneralisasi.

Pertama, penderita Covid-19 yang sangat mengkhawatirkan akan kesehatan fisik dan mentalnya karena tekanan psikologis dari masyarakat sekitar, misalnya, jika diumumkan identitas dirinya, maka menyembunyikan identitas dirinya tentu lebih diutamakan. Sebab, ia harus mengutamakan terhindarnya kerusakan bagi dirinya. Namun demikian, baginya, tetap melakukan upaya-upaya protokol kesehatan dan langkah-langkah prosedural sebagai penderita Covid-19.

Kedua, penderita Covid-19 yang tidak khawatir terhadap resiko sebagaimana penderita pertama, maka mendeklarasikan dirinya sebagai penderita covid itu tampaknya diutamakan. Mengapa? Sebab, bagi penderita demikian, yang selesai dengan “persoalan dirinya” itu, maka menghindari terjadinya penyebaran Covid-19 bagi masyarakat banyak harus mendapat prioritas. Upaya mitigasi dan preventif agar tidak menyebar kepada masyarakat banyak perlu untuk dilakukan.

Mendeklarasikan diri sebagai penderita Covid-19 pasca diketahuinya hasil *swab*, bagi penderita model kedua, hemat saya, sekali lagi perlu dilakukan. Setidaknya ini akan memiliki beberapa dampak positif, tidak hanya bagi dirinya semata tetapi terutama bagi orang lain. *Pertama*, deklarasi penderita covid merupakan bagian dari upaya mitigasi dini secara konkret, agar tidak sampai banyak orang sehat yang terpapar Covid-19. Penelusuran (tracer) dengan beberapa orang yang pernah kontak langsung diharapkan akan lebih mudah dilakukan.

Kedua, deklarasi juga berfungsi sebagai upaya edukasi bagi masyarakat tentang bagaimana proses penyebaran Covid-19 itu terjadi, tindakan apa yang perlu dilakukan, dan untuk

meningkatkan kesadaran terhadap wabah pandemi Covid-19 ini. *Ketiga*, dukungan (support) dan doa dari masyarakat sekitar untuk kesembuhan sang penderita Covid-19. Point ini perlu mendapatkan penekanan, agar penderita Covid-19 harus diposisikan dengan baik. Dukungan dan doa merupakan bagian strategis untuk memperkuat imunitas sang penderita. Diyakini, semakin banyak yang mendoakan maka potensi terijabahnya doa akan semakin besar.

Dengan demikian, siapapun kita, tak terkecuali penderita Covid-19 sendiri yang telah siap secara fisik dan mental, dapat berkontribusi untuk mencegah penyebaran Covid-19 secara masif, di antaranya dengan deklarasi diri sebagai penderita Covid-19. Semoga manfaat.

EDUKASI SADAR COVID-19

Penderita Covid-19 dalam setiap hari kian banyak. Bahkan, hingga kini secara keseluruhan telah mencapai lebih dari 200 ribu jiwa yang terpapar. Klaster penyebaran virus pun sudah merambah ke hampir semua lini, tidak hanya di ruang publik tetapi juga sudah masuk ke ranah keluarga. Jumlah dan klaster sebaran yang demikian besar ini perlu dilakukan penekanan dengan upaya pencegahan (*preventif*) dan rehabilitasi, baik bagi yang sehat maupun yang sakit.

Diyakini, siapapun manusia di muka bumi ini tidak ada satu orang pun yang mau dan menghendaki terkena virus menular yang sangat berbahaya ini. Penyakit yang datang melalui saluran pernafasan ini akan menimpa kepada siapapun, dengan tanpa mengenal jenis kelamin, status sosial, agama, tingkat kesalehan, dan lain-lainnya. Intinya, siapapun orangnya berpotensi terhingga virus yang amat kecil ini.

Dalam konteks itu, hemat penulis, perlu adanya edukasi, sosialisasi, dan advokasi yang memadai terkait Covid-19 ini. Diharapkan, edukasi dan sosialisasi terhadap Covid-19 akan mampu meningkatkan tingkat literasi sekaligus kesadaran masyarakat yang memadai terhadap apa, bagaimana, dan upaya apa yang dilakukan oleh setiap diri dan kelompok masyarakat, termasuk sikap bijak terhadap penderita Covid-19. Dengan advokasi, anggota masyarakat mendapatkan dampingan yang memadai terhadap hak dan kewajiban yang melekat pada dirinya terkait Covid-19 ini.

Dalam beberapa kasus ditemukan fakta, terjadinya sikap yang tidak semestinya dilakukan terhadap penderita Covid-19: pengucilan, stigmatisasi yang sama sekali tidak relevan terhadap penderita Covid-19, kepanikan yang amat akut, dan sikap-sikap

lainnya yang tidak proporsional. Alih-alih untuk memberikan dorongan dan memberikan semangat agar imunitasnya membaik, penderita Covid-19 malah justru mendapatkan tekanan psikologis yang sangat luar biasa yang berpotensi melemahkan imunitasnya. Fakta-fakta ini kerap kali terjadi hingga kini dan di berbagai belahan daerah. Hemat penulis, ini terjadi di antaranya kurangnya edukasi dan literasi yang memadai tentang Covid-19 secara baik.

Political will pemerintah dengan mendorong adanya gugus tugas dari tingkat pusat hingga komunitas terkecil di lingkungan RT/RW serta kelompok masyarakat tertentu patut diberikan apresiasi. Gugus tugas ini menjadi garda terdepan untuk memberikan edukasi, sosialisasi, dan advokasi Covid-19 bagi masyarakat sekitarnya. Selain gugus tugas yang secara resmi mendapatkan penugasan itu, ada baiknya juga setiap individu, termasuk di lingkungan keluarga kita masing-masing, patut menjadi bagian dari garda terdepan dalam membangun kesadaran Covid-19. Intinya, gerakan setiap kita adalah duta penanganan Covid-19 perlu dimasifkan.

Himbauan baik dari pemerintah maupun organisasi masyarakat agar kita selalu menggunakan masker, jaga jarak, sering cuci tangan, dan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu dipahami dan dipraktekkan dengan baik. Covid-19 merupakan virus yang pada awalnya menghantam saluran pernafasan. Ia masuk melalui anggota badan saluran pernafasan, terutama mulut dan hidung. Melalui mulut dan hidung, Covid-19 masuk ke dalam tubuh kita secara efektif.

Droplet dan udara yang bercampur dari penderita Covid-19 dalam satu ruangan tertutup dalam durasi waktu yang cukup lama merupakan bagian yang memungkinkan virus itu melakukan transmisinya. Oleh karenanya, penggunaan masker

yang diutamakan berlapis menjadi penting digunakan, agar udara yang terkontaminasi tidak terhirup dan masuk ke dalam rongga hidung dan mulut kita. Demikian juga, menjaga jarak minimal 1 (satu) meter dalam berinteraksi langsung dengan siapapun itu dimaksudkan agar tidak adanya percikan droplet dari lawan bicara ke pernafasan kita.

Melakukan cuci tangan dengan air dan sabun, dengan standar minimal 20 detik, terlebih saat kita akan makan merupakan perbuatan yang wajib dilakukan. Demikian juga, memasukkan jari-jari tangan kita ke dalam mulut dan hidung, yang biasanya tanpa sadar untuk “ngupil” dan mengambil sisa makanan yang tersisa di sela-sela gigi, sebelum cuci tangan, merupakan langkah wajib dihindari. Mengapa? Karena, dikhawatirkan tangan kita yang belum dicuci itu telah menyentuh benda-benda yang terkontaminasi dengan virus Covid-19.

Pola hidup bersih dan sehat merupakan pola yang sangat baik namun seringkali ditinggalkan. Aktivitas berolahraga, mengkonsumsi buah dan sayur, serta makanan bergizi yang tidak harus mahal, pola istirahat yang cukup, menghindari stress, beribadah dan selalu berdoa, dan aktivitas baik lainnya merupakan bagian penting untuk meningkatkan imunitas dan kesehatan badan kita. Imunitas dan kesehatan merupakan sumber kekuatan badan kita agar tetap kebal dari Covid-19.

Mengedukasi agar sadar Covid-19 merupakan langkah yang perlu dilakukan, baik secara kolektif maupun individual. Dengan menggalakkan edukasi, masyarakat memiliki literasi yang baik dan menumbuhkan kesadaran dan kedisiplinan terhadap Covid-19, sehingga jumlah masyarakat yang terpapar Covid-19 semakin berkurang. Semoga.

“OBAT IMUN” UNTUK PENDERITA COVID-19

Corono virus disease 2019 atau yang biasa disingkat Covid-19 merupakan virus yang dapat menimpa kepada siapa saja. Tidak mengenal agama, jenis kelamin, status sosial, hingga usia: tua, muda, dan balita. Virus yang hingga kini belum ditemukan vaksinnnya itu terus menghinggapi para korban dengan jumlah yang terus meningkat. Berbagai dampak di bidang ekonomi, pendidikan, keagamaan, dan lain-lain hingga psikologi masa telah semakin nyata.

Kita patut bersyukur Pemerintah Indonesia saat ini tengah melakukan uji klinis atas vaksin Covid-19, sehingga akan diketahui tingkat validitas dan akurasinya secara tepat. Diharapkan, dengan ditemukannya vaksin ini mampu menekan jumlah korban dan mempercepat proses penyembuhan pasien Covid-19.

Lantas, apa yang perlu dilakukan oleh seorang penderita Covid-19 saat ini, terlebih sebelum ditemukannya vaksin itu? Jawaban utamanya adalah meningkatkan tingkat imunitas dan kesehatan dirinya. Imunitas itulah yang menjadi taruhan untuk melawan Covid-19 yang bersarang dalam dirinya. Semua obat belum ada yang absah dideklarasikan sebagai obat paling manjur untuk mengusir Covid-19. Jika imunitas kuat, insya Allah Covid-19 akan sirna.

Namun demikian, bagi penderita Covid-19 yang memiliki penyakit bawaan, seperti diabetes, jantung, dan lain-lain, Covid-19 akan semakin cepat merambat ke penyakit bawaan tersebut. Baginya, bukan hanya semata-mata imunitas, tetapi semua penyakit bawaan yang dideritanya itu harus disembuhkan terlebih dahulu. Untuk itulah, bagi siapa saja yang memiliki

penyakit bawaan agar memiliki tingkat kewaspadaan yang lebih tinggi.

Dalam konteks meningkatkan imunitas, sebenarnya yang membutuhkan tidak hanya penderita Covid-19 an sich, tetapi juga bagi orang yang sehat sekalipun. Imunitas di masa pandemi ini merupakan kebutuhan utama yang harus dijaga, siapapun, kapanpun dan di mana pun. Untuk itu, anjuran untuk terus melakukan PHBS (pola hidup bersih dan sehat) mutlak dilaksanakan, seperti berolahraga, mengonsumsi buah dan sayuran, istirahat yang cukup, beribadah dan berdoa. Selain itu, rajin mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, dan menjaga jarak dalam berkomunikasi merupakan langkah yang sangat bijak.

Yang tidak kalah penting untuk meningkatkan tingkat imunitas diri adalah kelapangan hati dan mengelola pikiran dengan baik. Kelapangan hati dan pikiran merupakan syarat mutlak untuk meningkatkan imunitas itu. Jika hati dan pikiran kita lemah, tidak mampu menempatkan persoalan Covid-19 ini secara proporsional, maka akan berdampak terhadap kondisi fisik dan imunitas yang memburuk.

Dalam konteks mengelola hati dan pikiran, terdapat beberapa perspektif bagi penderita dalam menempatkan Covid-19 ini. *Pertama*, keyakinan yang kuat bahwa takdir Allah itu baik. Keyakinan ini penting dan wajib dimiliki oleh siapapun. Ada banyak hal yang dalam perspektif manusia, sesuatu itu buruk tetapi sejatinya menurut Allah itu baik. Demikian juga kebalikannya, menurut manusia itu baik, tetapi menurut Allah itu buruk. Biasanya, dalam menilai baik dan buruk akan takdir Allah ini, kita masih belum merasa ikhlas, belum lapang dada dengan kenyataan. Mencari-cari pembenaran dan alasan yang seringkali dijadikan dasar penilaian, itulah yang sesungguhnya

menjadikan diri kita belum ikhlas menerimanya. Keikhlasan menerima takdir akan mampu melahirkan keyakinan atas takdir Allah.

Kemampuan diri menerima takdir yang didasarkan atas keikhlasan akan berimplikasi pada ketiadaan dalam menyalahkan, baik terhadap orang lain maupun dirinya sendiri. Demikian juga, itu akan mendatangkan ketenangan dalam batin, tidak mudah marah, gelisah, panik, atau berfikiran yang berlebihan. Kemampuan menerima takdir dan ikhlas ini pada gilirannya akan meningkatkan imunitas diri yang jauh lebih baik.

Kedua, jadikan pengalaman pahit sebagai penderita Covid-19 itu sebagai sebuah kesempatan, bukan ancaman. Mengapa? Karena, tidak banyak orang yang mengalaminya secara langsung. Orang yang terhinngap Covid-19 merupakan orang pilihan yang telah diberikan kepercayaan Allah untuk meningkatkan kualitas diri, kemampuan hati dan fikiran, serta mengolah rasa agar bisa lebih baik. Tidak banyak yang mendapatkan kesempatan ini, sehingga penderita Covid-19 merupakan orang-orang pilihan.

Masa pemulihan, isolasi, dan rehabilitasi selama Covid-19 merupakan masa yang terbaik untuk mengintrospeksi diri. Masa yang jarang ditemui di saat sehat. Masa-masa itu masa terindah untuk menata hati, fikiran, dan langkah apa yang dilakukan jika sehat nanti. Jika boleh diibaratkan, masa terinfeksi Covid-19 merupakan masa untuk men-*charge* semua energi batin dan diri kita. Oleh karenanya, sekali lagi, ini adalah peluang, bukan ancaman.

Orang sehat melihat Covid-19 sebagai “the other” dari dirinya, sementara bagi penderita, Covid-19 merupakan “the inner” dari dirinya sehingga yang mengetahui secara persis adalah penderita itu sendiri. Oleh karenanya, penderita Covid-19 harus mampu

menjadikannya sebagai kesempatan. Kesempatan untuk saling berbagi, bagaimana orang lain menjadi selamat dan tidak tertular Covid-19, kesempatan untuk mengedukasi orang lain, dan sebagainya.

Ketiga, penderita Covid-19 harus memiliki semangat dan bangkit. Semangat untuk sehat dan bangkit untuk melanjutkan perjalanan hidup. Jadikan diri sang penderita sebagai sumber inspirasi bagi orang lain. Dalam banyak hal, penderita Covid-19 menjadi sumber perhatian banyak orang, baik orang sehat maupun orang sakit, maka di situlah kesempatan untuk menjadi sumber inspirasi kebajikan: menggugah semangat, menebarkan kenyamanan, mengedukasi, berbagi pengalaman, dan lain-lain.

Bagi penderita Covid-19, harus terpatri dalam dirinya agar tidak menjadi beban bagi orang lain, baik untuk keluarga maupun orang lain. Keluhan dan ratapan hanyalah akan menambah deretan beban, yang tidak terselesaikan. Jauhkan hal itu dari diri sang penderita. Tunjukkan keinginan, semangat, dan keyakinan akan sembuh merupakan langkah strategis untuk dinyatakan. Dengan menunjukkan hal ini, keluarga dan orang lain merasa lega dan menjadi sumber energi tersendiri.

Keempat, jangan tinggalkan doa. Doa merupakan kekuatan mahadahsyat. Di saat belum ditemukannya vaksin atau obat mujabat untuk Covid-19, doa merupakan kekuatan tersendiri untuk mengusirnya. Allah yang mendatangkan Covid-19, maka atas izin Allah-lah Covid-19 itu juga hilang. Doa merupakan wujud kepasrahan total kepada Sang Khaliq, yang menyadarkan atas kelemahan dan ketidakmampuan sang penderita Covid-19.

Permohonan, harapan dan doa yang dimunajatkan oleh banyak pihak akan berpotensi terkabulkannya doa tersebut. Penderita Covid-19 hendaknya tidak bosan untuk meminta bantuan kepada

orang lain untuk munajat doa. Sebab, kita semua tidak tahu pasti dari munajat siapa doa yang dikabulkan itu.

SEMBUH DARI COVID-19: TESTIMONI SEORANG-PENYINTAS³

Bersyukur kepada Allah Swt., berdasarkan atas hasil swab pada Laboratorium Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tanggal 22 September 2020, saya dinyatakan telah negatif dari Covid-19. Tentu, hasil ini sangat melegakkan dan kebahagiaan yang luar biasa, khususnya bagi kami sekeluarga, dan kolega serta para sahabat semua.

Pasca isolasi mandiri selama 14 (empat belas) hari, mulai tanggal 8 hingga 21 September 2020, akhirnya harapan itu datang dengan penuh syukur. Betapa tidak, virus yang menjadi sumber kehebohan dunia yang hingga kini belum ditemukan vaksinnnya serta telah bersarang di dalam badan ini, telah dinyatakan negatif. Lagi-lagi, hanya lantunan syukur dan kebahagiaan yang sungguh tiada tara.

Pengalaman yang saya rasakan bukanlah pengalaman yang pertama kali. Sebab, sudah banyak penderita Covid-19 lain yang kemudian telah dinyatakan negatif dan pulih kembali. Tentu, saya menambah deretan dari penderita Covid-19 yang telah sembuh itu. Sejumlah kawan menanyakan tentang bagaimana ciri-ciri pertama terjadi, apa yang dilakukan selama isolasi, dan hal-hal lain yang terkait Covid-19.

Secara jujur saya sampaikan, tentu yang lebih ahli dari itu semua adalah para ahli: dokter, saintis, dan peneliti, dan orang-orang yang memiliki kapasitas di bidang itu. Namun, ada juga yang meminta agar bisa saling sharing terkait testimoni, terutama apa yang dilakukan selama masa isolasi itu. Dalam konteks inilah, tulisan ini dibuat berdasarkan pengalaman pribadi, dan tidak

³ Telah dimuat di <https://republika.co.id/berita/qh3mfr483/sembuh-dari-covid19-testimoni-seorang-penyintas>

mewakili keabsahan secara akademik-ilmiah terkait Covid-19 ini, dengan harapan dapat menjadi inspirasi terutama untuk sesama penderita Covid-19.

Tanggal 7 September 2020 sore, berdasarkan swab pada Laboratorium Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, saya dinyatakan terinfeksi dan positif Covid-19. Kondisi badan yang saya rasakan biasa saja, tidak ada gejala, seperti batuk, pilek, demam, dan lainnya tidak saya rasakan. Namun, saya tetap meyakini dan percaya betul akan hasil swab tersebut. Inilah yang kemudian disebut dengan OTG atau orang tanda gejala. Terlihat sehat wal afiyat, tetapi di dalam badannya mengandung virus yang akan menularkan kepada orang lain. Saat itu, saya menenangkan diri, menguatkan hati dan fikiran, serta berusaha dengan sekuat tenaga untuk ikhlas atas kenyataan ini, meski hal ini tidaklah mudah dilakukan.

Selama isolasi mandiri, yang saya lakukan dapat dikategori ke dalam beberapa bagian.

Pertama, kegiatan secara fisik. Berjemur setiap pagi sekitar pukul 08.30 hingga 09.15 dan sore hari sekitar pukul 16.00 hingga 17.00 hampir rutin saya lakukan. Di samping untuk menghilangkan kepanasan berada di kamar, juga untuk merilekkan badan sambil melakukan gerakan-gerakan olahraga yang menyehatkan. Bahkan, aktivitas dengan membersihkan kamar yang ditempati dan mencuci baju sendiri, agar tidak terkontaminasi kepada orang lain, itu menjadi rutinas setiap hari.

Bahkan, aktivitas dan tugas-tugas kantor hampir tidak pernah ditinggalkan, yang menggunakan fasilitas virtual dalam jaringan (daring). Menulis artikel ringan, berbagi pengalaman selama masa isolasi dan memberikan edukasi terutama tentang Covid-19, hampir tidak ditinggalkan. Intinya, aktivitas secara fisik

cenderung tidak ada bedanya antara kondisi positif atau negatif dari Covid-19 ini. Semua aktivitas fisik ini dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, menggunakan masker, menjaga jarak dengan anggota keluarga, bahkan makan minum terpisah sendiri, tidak gabung. Demikian juga, piring gelas yang saya gunakan terpisah dan tidak dipakai oleh anggota keluarga, untuk mengantisipasi menyebarnya virus.

Kedua, mengkonsumsi obat, ramuan dan langkah-langkah alternatif. Selain mengkonsumsi antibiotik dan multivitamin yang mengandung zink, madu dan nutrisi lemon tidak pernah ditinggalkan. Minuman hasil rebusan temu lawak, sereh, dan temu item, beberapa kali saya konsumsi. Akan tetapi, yang paling rutin saya lakukan dari upaya ini adalah terapi air garam dan minyak kayu putih. Ambil 1-2 sendok garam yodium yang biasa untuk masak dapur dimasukkan ke dalam 1 gelas lalu diaduk hingga merata.

Air garam tersebut digunakan untuk 1-2 kali kumur-kumur lalu dibuang, dan dihisap melalui dua lubang hidung lalu dibuang, persis layaknya berbudu dengan berkumur dan menghisap air ke hidung. Terapi air garam ini rutin dilakukan sekitar 3 hingga 5 kali dalam sehari, terutama di pagi dan malam hari. Adapun terapi minyak kayu putih dilakukan dengan menghirupnya melalui kedua lubang hidung secara dalam-dalam, kemudian nafas dilepaskan melalui mulut. Ini dilakukan untuk 3-5 kali dalam sehari. Terapi minyak kayu putih juga dilakukan dengan cara jari telunjuk yang telah diberi 3-4 tetes minyak kayu putih dimasukkan ke dalam pangkal lidah terdalam. Ini lakukan sekitar 3-4 kali dalam sehari.

Ketiga, berusaha untuk menenangkan hati dan fikiran, *positive-thinking*, ikhlas dan menerima semua takdir merupakan upaya yang tidak pernah ditinggalkan. Keempat, beribadah, munajat

dan berdoa kepada Allah Swt., dengan membiasakan membaca Al-Quran Surat Al-Mulk dan beberapa bacaan doa-doa pilihan untuk memperkuat semangat dan kepasrahan total akan kekuasaan Allah Swt.

Demikian, semoga manfaat.

MUNAJAT DOA UNTUK PENDERITA COVID-19 (Testimoni dari Penyintas Covid-19)

Pada tanggal 7 September 2020, berdasarkan hasil *swab* dari Laboratorium Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, saya dinyatakan positif Covid-19. Kenyataan ini menjadi pelajaran yang berharga untuk terus menggali dan mencari tahu tentang apa, mengapa, bagaimana tentang Covid-19. Tak terkecuali, upaya apa saja yang memungkinkan dilakukan sebagai bagian dari penyembuhan dari Covid-19.

Bersyukur kepada Allah Swt., tim dokter yang bertugas di klinik kantor dan dokter Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta senantiasa mendampingi, memberikan saran dan resep beberapa obat dan langkah yang dilakukan. Pendampingan tim ini menjadi kenyamanan tersendiri, sebagai tempat untuk konsultasi serta menggali sumber-sumber referensi dan regulasi terkait Covid-19.

Dinyatakan bahwa langkah pertama yang harus dilakukan adalah menyampaikan informasi hasil *swab* positif Covid-19 kepada otoritas masyarakat setempat, yakni ketua RT, ketua RW, dan Puskesmas terdekat dari tempat tinggal. Dengan segala konsekwensi kemungkinan terjadi “kegaduhan” di lingkungan masyarakat, hal ini mutlak dilakukan.

Memang, pernah terjadi keraguan yang disebabkan bukan karena ketidaksiapan keluarga akan kenyataan ini, tetapi karena mempertimbangkan munculnya “kegaduhan” dan kepanikan masyarakat. Namun, hal ini sirna karena terfikir bahwa cepat atau lambat pasti akan ketahuan juga. Maka, upaya mendeklarasikan diri sebagai penderita Covid-19 dan menyampaikan informasi kepada publik, terkhusus di

lingkungan yang sering berinteraksi dan kontak fisik dengan saya, secara bulat dilakukan.

Saya sendiri termasuk penderita Covid-19 dengan tanpa gejala, terkategori sebagai OTG (Orang Tanpa Gejala). Tidak ada batuk, pilek, demam dan lain-lain yang dirasakan, namun dapat menularkan kepada orang lain. Sang dokter pun menganjurkan saya untuk melakukan isolasi mandiri, berkurung di rumah dengan tidak melakukan kontak fisik dengan siapapun termasuk anggota keluarga di rumah.

Pasca isolasi mandiri selama 14 (empat belas) hari, yakni mulai tanggal 8 hingga 22 September 2020, saya melakukan *swab*. Bersyukur kepada Allah, hasil *swab* yang dilakukan di laboratorium Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, per tanggal 22 September 2020 saya dinyatakan telah negative dari Covid-19. Ini merupakan pengalaman yang sangat berharga dan bersyukur sehingga dapat dinyatakan telah sembuh.

Tulisan ini lahir dari dorongan bahwa sungguh ada sekian banyak orang yang telah terinfeksi dan positif Covid-19. Mereka semua adalah orang-orang yang sedang berjuang melawan Covid-19. Mereka perlu diselamatkan, perlu dimotivasi, diedukasi, serta diberi empati dan doa oleh kita semua. Semoga bisa segera sembuh dan sehat kembali, seperti sedia kala. Oleh karenanya, tulisan ini lebih diorientasikan terutama untuk saudara-saudara kita itu, namun tidak menutup kemungkinan bagi siapapun yang sehat, siapa tahu ada kemanfaatannya.

Selama masa isolasi, beberapa upaya lahir dan batin dilampai. Untuk beberapa upaya itu, testimoni saya telah ditulis dan

dimuat di Republika Online.⁴ Dalam testimoni itu, saya nyatakan bahwa itu adalah pengalaman pribadi dan tidak berpretensi untuk mewakili keabsahan secara akademik-ilmiah. Sekurang-kurangnya, untuk berbagi pengalaman dan memenuhi beberapa kawan-kawan yang memintanya agar ditulis.

Secara garis besar, upaya itu dilakukan menjadi 4 (empat). *Pertama*, aktivitas fisik, seperti berjemur, menjaga protokol kesehatan di dalam rumah, dan beraktivitas lainnya. *Kedua*, mengkonsumsi obat, ramuan, dan terapi air garam dan minyak kayu putih. *Ketiga*, menenangkan hati dan berfikir positif, serta ikhlas. *Keempat*, beribadah dan berdoa.

Tulisan pada bagian ini akan fokus pada point keempat, terutama doa yang dilakukan selama isolasi. Ayat al-Qur'an dan doa apa saja yang dimunajatkan dan bersumber dari mana saja, saya coba untuk tulis sepanjang pihak-pihak terkait memperkenankannya.

Pertama, ayat al-Qur'an yang sering dibaca adalah QS. Al-Mulk atau yang biasa dikenal dengan surah Tabarak. Surah Al-Mulk ini hampir rutin dibaca, terutama setelah shalat fardlu. Inspirasi membaca surah ini adalah uraian salah seorang kyai Nahdlatul Ulama yang menyampaikan bahwa QS. Al-Mulk ini memiliki keutamaan yang amat dahsyat, di antaranya yang dijelaskan dalam hadits Nabi yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Mas'ud, sebagai berikut:

يُؤْتَى الرَّجُلُ فِي قَبْرِهِ فَمَوْئِي رَجُلَاهُ فَتَقُولُ رَجُلَاهُ: لَيْسَ لَكُمْ عَلَيَّ مَا قَبَلِي سَدِينٌ، كَانَ يَتُومُ يَتْرَأُ فِي سُورَةِ الْمَلِكِ، ثُمَّ يُؤْتَى مِنْ قَبْلِ صَدْرِهِ - أَوْ قَالَ: بَطْنِهِ - فَيَقُولُ: لَيْسَ لَكُمْ عَلَيَّ مَا قَبَلِي

⁴ Testimoni dapat dilihat pada artikel sebelumnya yang berjudul “Sembuh Dari Covid19: Testimoni Seorang-Penyintas”.

سَبِيلٌ، كَانَ يَقْرَأُ فِي سُورَةِ الْمَلِكِ، ثُمَّ يُؤْتَى رَأْسَهُ فَيَقُولُ: لَيْسَ لَكُمْ عَلَيَّ مَا فَعَلْتُ سَبِيلٌ، كَانَ يَقْرَأُ فِي سُورَةِ الْمَلِكِ.

قَالَ: فَهِيَ الْمَانِعَةُ تَمْنَعُ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَهِيَ فِي التَّوْرَةِ: سُورَةُ الْمَلِكِ - مَنْ قَرَأَهَا فِي لَيْلَةٍ فَقَدْ أَكْثَرَ وَأَطْيَبَ .

Artinya:

“Seseorang dalam kuburannya didatangi. Ia didatangi pada kedua kakinya. Maka kedua kakinya berkata: Tidak ada jalan bagi kalian lewat saya. Karena dia biasa shalat malam denganku membaca surah Al-Mulk. Kemudian ia didatangi melalui dada, atau dikatakan melalui perutnya. Maka perut atau dada berkata: Kalian tidak ada jalan melalui saya. Karena dia biasa membaca surah Al-Mulk. Kemudian ia didatangi melalui kepalanya. Kepala berkata: Kalian tidak ada jalan melalui saya. Sebab dia biasa membaca surah Al-Mulk denganku.”

Ibnu Masud berkata melanjutkan: “Surah Al-Mulk adalah penghalang yang menghalangi seseorang dari azab kubur. Surah Al-Mulk ini dalam Taurat dikatakan: Barangsiapa membacanya pada suatu malam maka dia telah memperbanyak pahala dan memperbagusnya.” HR. Al-Hakim.

Selain itu, saya sangat terkesan dengan dengan testimoni salah seorang kawan yang belum lama ini ditinggal wafat oleh isterinya. Di antara testimoni yang sangat terkesan adalah pengakuan sang kawan terhadap kebiasaan almarhumah yang senantiasa membaca surah Al-Mulk terutama di setiap shalat malamnya. Meski kesan ini diungkap melalui media sosial oleh sang kawan itu, namun bagi saya terdapat pelajaran yang sangat bermakna. Betapa surah Al-Mulk itu menyiratkan kesan positif yang sangat mendalam bagi orang yang sehat dan masih hidup.

Memang, agak susah untuk menjelaskan hubungan sumber-sumber inspirasi ini dengan keyakinan saya yang kemudian menggerakkan untuk membiasakan membaca surah Al-Mulk ini, kecuali hanya satu bahwa Alquran itu memiliki keajaiban dan berharap agar keajaiban Alquran, terutama melalui surah Al-Mulk itu, berdampak untuk kesehatan diri saya dan keluarga serta menyelamatkannya dari Covid-19 ini.

Kedua, doa-doa yang diberikan dan diijazahkan. Ketika saya mendeklarasikan diri sebagai penderita Covid-19, ada banyak “tangan-tangan Tuhan” yang berempati dan berbagi. Ada yang berbentuk ungkapan, harapan, motivasi, obat, buah-buahan, dan lain-lain, serta yang tak kalah pentingnya adalah doa.

Salah seorang kawan menyampaikan salah satu doa yang diperolehnya dari sang gurunya dan diyakini memiliki karomah yang sangat tinggi, yakni KH. Muhammad Thahir atau yang lebih kenal dengan Imam Lapeo, murid dari Sayyid Alwi al-Maliki, yang menyebarkan Islam di tanah Jazirah Mandar, Sulawesi Barat. Beliau menuliskannya di atas secarik kertas dan difotonya lalu dikirim via WA ke saya. Doa yang kemudian diketahui berupa hadits yang diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Tirmidzi itu dianjurkan untuk selalu dibaca dalam setiap kesempatan. Doa dimaksud adalah sebagai berikut.

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

“Dengan nama Allah Yang Mahaagung, tidak ada sesuatu pun yang ada di bumi maupun yang ada di langit yang dapat berbahaya bersama nama Allah. Dia adalah Tuhan Yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui.”

Selain doa yang bersumber dari hadits di atas, terdapat 2 (dua) rangkaian doa yang diijazahkan langsung dari salah seorang

pembimbing saya, yakni Prof. Dr. KH. Ahmad Thib Raya, MA, guru besar UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dengan seizinnya, bacaan-bacaan doa yang terdiri atas dua rangkaian doa ini telah diikhhlaskan untuk disampaikan kepada khalayak. Kedua rangkaian doa ini dilantunkan terutama setelah shalat lima waktu.

Adapun bacaan doa dimaksud adalah sebagai berikut.

Pertama, doa terhindar dari semua makhluk yang membahayakan, di antaranya virus corona. Doa ini sekurang-kurangnya dibaca sebanyak 3 kali pagi selesai salat subuh, 3 kali sore usai salat Magrib, dan 1 kali jika hendak keluar dari rumah (bagi yang tidak sakit Covid-19).

1. Mohon perlindungan dengan ta'awwudz

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

“Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah Yang Maha Sempurna dari kejahatan semua makhluk yang telah diciptakan Allah.”

2. Mohon perlindungan dengan basmalah:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

“Dengan nama Allah Yang Mahaagung, tidak ada sesuatu pun yang ada di bumi maupun yang ada di langit yang dapat berbahaya bersama nama Allah. Dia adalah Tuhan Yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui.”

3. Mohon perlindungan dengan kalimat berikut:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يَجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ.

“Aku berlindung kepada Allah dengan kalimat-kalimat-Nya yang sempurna, yang tidak akan bisa dilewati orang seseorang yang baik, maupun seorang penjahat, dari kejahatan segala sesuatu yang turun dari langit, dari kejahatan segala sesuatu yang naik ke langit, dari kejahatan segala sesuatu yang tersebar (bertaburan) di bumi, dari kejahatan segala sesuatu yang keluar dari bumi, dan kejahatan segala fitnah (kejahatan) malam dan siang.”

4. Mohon agar badanmu dikunci sekelilingmu dari segala penjuru, dari atas, dari bawah, dari depan, dari belakang, dari samping kiri, dan dari samping kanan dengan kalimat Tauhid dan Salawat kepada Nabi:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حِوَالَيْنَا حِصَارٌ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قُتْلًا وَمِسْمَارًا.
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَوْلًا وَفِعْلًا. إِنَّ بَطْشَ رَبِّكَ
لَشَدِيدٌ وَاللَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ مُحِيطٌ. بَلْ هُوَ قُرْآنٌ مَجِيدٌ فِي لَوْحٍ مَحْفُوظٍ.

“Tidak ada Tuhan Yang Disembah, selain Allah. Jadikanlah sekitar (sekeliling diri kami) ada pagar /tembok (yang mengelilingi/memagari kami). Muhammad Shallallahu ‘alaihi wa sallam adalah utusan Allah, yang mengunci dan memaku segala sesuatu yang ada di luar diri kami. Tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, baik dalam ucapan maupun perbuatan. Sesungguhnya hukuman Tuhanmu dahsyat. Allah adalah penjaga (yang menjaga/meliputi)

dari belakang mereka. Bahkan, dia adalah Al-Qur'an yang mulia, yang tersimpan di Lauh Mahfuzh."

5. Mohon agar Allah menjaga diri kita:

اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ بِقُدْرَتِكَ وَقَضَائِكَ وَقُوَّتِكَ وَسُلْطَانِكَ وَمُلْكِكَ وَأَذِنِكَ أَنْ تَحْفَظَنِي مِنْ جَمِيعِ الْبَلَاءِ وَالْوَبَاءِ وَالْمِحَنِ وَالصَّغَنِ وَالطَّاعُونَ مِنْ جَمِيعِ نَوَاجِي: مِنْ فَوْقِي وَمِنْ تَحْتِي وَمِنْ أَمَامِي وَمِنْ خَلْفِي وَمِنْ أَيْمَانِي وَمِنْ شِمَائِلِي - وَأَنْتَ خَيْرَ حَافِظًا وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ.

"Ya Allah, aku memohon kepada-Mu dengan qudrahmu, qada'-Mu, kekuatan-Mu, kekuasaan-Mu, dan dengan izin-Mu, agar Engkau melindungi aku dari segala ujian, cobaan, waba', penyakit pes, dan penyakit Corona dari segala penjuru diriku, dari atas kepalaku, dari bawah kakiku, dari depanku, dari belakangku, dari sebelah kananku dan dari sebelah kiriku. Karena Engkaulah penjaga yang paling baik (dari segala penjaga), dan Engkau adalah Tuhan yang paling penyayang dari semua yang penyayang."

Kedua, doa Asmaul Husna agar terhindar dari Covid-19. Doa ini sebaiknya dibaca setelah shalat hajat 2 (dua) rakaat di tengah malam dan setelah shalat fardhu. Selain itu, boleh juga dibaca pada waktu-waktu senggang. Adapun urutannya adalah sebagai berikut.

1. Istighfar:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ عَظِيمٍ مِنْ جَمِيعِ الْمَعَاصِي وَالذُّنُوبِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.

“Aku mohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung, dari semua dosa besar serta dosa dan kemaksiatan lainnya. Tidak ada daya dan kekuatan kecuali bersumber dari Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung.”

2. Tasbih lengkap:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.

“Maha suci Allah. Segala puji bagi Allah. Tidak ada Tuhan kecuali Allah. Allah Maha Besar. Tidak ada daya dan kekuatan kecuali bersumber dari Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung.”

3. Ta’awwudz:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

“Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah Yang Maha Sempurna dari kejahatan semua makhluk yang telah diciptakan Allah.”

4. Basmalah:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

“Dengan nama Allah Yang Mahaagung, tidak ada sesuatu pun yang ada di bumi maupun yang ada di langit yang dapat berbahaya bersama nama Allah. Dia adalah Tuhan Yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui.”

5. Asmaul Husna sebagai berikut:

يَا لَطِيفُ (الطُّفُّ يِي) - يَا رَحْمَنُ (الرَّحْمَنِي) - يَا رَحِيمُ (الرَّحِيمِي) - يَا حَيُّ
 (أَحْيِي) - يَا قَيُّوْمُ (قَيُّوْمِي) - يَا عَلِيُّ (أَعْلِي) - يَا عَظِيمُ (عَظْمِي) - يَا قَوِيُّ
 (قَوِي) - يَا عَزِيْزُ (عَزْرِي) - يَا مَتِيْنُ (مَتِي)

“Wahai Dzat Yang Maha Lembut (Lembutkanlah diriku). Wahai Dzat Maha Kasih (Kasihlanilah diriku). Wahai Dzat Maha Sayang (Sayangilah diriku). Wahai Dzat Maha Hidup (Berilah kehidupan kepadaku). Wahai Dzat Maha Tegak (Tegaklah diriku). Wahai Dzat Maha Luhur (Luhurkanlah diriku). Wahai Dzat Maha Agung (Agungkanlah diriku). Wahai Dzat Maha Kuat (Berilah kekuatan kepadaku). Wahai Dzat Maha Perkasa (berilah keperkasaan kepadaku). Wahai Dzat Maha Kokoh (Kokohkanlah diriku).”

6. Asmaul Husna khusus:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ. وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ. يَا قَدِيْمُ يَا دَائِمُ يَا
فَزْدُ يَا وَثْرُ يَا أَحَدُ يَا صَمَدُ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ يَا كَرِيْمُ يَا رَحِيْمُ يَا سَنَدُ مَنْ لَا سَنَدَ لَهُ يَا
مَنْ إِلَيْهِ الْمُسْتَنْدُ يَا مَنْ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوَلَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ يَا ذَا الْجَلَالِ
وَالْإِكْرَامِ.

“Dengan nama Allah yang Maha Kasih lagi Maha Penyayang. Tidak ada daya dan kekuatan kecuali bersumber dari Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung. Wahai Dzat yang Maha Terdahulu, Maha Langgeng, Maha Tumpuan, Maha Hidup, Maha Berdiri, Maha Mulia, dan Maha Kasih. Wahai sandaran bagi yang tidak memiliki sandaran. Wahai Dzat yang kepadanya tempat bersandar. Wahai Dzat Yang Tidak

Beranak dan Tidak diperanakkan. Tidak ada sesuatupun yang menyerupainya. Wahai Dzat Pemilik Keagungan dan Kemuliaan.”

7. Memohon kepada Allah agar disembuhkan:

اللَّهُمَّ أَنْبِيَّ مَا أَتَيْتَ عَبْدَكَ وَنَبِيَّكَ وَرَسُولَكَ عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ يَا قَدِيمُ - يَا دَائِمُ - يَا
أَحَدُ - يَا وَاحِدُ - يَا صَمَدُ - يَا شَافِي (إشْفِي بَشْفَائِكَ بِشِفَاءٍ مِنْ لَدُنْكَ لَا يُعَادِرُ
سَقَمًا وَلَا أَلَمًا. لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ. أَنْتَ الشَّافِي لَا شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ - بِرَحْمَتِكَ يَا
أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ)

“Ya Allah, berikan kepadaku apa yang telah Engkau berikan kepada hamba-Mu, Nabi-Mu, Rasul-Mu, Isa bin Maryam. Wahai Dzat Maha Terdahulu, Maha Langgeng, Maha Tunggal, Maha Esa, Maha Menengangtungkan. Wahai Allah Dzat Maha Penyembuh (Sembuhkanlah diriku, dengan obat-Mu, dengan obat yang datang dari sisi-Mu, yang tidak menyisakan rasa sakit dan cacat. Tidak ada obat kecuali obat Engkau. Engkau adalah Dzat Penyembuh. Tidak ada yang mampu menyembuhkan kecuali Engkau. Dengan rahmat-Mu, Wahai Dzat yang paling Penyayang dari semua penyayang).”

Demikian urutan doa yang dapat diamalkan, dan semoga bermanfaat.



14/09/2020

Mitigasi Penyebaran Covid-19

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Berdasarkan hasil Survei 12 September 2020, saat diumumkan positif covid-19, saat ini saya tidak mengalami gejala, dan sedang melakukan isolasi mandiri di rumah. Saya dan istri diisolasi mandiri sejak covid-19 terkonfirmasi hasil tes swab tanggal 8 September 2020. Reaksi flu yang dialami 10 hari setelah terkonfirmasi 200 kuantitas hingga 8 September 2020 per hari ada demam, flu, dengan rasa, hidung meler, sedikit sakit kepala, dan ada sedikit batuk. Setelah beberapa hari kemudian yang terjadi yaitu:

- Mohon dan semoga tetap dan benar-benar yang terkonfirmasi covid-19 dapat sembuh dan dipulihkan saat sempurna, mohon abaikan untuk diberikan obat, semoga akan sembuh untuk bisa saling mengizinkan. Kita tidak tahu siapa punnya, dan bentuknya masih bisa hingga di rumah kita. Ingat kita bisa kita ada saja, sebaiknya ke 10 hari di-swab lagi. Saya merasa baik bahwa kita tidak akan menebarkan dan akan lebih bertanggung jawab. Semoga akan menggunakan kesempatan dan ketuhanan untuk kita semua... Amin
- Tidak Jaga Diri, jaga masker, sering cuci tangan, pakai handuk bersih dan steril.
- Suwendi, ASN Ponds Kemnag

<https://kemenag.go.id/berita/read/514078/mitigasi-penyebaran-covid-19>

14/09/2020

Edukasi Sader Covid-19 14/09/2020

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Berdasarkan hasil Survei 12 September 2020, saat diumumkan positif covid-19, saat ini saya tidak mengalami gejala, dan sedang melakukan isolasi mandiri di rumah. Saya dan istri diisolasi mandiri sejak covid-19 terkonfirmasi hasil tes swab tanggal 8 September 2020. Reaksi flu yang dialami 10 hari setelah terkonfirmasi 200 kuantitas hingga 8 September 2020 per hari ada demam, flu, dengan rasa, hidung meler, sedikit sakit kepala, dan ada sedikit batuk. Setelah beberapa hari kemudian yang terjadi yaitu:

- Mohon dan semoga tetap dan benar-benar yang terkonfirmasi covid-19 dapat sembuh dan dipulihkan saat sempurna, mohon abaikan untuk diberikan obat, semoga akan sembuh untuk bisa saling mengizinkan. Kita tidak tahu siapa punnya, dan bentuknya masih bisa hingga di rumah kita. Ingat kita bisa kita ada saja, sebaiknya ke 10 hari di-swab lagi. Saya merasa baik bahwa kita tidak akan menebarkan dan akan lebih bertanggung jawab. Semoga akan menggunakan kesempatan dan ketuhanan untuk kita semua... Amin
- Tidak Jaga Diri, jaga masker, sering cuci tangan, pakai handuk bersih dan steril.
- Suwendi, ASN Ponds Kemnag

<https://monitor.co.id/2020/09/14/edukasi-sader-covid-19/>

Mode Data (i) Buka Screenshot (i) Mode Data (i) Buka Screenshot (i)

Wendy Suwendy

2 hari lalu

Obat untuk untuk Penyakit Covid-19 (Republika Online)

<https://republika.co.id/berita/gg2b6483/obat-untuk-penderita-covid-19>

Sungguh, orang positif covid-19 itu bukanlah heboh. Tetap orang yang sedang mendapatkan kesempatan untuk memperbaiki dirinya. Jangan takut. Jika positif covid-19, segera lapor ke RT/RW, Puskesmas dan Satgas di lingkungan terdekat. Dengan melaporkan dini, sungguh telah menyelamatkan banyak jiwa di sekitar kita.

Jangan panik, tetap waspada.

119 18 Komentar 1 Kali Dibagikan

Wendy Suwendy

Acung jempol untuk pak Menteri dan Kementerian Agama RI atas pernyataan dalam berita ini. Sungguh, ini tindakan mulia yang patut ditiru. Bahkan, ini merupakan sedikitnya penderita covid-19 yang mampu menyelamatkan jiwa orang banyak. Pastikan, kita semua sadar covid-19. Insya Allah, Indonesia akan sehat. Aallahh...

Menag Terkonfirmasi Positif Covid-19, Kondisinya Baik

120 18 Komentar 1 Kali Dibagikan

KEMARIN

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Alhamdulillah! rabbil alamin, Puji syukur atas semua karunia Allah SWT. Berdasarkan hasil swab Lab Fakultas Kedokteran UIN Jember, 22 September 2020 bahwa saya telah dinyatakan NEGATIF dari COVID-19, setelah isolasi mandiri selama 14 hari, sejak tanggal 7 hingga 21 September 2020. Saya dan keluarga menjalankan semua langkah dan program yang telah dikalukanya atas doa, empati, harapan, dan perhatian dari keluarga besar, para kyai, guru, dokter, kolega, sahabat dan kawan-kawan semuanya. Sungguh, doa, empati dan semua perhatian itu sangat bermanfaat untuk proses penyembuhan covid-19 yang saya alami. Dengan penuh harap, semoga Allah membalas semua kebaikan semuanya dengan kesehatan, keselamatan, dan kenyamanan, amin. Mohon tetap patuh protokol kesehatan, menggunakan masker, jaga jarak, sering cuci tangan, bilasan (Hand) juga tetap bersih dan steril, serta berdoa kepada Allah SWT. Cukup untuk waktu, Suwendy, ASN Ponds Kemnag RI.

14.21

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM) UIN JEMBER

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Berdasarkan hasil Survei 12 September 2020, saat diumumkan positif covid-19, saat ini saya tidak mengalami gejala, dan sedang melakukan isolasi mandiri di rumah. Saya dan istri diisolasi mandiri sejak covid-19 terkonfirmasi hasil tes swab tanggal 8 September 2020. Reaksi flu yang dialami 10 hari setelah terkonfirmasi 200 kuantitas hingga 8 September 2020 per hari ada demam, flu, dengan rasa, hidung meler, sedikit sakit kepala, dan ada sedikit batuk. Setelah beberapa hari kemudian yang terjadi yaitu:

- Mohon dan semoga tetap dan benar-benar yang terkonfirmasi covid-19 dapat sembuh dan dipulihkan saat sempurna, mohon abaikan untuk diberikan obat, semoga akan sembuh untuk bisa saling mengizinkan. Kita tidak tahu siapa punnya, dan bentuknya masih bisa hingga di rumah kita. Ingat kita bisa kita ada saja, sebaiknya ke 10 hari di-swab lagi. Saya merasa baik bahwa kita tidak akan menebarkan dan akan lebih bertanggung jawab. Semoga akan menggunakan kesempatan dan ketuhanan untuk kita semua... Amin
- Tidak Jaga Diri, jaga masker, sering cuci tangan, pakai handuk bersih dan steril.
- Suwendi, ASN Ponds Kemnag

BIODATA PENULIS

Riswadi, M.Pd. Lahir di Grobogan, 07 Desember 1977. Setelah menamatkan di Sekolah Dasar Negeri 01 Desa Tunggak Kec. Toroh Kab. Grobogan Jawa Tengah, kemudian melanjutkan MTs YPI Boloh dan MAN Purwodadi. Setelah itu hijrah ke Kalimantan Timur dan bekerja pada PT. Indoplywood selama empat tahun kemudian melanjutkan kembali S1 pada STAIN Samarinda dan S2 Universitas Mulawarman. Karir pekerjaan diawali dengan bekerja di Perusahaan perkayuan kemudian diminta LP. Ma'arif NU Kalimantan Timur untuk menjadi Tim Persiapan Pendirian SD Islam Bunga Bangsa milik H. Rusli pemilik Hotel Mesra Internasional.

Di sela-sela tersebut juga menjadi tim rekrutmen guru pada SMP dan SMA Melati Samarinda. Kemudian setelah itu juga diminta menjadi Kepala Sekolah SMP dan SMK Berbasis Pondok Pesantren Mutiara Bangsa di Pulau Sebatik Kab. Nunukan perbatasan Indonesia-Malaysia. Serta aktif dalam pengembangan Yayasan Al Mujahidin Samarinda yang memiliki unit pendidikan dari TK, MI, MTs, MA, Madin, Pondok Pesantren dan Universitas Nahdlatul Ulama. Karir ASN diawali sebagai Penyuluh Agama Islam pada Kementerian Agama Kab. Paser, Nunukan, Kutai Kartanegara dan sekarang menjadi ASN pada IAIN Samarinda yang sebelumnya pernah mengabdikan diri di Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Kemenag RI.

Di samping itu, Ia pernah menjadi Sekretaris Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah Prov. Kalimantan Timur dan Sekretaris Pusat Pengembangan Madrasah Prov. Kaltim. serta aktif di organisasi PMII, MWCNU, PW ISNU, MUI, BAZNAS, PHBI, DMI, dan LPTQ Prov. Kaltim. Ia pernah melakukan kunjungan kerja dalam pengembangan pendidikan diantaranya Singapura, Malaysia, China, Maroko, dan beberapa daerah di Indonesia. Tulisan yang telah dipublikasikan berupa buku dan menjadi penyunting antara lain: “Seni Mengelola Sekolah”, (Jakarta: LeKDiS Press, 2007), “Manajemen Berbasis Sekolah), (Jakarta: LeKDiS Press, 2010), “Pemikiran Kependidikan dari Filsafat ke Kelas”, (Jakarta: LeKDiS, 2013), “Pendidikan Karakter Budaya Bangsa”, (Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia, 2020), “Kompetensi Profesional Guru”, (Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019). Di samping buku juga telah menulis beberapa jurnal penelitian serta aktif menulis opini maupun esai pada media online serta media cetak lokal dan nasional. Kini, bersama istri tercinta dan kedua anak bernama Fadhil Abdillah dan Hulwah Qanita Risti tinggal Di Desa Purwajaya Kec. Loa Janan Kab. Kutai Kartanegara. E-mail: riswadi1977@gmail.com.

Amiruddin Kuba, lahir pada tanggal 15 Mei 1974 di Tapong, sebuah desa kecil di Kecamatan Maiwa, Kabupaten Enrekang, Provinsi Sulawesi Selatan Indonesia. Latar belakang pendidikannya mulai Sekolah Dasar dan Menengah di SD 152

Tapong dan MTsN. Maroangin Kabupaten Enrekang kemudian melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas Mandrasah Aliyah Negeri Program Khusus (MANPK) Ujungpandang. Setelah itu, Amir melanjutkan ke jenjang Strata Satu di IAIN Alauddin Ujungpandang (UIN Alauddin Makassar) pada tahun 1994 kemudian melanjutkan Program Master di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2008 dan selesai 2009. Saat ini Amir sedang tahap penyelesaian Program Doktor (S3) Konsentrasi Ekonomi Syariah di salah satu PTKI di Jakarta.

Secara non formal, Amir pernah mengikuti program non degree di beberapa lembaga di luar negeri antara lain: Visiting Scholar Program at University of South Korea (2019); Student Mobility Program Ministry of Religious Affairs of Indonesia (MoRA) at Singapore, Malaysia, and Thailand (2019); Australia Short Term Award at Griffith University, Brisbane and Australian National University (ANU), Canberra Australia (2019); Visiting Scholar Program at CQU University of Quesnland Australia (20018); *International Visitor Leaderships Program (IVLP) on Demand* U.S Higher Education, United State of America (2017); Student Mobility Program (SMPro) Ministry of Religious Affairs of Indonesia (MoRA) at Deaken University Melbourne Australia (2017); Summer School at State University of New York (SUNY) Albany, New York USA (2012,2013); Short Course on The Rehabilitation of Terorism and Radicalism at Nanyang University, Singapore (2010); Written and Spoken English

program at SwanTAFE Albany Western Australia, Australia (2007); English Training for Academic Purpose at Curtin University, Western Australia, Australia (2006).

Amir juga pernah tinggal dan beraktifitas selama kurang lebih 6 (enam) tahun (2000-2006) di Perkampungan Bahasa Inggris Pare Kediri Jawa Timur. Selama di Pare sejumlah aktifitas dijalani Mr. Kuba, panggilan akrabnya di Pare antara lain: menjadi peserta kursus Bahasa Inggris di 5 lembaga kursus selama 6 bulan; menjadi Guru, Direktur, Owner di Mahesa Institut, La Galigo English Course dan La Galigo Production. Ia juga terlibat mendirikan Association of Sulawesi Student (ASSET) dan menjadi Ketua pertama organisasi ini.

Saat ini Amir adalah Kepala Seksi Kemahasiswaan pada Subdit Sarana Prasarana dan Kemahasiswaan Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama RI (2019-Sekang). Sebelumnya ia pernah menjabat sebagai Kepala Seksi Bina Kelembagaan PTKIS pada Subdit Kelembagaan dan Kerjasama Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama RI (2018-2019), JFU pada Subdit Kelembagaan dan Kerjasama Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama RI (2016-2018), Dosen UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur (2009-2016).

Posisi tambahan antara lain sebagai Sekertaris Jenderal Project Management Unit (PMU) 5000 Doctor Luar Negeri (2016-2017), Koordinator Persiapan Bahasa dan Akademik Project

Management Unit (PMU) 5000 Doctor Luar Negeri (2018-Sekarang). Mantan pengurus dan Aktifis Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) dan penulis buku “Fikih Pandemi” Beribadah di Masa Wabah bersama tim, yang diterbitkan oleh NUO Publishing, juga aktif di berbagai organisasi seperti Balqis Foundation, The Nusa Institut, Nasaruddin Umar Office, DPP HPMM, PPIA New York USA. Dalam bidang dakwah, selain aktif berdakwah di dalam negeri, juga di beberapa masjid dan komunitas di luar negeri seperti Australia, Amerika, Korea Selatan. Kini ia bersama istri tersayang Rosita Tandos, M.Ag., MA., M.ComDev., PhD tinggal di Jl. Ir. H. Juanda Komplek Inhutani Blok A6 Ciputat Banten 14511. Email. Amiruddinkuba05@gmail.com.

Dr. H. Suwendi, M.Ag. Lahir di Indramayu, 23 April 1976. Setelah menamatkan pendidikan pesantren dan MAN di Babakan Ciwaringin Cirebon, ia melanjutkan ke IAIN/UIN Syarif Hidayatullah, S1 hingga S3 dan Pesantren Luhur Sabilussalam, Ciputat. Kini, di samping diamanahi pada Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama, ia juga aktif sebagai Dewan Pakar Persada-NU (Persatuan Dosen Agama Nahdlatul Ulama), Ketua DPP FKDT (Dewan Pengurus Pusat Forum Komunikasi Diniyah Takmiliyah), Pendiri Pondok Pesantren Nahdlatul Bahriyah Cantigi Indramayu, dan Ketua

Dewan Pendiri YPMB (Yayasan Pengembangan Masyarakat Bahari) Indramayu.

Tahun 2008, ia melakukan riset ke Malaysia untuk menggali gagasan Islamisasi Ilmu Prof. Naquib Al-Attas. Tahun 2010, ia melakukan *Shortcourse* dan studi komparatif di National University of Singapore (NUS), serta melakukan kunjungan kerja ke Saudi Arabia, Turki, Syria, Yordania, Perancis, Belanda, Belgia, Australia dan Asia Tenggara.

Di antara buku dan hasil suntingannya yang telah beredar adalah “Pesantren Masa Depan”, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1999), “Geger di Republik NU” (Jakarta: Penerbit Kompas, 1999), “Dinamika Sosial NU”, (Jakarta: Penerbit Kompas, 1999), “Haji dan Umrah: Nilai dan Keagungannya” (Jakarta: Gema Insani Press, 1999), “Menuju Islam Kaffah”, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2000), “Menuju Ketenangan Batin”, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), “Sejarah dan Pemikiran Pendidikan Islam” (Jakarta: Rajawali Press, 2004), “Pemikiran Kependidikan KH. M. Hasyim Asy’ari” (Jakarta: Lembaga Kajian Islam dan Sosial, 2005), “Meneguhkan Khitah Pesantren” (Jakarta: PSPP, 2010), dan “Kunci-Kunci Keselamatan (Jakarta: Makmur Abadi Press, 2010), “Khutbah Jumat Pesantren (Jakarta: Direktorat Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren Kementerian Agama RI, 2015).

Kini, bersama istri tercintanya, Dr. Hj. Mesraini, S.Ag., SH, M.Ag, dan kedua putra-putrinya, Farah Layli Azka (Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), dan M. Fawwaz Farhan Farabi (Siswa MAN Insan Cendekia Serpong), ia tinggal di kediamannya di Kampung Utan Cempaka Putih, Ciputat Timur 15412, E-mail: suwendi2000@yahoo.com.