

SPIRITUALISME KELUARGA DALAM MENJAGA IMUNITAS PADA MASA PANDEMI COVID-19

Lailatul Rif'ah

Universitas Kiai Abdullah Faqih Gresik

E-mail: rifah@unkafa.ac.id

Abstrak: Peristiwa pandemi covid-19 yang begitu tiba-tiba memberikan dampak yang sangat luas. Pemerintah dan masyarakat dipaksa berpikir untuk mencari solusi. Sebagian masyarakat memilih bertahan dari aktivitas di luar rumah sehingga berdampak pada pemberhentian hubungan kerja. Kondisi ini menambah berat dampak dari sisi ekonomi. Selain masalah ekonomi, aspek sosial, psikologis, fisik dan spiritual juga perlu diperhatikan. Spiritualisme keluarga memiliki peranan penting dalam menghadapi masa transisi pasca pandemi, karena di dalamnya berlangsung proses sosialisasi yang berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya individu, baik dari segi fisik, mental maupun sosial. Tugas utama keluarga di antaranya adalah memenuhi kebutuhan jasmani, rohani dan sosial bagi seluruh anggota keluarganya termasuk perawatan anak, membina perkembangan pribadinya serta mendidik jiwa spiritual dan mental. Ketahanan spiritualisme keluarga merupakan alat ukur dalam peranannya sebagai fungsi tanggung jawab mewujudkan kesejahteraan anggotanya. Tingkat ketahanan spiritualisme keluarga ditentukan oleh sikap dan perilaku masing-masing individu dan masyarakat. Keluarga yang memiliki pengetahuan dan pemahaman ketahanan spiritual yang baik, akan mampu bertahan bersama perubahan struktur, fungsi dan peranan keluarga yang berubah sesuai kondisi yang dibutuhkan. Pentingnya peranan pendidikan agama juga perlu untuk diperhatikan.

Kata kunci: Spiritualisme, Pandemi, Covid-19.

Pendahuluan

Ketahanan Spiritual keluarga adalah kemampuan masyarakat menghadapi konflik yang muncul dalam keluarga sehingga menyebabkan ketenangan antar anggota keluarga. Selain itu,

spiritualisme keluarga juga dapat ditinjau dari keberkesanannya dalam mengembangkan potensi anggota keluarganya guna memenuhi kebutuhan serta mencapai tujuan dalam keluarga. Satu hal penting yang perlu dipelajari oleh setiap anggota keluarga yang bercita-cita ingin mengukuhkan ketahanan keluarganya adalah memahami dan menerapkan dimensi-dimensi yang saling melengkapi guna membentuk sebuah keluarga yang tinggi resiliensi. Terdapat lima dimensi ketahanan keluarga yang perlu kita ketahui yaitu ketahanan ekonomi, ketahanan sosial, ketahanan fisik, ketahanan psikologis dan ketahanan agama.¹

Dimensi ketahanan agama adalah kunci yang membuka jalan kepada dimensi yang lain. Individu yang memiliki dasar dimensi agama dan moral sudah kukuh, maka secara fisik, psikologis, ekonomi, dan sosial lebih terjaga dan tertata rapi. Karena, dalam agama manapun terutama agama Islam, telah diatur, ditata dan diajarkan dalam al Quran tentang berbagai hal-hal penting kekeluargaan dimulai dari pengaturan ekonomi (QS Al-Jumu'ah: 10), hubungan sosial (QS An-Nisa : 1), kesehatan fisik dan psikologis (QS Al-Fushsilat : 44) serta keagamaan (QS Ali Imran : 85).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, di antaranya adalah tingkat spiritualisme. Spiritualitas bersifat transenden dan mengarah pada pencarian makna hidup. Spiritualitas juga bersifat personal, afektif, pengalaman, dan kebijaksanaan. Spiritualitas mengandung nilai-nilai yang bersifat rohani, seberti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Beberapa penelitian menunjukkan spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental individu. Spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekan hidup.²

Agama adalah fondasi kehidupan manusia, terutama bagi umat muslim. Keluarga muslim harus berupaya secara sungguh-sungguh dalam menjalankan ajaran agama dan menjadikannya sebagai rujukan serta muara dalam menghadapi permasalahan. Situasi pasca pandemi

¹ Fatimah Zuhra, "Membangun Ketahanan Keluarga Di Masa Pandemi," The Aceh Institute, 2020, <https://acehinstiute.org/mahasiswa-menulis/membangun-ketahanan-keluarga-di-masa-pandemi.html>.

² Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?," *Jurnal EDUCATIO* 5 no 1 (2019): 46–53.

menyebabkan anggota keluarga mengalami masa transisi. Situasi ini sangat baik untuk dimanfaatkan dalam memperkokoh spiritual. Ibadah bersama perlu digerakkan serta menambah pemahaman ilmu agama. Di antara faktor utama lemahnya ketahanan keluarga muslim adalah kurangnya pemahaman dan penerapan syariat agama Islam dalam kehidupan sehari-hari dalam keluarga. Tokoh agama dan pemuka agama juga memiliki peranan penting dalam membantu masyarakat mewujudkan spiritualisme dalam mewujudkan ketahanan keluarga. Mereka dapat mengimbau dengan dasar al Quran dan hadits untuk mematuhi protokol kesehatan demi menjaga kelangsungan hidup (*hifzū al nafs*), berlangsungnya ajaran agama (*hifzū al din*), menjaga keturunan(*hifzū al nash*), menjaga harta (*hifzū al mal*) dan menjaga kesehatan jiwa(*hifzū al aql*).³

Perlu adanya spiritualisme untuk meningkatkan kesehatan. Mereka yang memiliki spiritual yang baik lebih tahan terhadap tekanan dan berpengaruh pada kondisi positif kognitif, emosi dan perilaku. Perhatian spiritual dalam menyehatkan mental dan imunitas tubuh ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan dan kesuksesan akademik dan memberi dampak terhadap kehidupan masyarakat, individu, interpersonal maupun institusional. Oleh karena itu, kami memilih ketahanan keluarga berbasis spiritual sebagai obyek penelitian ini perlu untuk dilakukan.

Metode penelitian

Dalam penelitian ketahanan keluarga di masa pandemi berbasis spiritual adalah dengan menggunakan analisis naratif dan fenomenologis. Dalam hal ini metode ini beberapa data akan diambil dari pustaka dan beberapa data akan diambil dari hasil observasi lapangan, seperti wawancara dan berbagai media yang lain, Dalam penelitian ketahanan keluarga di masa pandemi berbasis spiritual ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini akan melibatkan masyarakat atau keluarga yang terdampak wabah pandemi covid 19 di kota Sidoarjo dan hanya fokus di desa Lebo kecamatan Sidoarjo. Sumber data dalam penelitian ini ada dua macam, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data sekunder adalah pengambilan data dengan pengamatan, wawancara, catatan

³ Khazana, “Tokoh Agama Berperan Strategis Cegah Pandemi Covid-19,” *Republika*, 2020, <https://www.republika.id/posts/8586/tokoh-agama-berperan-strategis-cegah-pandemi-covid-19>.

lapangan dan penggunaan dokumen. Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dengan wawancara informan atau sumber secara langsung. Dalam hal ini obyek sumber data primer adalah empat komponen masyarakat yang telah disebutkan dalam obyek penelitian.

Pentingnya Spiritualisme Keluarga dalam Menjaga Imunitas di Masa Pandemi Covid 19

Spiritualitas adalah salah satu aspek yang penting dalam kehidupan. Tidak hanya mempererat hubungan antara manusia dengan Tuhan dan sesama, spiritualitas selama ini kerap dipakai banyak orang sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan.

Spiritualitas dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa spiritualitas dan religiositas dapat memiliki dampak yang positif pada kesehatan mental, termasuk mengurangi stres, kecemasan, depresi dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Spiritualitas juga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan fisik, termasuk mengurangi risiko penyakit jantung, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur.⁴

Sederetan dampak pandemi COVID 19 diterima oleh banyak keluarga dan mesti ditemukan solusinya yang tepat. Di satu sisi pandemi telah merenggut banyak nyawa dan menjadikan keluarga kehilangan anggota yang disayangi. Karena penularan virus yang begitu mudah, maka dituntut untuk patuh pada protocol kesehatan seperti tidak bersentuhan atau berjabat tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari keurmunan. Semua anggota keluarga dianjurkan untuk tinggal di rumah saja. Bahkan, kegiatan ibadah dan berbagai upacara-upacara adat yang melibatkan banyak orang harus dijadikan.

Meski demikian, terdapat hikmah dari pengalaman-pengalaman sulit dari akibat pandemi yang kemudian menjadi dampak positif bagi keluarga. Beberapa dampak positif tersebut sebagaimana yang terangkum dalam wawancara adalah

- Anggota keluarga menjadi lebih akrab dan lebih banyak meluangkan waktu berada di rumah

⁴ bayu Galih Permana, "Spiritualitas Adalah Aspek Penting Dalam Kehidupan, Apa Pengaruhnya Untuk Kesehatan?", SEHAT Q Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021, <https://www.sehatq.com/artikel/spiritualitas-adalah-aspek-penting-dalam-kehidupan-apa-pengaruhnya-untuk-kesehatan>.

- Keluarga bisa berkumpul Bersama untuk berdoa dan memuji Tuhan
- Munculnya kesadaran untuk turut bertanggung jawab dengan kehidupan sesama dalam rangka merefleksi pentingnya solidaritas, kepekaan dan kepedulian terhadap sesama
- Situasi pandemi bisa dimanfaatkan untuk melatih anak-anak melakukan hal-hal positif seperti membaca, memasak, bermusik dan berkebun.⁵

Keluarga merupakan salah satu sumber dukungan emosional yang penting bagi seseorang. Dalam situasi pandemi seperti saat ini, spiritualisme keluarga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres dan tekanan yang mungkin timbul selama masa pandemi.

Keluarga menjadi penopang utama kekuatan dalam menghadapi pandemi. Mereka saling menguatkan satu dengan lain, bekerja sama dan berdoa untuk mengurangi kepanikan. Sebab, panik menunjukkan seseorang telah jauh terpisah dengan Tuhan dan terperangkap dalam ketakutan. Dengan berdoa secara pribadi dan Bersama dapat menemukan kedekatangan dengan Tuhan menjadikan suasana batin yang tenang serta damai dan mendorong seluruh keluarga untuk tetap patuh pada protocol kesehatan.⁶

Memusatkan keluarga pada spiritual mengajarkan untuk memberikan banyak waktu berdiam bersama Tuhan. Tentunya bukan semata kuantitas waktu yang banyak, tetapi juga waktu yang dimanfaatkan seefektif mungkin memberikan kualitas keimanan pada diri masing-masing sehingga waktu sulit bisa terlewati bersama keluarga dengan mudah jika dipersatukan dengan kekuatan doa.⁷ Ummiya mengatakan bahwa pandemi membantu mereka dalam memperkokoh ikatan keluarga dengan cara berdoa bersama dan menjadikan kualitas keimanan dalam keluarga serta kepercayaan antara satu dengan lainnya semakin mendalam.⁸

⁵ Hj. Siti Ruhani, "Wawancara" (Lebo: Sidoarjo, 2022).

⁶ Paus Fransiskus, *Amoris Laetitia (Sukacita Kasih) Terjemahan Komisi Keluarga KWI* (Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 2018).

⁷ SVD Paskalis Lina, "Membangun Spiritualitas Keluarga Di Tengah Pandemi Covid -19," [repository.stfkledalero.ac.id, 2021,](http://repository.stfkledalero.ac.id/285/1/Keluarga dan Pandemi-1.pdf) [http://repository.stfkledalero.ac.id/285/1/Keluarga dan Pandemi-1.pdf.](http://repository.stfkledalero.ac.id/285/1/Keluarga dan Pandemi-1.pdf)

⁸ Ummiya Mardlatillah, "Wawancara" (Lebo: Sidoarjo, 2022).

Spiritualitas yang dimaksud bukan berarti sebuah anakronisme kontruksi pemahaman agama yang berlawanan dengan pencegahan Covid-19 sebagaimana yang telah ditemukan di media sosial. Berbagai narasi keagamaan mengacuhkan, mereduksi bahkan cenderung melawan protocol medis sehingga mengakibatkan semakin tersebarnya virus. Di antara narasi keagamaan yang popular dan sering didengar menyangkut teologi kematian adalah hak prerogatif Tuhan, pandemic merupakan hukuman dan siksaan karena dosa-dosa manusia sehingga tidak perlu ada yang ditakuti apalagi terhadap sebuah virus kecuali hanya kepada Tuhan, sedangkan *social distancing* dianggap sebuah strategi pendangkalan iman.⁹

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan definisi dengan membagi manusia dengan tiga model. Yakni, sebagai makhluk psikologis, sosial dan spiritual. Banyak ahli psikologis mempercayai bahwa kecerdasan spiritual merupakan faktor yang turut berperan penting bagi kesehatan dan mental seseorang. Spiritualisme mengajak untuk kembali mencari keheningan dalam diri dan menjadikan nilai lebih bermakna. Kecerdasan spiritual merupakan jenis kecerdasan yang berkaitan dengan kemampuan spiritual bertujuan membantu seseorang untuk hidup lebih baik dalam kehidupan batin (*inner life*) maupun kehidupan di luar diri (*outer life*).¹⁰

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual. Di antaranya adalah

1. Sel Saraf Otak

Otak menjadi perantara kehidupan batin dan lahiriyah sehingga mampu menjalankan sikap yang bersifat kompleks, luwes, adaptif dan mampu mengorganisasikan diri. Ada bagian otak yang disebut *lobus temporal* yang dapat meningkat ketika menjalankan kegiatan religious atau spiritual.

2. Faktor Internal

Setiap manusia yang lahir memiliki bekal akal dan kepercayaan terhadap adanya suatu dzat yang mempunyai kekuatan untuk

⁹ Masdar Hilmy, “Sikap Ilmiah Hadapi Pandemi,” *KOMPAS*, April 4, 2020, <https://www.kompas.id/baca/opini/2020/04/04/sikap-ilmiah-hadapi-pandemi/>.

¹⁰ Parapuan, “Pentingnya Kecerdasa Spiritual Untuk Hidup Yang Lebih Bermakna,” *KOMPAS*, March 30, 2020, <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/30/210735320/pentingnya-kecerdasan-spiritual-untuk-hidup-yang-lebih-bermakna?page=all#page3>.

mendatangkan kebaikan dan kemadharatan sebagaimana firman Allah swt dalam surat al Rûm ayat 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلنَّبِيِّنَ حَتَّىٰ فَطَرَ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْيَلْ لِخَلْقِ اللَّهِ
ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيْمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui

Allah menciptakan manusia dengan bekal memiliki naluri agama yakni agama tauhid, sehingga jika ada manusia yang tidak memiliki agama itu tidak wajar.

3. Faktor Eksternal

a. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan sumber pengetahuan awal bagi anak, bahkan dalam hadith dijelaskan bahwa ibu adalah madrasah pertama bagi anak-anaknya. Sehingga tingkat kecerdasan spiritual seseorang sangat dipengaruhi oleh keluarga.

b. Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan Lembaga formal yang berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual anak. Di sekolah pengetahuan dan nilai spiritual dapat diperoleh dengan baik apabila pendidik mampu memberikan pembelajaran yang maksimal sehingga seorang anak dapat memberi makna hidup yang baik.

c. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual seseorang. Karena masyarakat memiliki budaya dan kebiasaan, jika dalam masyarakat terbiasa melakukan kegiatan spiritual seperti selalu melaksanakan kewajiban agama, menjaga hubungan baik dengan orang-orang yang berada di sekitar mereka, maka secara tidak langsung kecerdasan anak akan muncul dan berkembang.¹¹

Dalam penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara spiritual dan kehidupan sosial yang lebih baik, rasa

¹¹ Muhammad Zul Akmal, "Hubungan Antara Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di SMPN 226 Jakarta Selatan" (Syarif Hidayatullah jakarta, 2015).

empati dan kepuasan dalam hidup juga dapat membantu menghadapi pengalaman sulit seperti rasa duka dan kehilangan. Sehingga spiritual dapat dijadikan salah satu faktor ketahanan imunitas dalam mengahdapi situasi masa pandemi dan pasca pandemi. Berdasarkan hasil korespondensi menjelaskan bahwa, individu yang melakukan kegiatan spiritual memiliki rasa kepercayaan diri yang kuat, perasaan yang damai dan memiliki sikap optimisme dalam menjalani kehidupannya, sehingga mereka yang menjalankan kegiatan spiritual memiliki imunitas yang lebih baik.¹²

Namun, perlu diingat bahwa spiritualitas tidak merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi ketahanan imunitas seseorang. Adanya faktor lain seperti pola makan yang sehat, olahraga teratur, dan tidur yang cukup juga merupakan faktor penting dalam menjaga ketahanan imunitas. Selain itu, penting untuk mengikuti saran dan rekomendasi dari otoritas kesehatan terkait cara terbaik untuk menjaga kesehatan dan mengurangi risiko terpapar virus, termasuk dengan menjaga jarak sosial, menggunakan masker, dan mencuci tangan secara teratur.

Konsep Spiritual Yang Dilakukan Dalam Menjaga Ketahanan Keluarga Di Masa Pandemi Covid 19

Secara umum, konsep spiritual dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang menyangkut aspek-aspek keimanan, kepercayaan, dan keberagaman seseorang atau keluarga¹³. Dalam menjaga ketahanan keluarga di masa pandemi, beberapa cara spiritual yang dapat dilakukan antara lain.

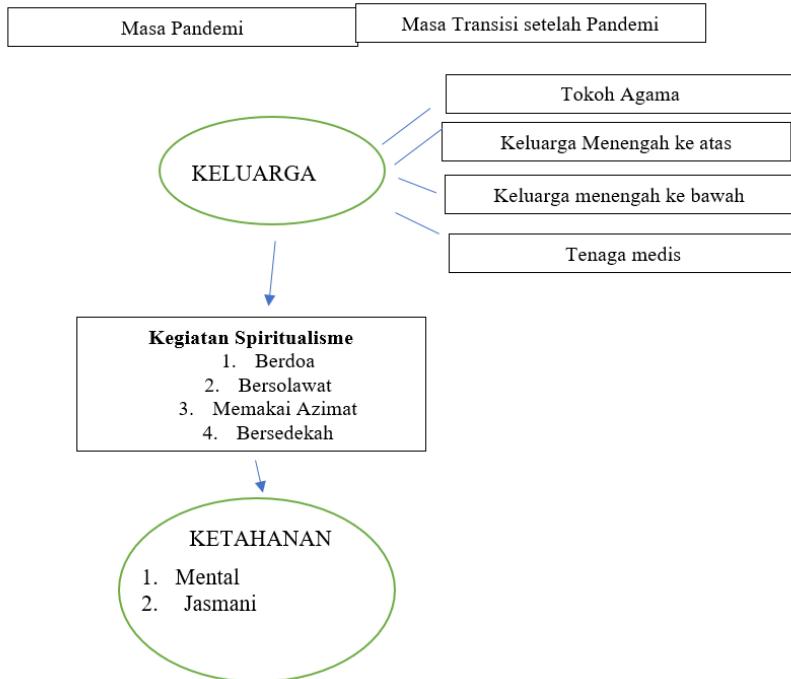
- memperdalam hubungan dengan orang lain
- mencari kebahagiaan di luar harta dan materi
- ingin membuat dunia menjadi tempat yang baik
- berada dalam proses pencarian makna hidup¹⁴

Kerangka konseptual tentang spiritualisme keluarga dalam penguatan ketahanan imunitas diri di masa pandemi COVID-19 dan beberapa variable sebagaimana berikut:

¹² Ahmad Nurus Shobah, “Korespondensi/Wawancara” (Sidoarjo: Lebo, 2022).

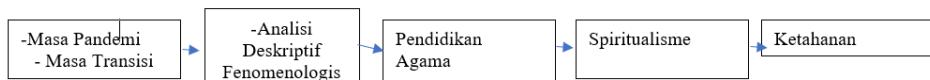
¹³ Permana, “Spiritualitas Adalah Aspek Penting Dalam Kehidupan, Apa Pengaruhnya Untuk Kesehatan?”

¹⁴ Permana.



Gambar 1. Konsep spiritualisme keluarga dalam penguatan ketahanan imunitas diri di masa pandemi COVID-19

Sedangkan kerangka konseptual berdasarkan metode penelitian dapat digambarkan sebagaimana berikut:



Gambar 2. Kerangka konseptual metode penelitian

Implementasi kegiatan spiritual dalam upaya menjaga ketahanan keluarga di masa pandemi covid 19

Implementasi kegiatan spiritual dalam upaya menjaga ketahanan keluarga di masa pandemi dapat dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya

1. Berdoa atau melakukan ibadah secara teratur: Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan bersama keluarga, misalnya dengan mengadakan shalat bersama, membaca Alquran, atau melakukan

kegiatan-kegiatan ibadah lainnya yang diyakini oleh keluarga. Kegiatan ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.¹⁵

2. Menjalin hubungan dengan Tuhan atau sumber kekuatan yang diyakini: Keluarga dapat mencoba menjalin hubungan dengan Tuhan atau sumber kekuatan yang diyakini melalui kegiatan seperti mengunjungi tempat-tempat ibadah, berkomunikasi dengan ustaz atau membaca kitab suci. Kegiatan ini dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang dibutuhkan saat menghadapi situasi yang sulit.¹⁶
 3. Menjalankan nilai-nilai spiritual yang diyakini: Keluarga dapat mencoba menjalankan nilai-nilai spiritual yang diyakini, seperti kebaikan, keadilan, dan kemurahan hati, dalam kegiatan sehari-hari. Contohnya, keluarga dapat membantu sesama dengan memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan, membantu kerja bakti di tempat ibadah di rumah, atau melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bermanfaat bagi orang lain.¹⁷
 4. Menjadi terbuka terhadap pengalaman spiritual: Keluarga dapat mencoba menjadi terbuka terhadap pengalaman spiritual, seperti menghargai keberagaman, bersikap terbuka terhadap kepercayaan orang lain, dan berpartisipasi dalam kegiatan spiritual yang diadakan oleh kelompok-kelompok lain. Kegiatan ini dapat memperkuat kekuatan dan ketahanan keluarga.¹⁸
 5. Berlatih kekuatan mental dan spiritual: Keluarga dapat mencoba berlatih kekuatan mental dan spiritual, seperti meditasi, yoga, atau teknik-teknik relaksasi lainnya, juga tidak melupakan olah raga dan tetap menjaga protokol kesehatan. Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan ketahanan keluarga di masa pandemi.¹⁹
- Beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk memperdalam spiritualitas meliputi
- Fokus pada orang lain dengan cara membuka hati, bersikap empati dan memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan

¹⁵ Dina Julia Masruroh, "Wawancara/Korespondensi" (Sidoarjo: Lebo, 2022).

¹⁶ H.M. Syukron Dardiri, "Wawancara" (Lebo: Sidoarjo, 2022).

¹⁷ Lailatul Mas'udah, "Wawancara" (Lebo: Sidoarjo, 2020).

¹⁸ M. Nuris Tajibulillah, "Wawancara" (Lebo: Sidoarjo, 2022).

¹⁹ Wahyu Setiawan, "Wawancara" (Lebo: Sidoarjo, 2022).

- Merenungkan bagaimana hari berjalan paling tidak selama 10 hingga 15 menit sehari dengan meditasi
- Bersyukur dengan apa yang dialami setiap harinya
- Menjadi lebih perhatian untuk menyadari dan menghargai yang terjadi. Perhatian mendorong untuk tidak terlalu menghakimi diri sendiri maupun orang lain, serta fokus pada apa yang terjadi saat ini
- Berdoa dan menerapkan Teknik relaksasi untuk menemukan kedamaian dalam pikiran.
- Membaca cerita yang menginspirasi untuk membantu dalam mengevaluasi filosofi kehidupan
- Berbagi cerita dengan orang-orang yang mempunyai pengalaman spiritual dalam hidup. Tidak malu bertanya untuk mempelajarinya lebih dalam.²⁰

Ada beberapa cara yang dilakukan oleh sebagian keluarga dalam menjalankan spiritual ketika pandemi berlangsung. Di antaranya adalah dengan salat, berdoa, bersalawat dan memakai potongan doa yang ditempel di bagian rumah.

1. Doa

Pandemik dan wabah juga pernah terjadi di masa Rasullah saw. Ada beberapa doa yang pernah diajarkan oleh Rasullah ketika menghadapi wabah supaya cepat berakhiran. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari yang artinya:

“Dari Abu Hurairah *radiya Allahu anbu*, Nabi Muhammad *shallahu alaihi wa sallam* bersabda, “Mintalah perlindungan kepada Allah dari beratnya cobaan, kesengsaraan yang hebat, taqdir yang jelek dan kegembiraan musuh atas kekalahan” (*Muttafaq alaihi*).²¹

Berdoa untuk menolak bala dan wabah merupakan wujud ikhtiar umat muslim memohon untuk dilindungi, terhindar dan selamat dari berbagai musibah serta penyakit. Doa juga merupakan bukti penghambaan dalam menjalankan perintah Allah, sebagaimana dalam surat al Mukmin ayat 60 yang menganjurkan manusia untuk berdoa. Sebagian besar keluarga melalukan kegiatan spiritual dengan berdoa untuk menambah ketenangan jiwa mereka dan supaya lebih optimis

²⁰ Permana, “Spiritualitas Adalah Aspek Penting Dalam Kehidupan, Apa Pengaruhnya Untuk Kesehatan?”

²¹ muhammad ibn Isma'îl ibn Ibrâhîm ibn al-Mughîrah Abû 'Abd Allâh I, *Al-Jâmi' Al-Sahîb Al-Bukhari* (Kairo: Dâr al-Shu'b, 1987). Hadist bukhorî no 6347

dalam menjalankan aktifitas sehari-hari selama pandemi. Kegiatan berdoa tersebut biasa dilakukan setelah salat berjamaah yang laksankan di rumah bersama keluarga terutama di waktu salat magrib, karena selama pandemi berlangsung, masyarakat sekitar desa tidak dianjurkan melakukan salat jamaah di masjid, maka di rumah dilaksanakan salat berjamaah hanya di waktu tertentu saja` , seperti waktu magrib dan subuh.²²

Berdoa menjadi senjata yang dipakai oleh orang yang memiliki keimanan. Sebab, doa bisa merubah situasi yang buruk menjadi baik, taqdir bisa dirubah dengan upaya doa. Sehingga berdoa menjadi salah satu kegiatan spiritual yang dilakukan selama pandemic sebagaimana dalam hadits Nabi Muhammad saw.

لَا يَرِدُ الْفَضَّاءُ إِلَّا الدُّعَاءُ وَلَا يَرِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا الْبُرُّ

Tidak ada yang dapat menolak takdir ketentuan Allah selain doa. Dan tidak ada yang dapat menambah umur seseorang selain perbuatan baik.” (HR At-Tirmidzi).²³

Hadits tersebut juga memapu menumbuhkan rasa optimis bagi mereka yang merasa terpuruk dalam putus asa karena berbagai masalah yang dihadapi termasuk keresahaan ketika pandemi dan pasca pandemi. Hadit yang mendorong untuk terus berdoa menjadikan seseorang gigih dalam mencari jalan keluar yang baik. Berdoa merupakan bukti penyandaran diri kepada Allah dengan harapan terbaik dan permohonan atas kekuasan Allah supaya keinginan yang menjadi tujuan bisa tercapai.²⁴

Salat lima waktu dan salat sunnah merupakan salah satu bentuk ibadah yang bisa dilakukan bersama-sama keluarga di rumah selama pandemi dan pasca pandemi, karena salat juga merupakan kegiatan spiritual dan bagian dari doa.²⁵ Dengan salat bersama keluarga di rumah dapat menumbuhkan ketenangan dalam diri dan menimbulkan imunitas yang bagus. Sebagian keluarga melakukan salat berjamaah di

²² Masruroh, “Wawancara/Korespondensi.”

²³ Abî Isa Muhammad Ibn Isa ibn Surah, *Al-Jâmi' Al-Shâbih Sunan Al-Turmudî* (Makkah al Mukarromah: Dâr al Bâz Abbâs Ahmad al Bâz, n.d.).

²⁴ Eva Novita, “Takdir Yang Mampu Dirubah Dengan Doa,” Islam Kaffah.id jalan kesempurnaan Islam, 2020, <https://islamkaffah.id/takdir-yang-mampu-dirubah-dengan-doa/>.

²⁵ Wikipedia Bahasa Indonesia, “Salat,” Wikipedia Ensiklopedia Bebas, 2023, <https://id.wikipedia.org/wiki/Salat#:~:text=Secara bahasa%2C kata salat berasal dari bahasa Arab,yang diadakan selama kegiatan salat merupakan serangkaian doa.>

rumah dan membaca doa bersama serta melakukan olahraga setiap pagi selama pandemi sebagai tindakan dan upaya menjaga kesehatan mereka.²⁶

Sebagaimana dalam hasil wawancara dengan Ummiya, selama pandemi Covid 19 yang lalu keluarganya membaca doa. Doa ini juga kerap dibaca di masjid atau musholla sebagai pertanda masuk waktu salat lima waktu. Doa tersebut dibaca sewaktu waktu oleh keluarga Ummiya. Setelah salat lima waktu, sebelum tidur maupun saat senggang.²⁷ Karena doa ini muda dibaca dan bisa sambal menggunakan nada tertentu. Doa tersebut sebagaimana berikut.

لِيْ خَمْسَةُ أَطْفَلٍ بِهَا # حَرَّ الْوَبَاءُ الْحَاطِمُةُ
الْمُصْطَفَى وَالْمُرَتَّضَى # وَابْنَاهُمَا وَفَاطِمَةُ

Saya mempunyai lima orang yang bisa menolak bala', yaitu yang pertama, al-Musthafa (Nabi Muhammad SAW), yang kedua al-Murtadha (Ali bin Abi Tholib), dan kedua anaknya (Imam Hasan dan Imam Husain), serta yang kelima bernama Fathimah (putri Nabi Muhammad)."

Doa tersebut merupakan amalan yang diberi dari K.H. Hasyim Asyari. Dianjurkan dibaca lima kali setiap setelah salat fardu dan diyakinidapat mengusir wabah. Karena teks redaksinya seakan adanya sebuah ancaman terhadap penyakit dengan memakai nama-nama keluarga Nabi Muhammad.²⁸

2. Membaca Salawat

Selain membaca doa doa yang dianjurkan oleh Nabi dalam menghadapi *bala*, beberapa keluarga juga menerapkan kegiatan spiritual keluarga ketika menghadapi pandemi dengan membaca salawat. Salawat juga merupakan anjuran dari Al Quran. Bahwa Malaikat juga membaca salawat kepada Rasullah saw. Salawat memiliki keutamaan dan faidah masing-masing, lafadz salawat juga tidak terhitung jumlahnya.

Ketika menghadapi pandemic Covid 19, sebagian keluarga menjadikan salawat sebagai kegiatan spiritua. Di antara salawat yang

²⁶ Tajibullah, "Wawancara."

²⁷ Mardlatillah, "Wawancara."

²⁸ Pipit Maulidiyah, "Lirik Li Khomsatun Dari KH Hasyim Asyari Tulisan Arab Dan Terjemahan," Surya.co.id, 2021.

dibaca adalah salawat *fatih*, sebagaimana dalam keterangan Fita Nur Halimah.

“kami sekeluarga membaca salawat *fatih* setiap selesai salat. Baik dilakukan sendiri maupun dibaca bersama-sama. Salawat ini kami dapatkan dari kiai kami di pondok pesantren Al Fatih Surabaya. Sejak di pondok saya dan teman-teman disuruh pak kiai untuk membacanya. Sehingga saat pandemic terjadi, saya lebih banyak membaca salawat dan salah satu salawat yang saya baca adalah salawat Fatih. Jika sebelum pandemic saya membacanya sebanyak tiga kali setiap selesai salat, maka saat pandemic saya bisa membacanya lebih dari tiga kali. Salah satu hikmah membaca salawat tersebut adalah dibukakan pintu jalan keluar dari kesulitan menuju kemudahan, memdapatkan pertolongan dan petunjuk. Kami berharap dengan membaca salawat ini, keluarga kami mendapatkan pertolongan dan diselamatkan dari wabah covid 19”²⁹

Adapun bacaan salawat *Fatih* adalah sebagaimana berikut

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الْفَاتِحِ لِمَا أَغْلَقَ وَالْخَاتِمِ لِمَا سَبَقَ وَالْمَاصِرِ
الْحَقُّ بِالْحَقِّ وَالْهَادِي إِلَى صِرَاطِ مُسْتَقِيمٍ. صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَاحِهِ حَقَّ قَدْرِهِ
وَمَقْدَارِهِ الْعَظِيمُ

Artinya: “Ya Allah curahkanlah rahmat dan keselamatan serta berkah atas junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang dapat membuka sesuatu yang terkunci, penutup dari semua yang terdahulu, penolong kebenaran dengan jalan yang benar, dan petunjuk kepada jalanmu yang lurus. Semoga Allah mencerahkan rahmat kepada beliau, kepada keluarganya dan kepada semua sahabatnya dengan sebenar – benar kekuasaannya yang Maha Agung”

Keutaman salawat *fatih* dapat mempermudah jalannya rizki, terpelihara dari siksa api neraka dan diberi mati dalam keadaan husnul khatimah. Ahmad Al Tijani adalah sosok dibalik salawat *fatih*. Beliau pernah bermimpi bertemu dengan Nabi dan diajarkan kepadanya salawat tersebut. Keutaman yang lain adalah salawat tersebut pahalanya sangat besar, dijauhkan dari malapetaka.³⁰

Membaca Salawat *tibbil Qulub* juga termasuk bagian penting dalam mendukung kegiatan spiritual dalam keluarga. Dari hasil wawancara

²⁹ Fita Nur Halimah, “Wawancara” (Lebo: Sidoarjo, 2022).

³⁰ Yusuf Jati Winahto, “Bacaan Salawat Fatih,” Super, 2022, <https://superapp.id/blog/uncategorized/sholawat-fatih/>.

dengan Mutia mengatakan, bahwa membaca salawat *Tibbil Qulub* sangat membantu dalam memberikan ketenangan hati ketika mengahdapi pandemi. Sebagaimana diketahui bahwa salawat tersebut mengandung makna meminta kesehatan baik lahir maupun batin.³¹ Salawat ini merupakan salah satu perantara penyembuh segala penyakit. Sedangkan cara membacanya cenderung berbeda-beda sesuai ijazah dari kiai yang memberikan. Menurut sebagaiman pendapat, salawat ini dibaca sebanyak 400 kali. Sebagian yang lain mengatakan membacanya cukup dengan istiqomah berapapun jumlahnya.³²

Salawat *Tibbil Qulub* juga dibaca oleh petugas medis di sebuah rumah sakit Islam di Sidoarjo. Setiap pagi dan sore sebelum melakukan aktifitas, para medis membentuk perkumpulan dalam setiap devisi, mereka membaca salawat secara bersama-sama, terutama di lantai yang dihuni oleh pasien Covid. Masjid rumah sakit yang posisinya berdampingan dengan Gedung husus pasien Covid juga setiap waktu mengumandangkan salawat dengan tujuan pasien yang mendengarkan ikut membacanya. Kegiatan spiritualis yang dilakukan oleh pihak rumah sakit dengan bersama-sama membaca salawat ini juga memberikan dampak yang positif bagi para medis dan pasien. Mereka mengatakan dengan membaca salawat ini, hati menjadi tenang dan tumbuh rasa optimis bahwa Allah yang maha kuasa akan melindungi mereka dari segala penyakit termasuk wabah Covid.³³

Selain membaca salawat, hal yang terpeting lainnya adalah upaya tetap menjaga kesehatan. Sebagaimana dalam wawancara dengan Wahyu Setiawan, mengatakan bahwa ada kegiatan yang lebih penting lagi selain melakukan spiritual dalam keluarga, yakni mengedukasi anggota kelarga untuk rajin berolahraga, mengurangi rebahan dan rajin menjemur diri di pagi hari. Karena selama masa pandemi anggota keluarga lebih banyak berkumpul bersama.³⁴

3. Memakai Azimat

Azimat, hizb dan doa-doa pada dasarnya adalah amalan yang merupakan dari ikhtiar atau usaha seseorang yang berbentuk doa. Memakai azimat tidak lebih dari usaha seseorang dalam melakukan cara

³¹ Muti'ati Azmil, "Wawancara" (Lebo: Sidoarjo, 2022).

³² Yusuf Ibn Ismail, *Sa'adah Al Daraini Fi Al Salat Ala Sayyid Al Kaunaini* (Bairut: Dar al Kutub al Ilmiyah, n.d.).

³³ Syukron & Suhartini, "Wawancara" (Lebo: Sidoarjo, 2022).

³⁴ Setiawan, "Wawancara."

berdoa kepada Allah. Ada beberapa hadits yang memperbolehkan memakai azimat. Di antaranya adalah

أَخْرَجَ مُسْلِمٌ فِي صَحِيحِهِ (2200) عَنْ عَوْفِ بْنِ مَالِكٍ الْأَشْجَعِيِّ، قَالَ: كُنَّا نَرْقِي فِي
أَعْرَضِنَا عَلَيْهِ رُقَامُ، لَا بَأْسَ بِالرُّقَامِ: الْجَاهِلِيَّةُ فَقَلَّا يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ تَرَى فِي ذَلِكَ فَقَالَ
مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ شَرٌّ

dari Auf bin Malik al Asja'i. ia meriwayatkan bahwa pada zaman jahiliyah, kita selalu membuat azimat. Lalu kami menunjukkannya kepada Rasulullah, “bagaimana pendapatmu (Ya Rasul) tentang hal itu” Rasul menjawab “coba tunjukkan azimatmu itu padaku. Membuat azimat tidak apa-apa selama di dalamnya tidak terkandung kesyirikan”³⁵

Dalam hadits yang lain diceritakan bahwa Rasullah pernah bersabda, sebelum kalian tidur mintalah perlindungan kepada Allah dengan membaca penggalan ayat Al Quran yang arti bacannya, aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kermurkaan dan siksaan-Nya dari godaan syetan serta dari datangnya padaku. Abdullah bin Umar mengajarkan bacaan tersebut kepada anak-anaknya, sedangkan anaknya yang belum baligh ia menuliskannya pada secarik kertas dan menggantungkan dilehernya.³⁶

Namun tidak semua azimat dapat dibenarkan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di antaranya adalah

1. Harus menggunakan kalam Allah swt, sifat Allah, Asma Allah ataupun berdasarkan sabda Nabi
2. Menggunakan Bahasa Arab ataupun Bahasa lain yang dapat dipahami
3. Tertanam keyakinan bahwa *rugyah* tidak dapat memberi pengaruh apapun, tapi apa yang terwujud itu adalah kehendak Allah dan azimat itu hanya sebagai salah satu *wasilah* saja.³⁷

Terdapat beberapa azimat yang dipakai ketika menghadapi pandemic Covid 19. Sebagaimana yang dilakukan oleh beberapa keluarga di desa Lebo tepatnya di rumah warga Rt 08. Yakni dengan menempelkan tulisan arab di setiap pintu masuk rumah. Demikian juga

³⁵ Muslim bin al-Hajjaj bin Muslim Abû al-Husayn al-Qushayrî Al-Naysâbûrî, *Al-Jâmi'* *Al-Sahîb Muslim* (Bairut: Dâr al-Jayl, n.d.).

³⁶ Ibn al Jauziyyah Qayyim, *Al-Tibb Al-Nabawi* (Bairut: Dar al Kutub al Ilmiyah, 751).

³⁷ Ubudiyah, “Amalan, Hizb Dan Azimat,” NU Online, 2023, <https://islam.nu.or.id/syariah/amalan-hizib-dan-azimat-oGEG7>.

yang dilakukan oleh keluarga besar pondok pesantren Bumi Sawalat. Di setiap pintu masuk rumah, di pintu kelas sekolah juga di pintu kantor.³⁸ Kalimat tersebut adalah

حَيٌّ صَمَدٌ بَاقِيٌّ وَلَهُ كُلُّ فَتَّ وَاقِيٌّ

Kalimat tersebut memiliki beberapa khasiat. Di antaranya adalah dapat menjauhkan seluruh penghuni rumah dari wabah. Cara pemakainnya dengan ditulis di kertas, lalu ditempel di pintu rumah. Baik pintu depan, samping dan belakang.

“Kami memasang azimat di setiap pintu masuk rumah, setiap pintu masuk kelas, kantor dan aula.”³⁹ Sebagian yang lain mengatakan ditulis di kertas kemudian dilarutkan dalam air dan diminum sebagai obat sakit.⁴⁰

K.H. Supri merupakan salah satu *cantrik* dari K.H. Husayn Ilyas Mojokerto. Beliau mendapatkan ijazah berupa membaca surat *al Qadar*. Dibaca sebanyak tujuh kali pada air minum yang sudah didiamkan semalam di luar rumah yang menghadap langsung ke langit. Sebelumnya beliau bercerita bahwa K.H. Husain berkata, sebentar “lagi ada masa di mana pasar menjadi sepi dan kuburan menjadi ramai. Artinya aka nada wabah yang merenggut banyak nyawa. Ada salah satu amlan yang dapat menyelamatkan keluarga dari bala dan wabah tersebut. Yakni membaca surat *al Qadar* tujuh kali pada air minum yang sudah didiamkan semalam di luar rumah dengan tanpa atap dan langsung menghadap ke langit.”⁴¹

4. Bersedekah

Sedekah merupakan salah satu amalan yang dianjurkan dan diperintahkan oleh Rasullah dan tertulis dalam Al Quran. Dalam harta yang kita miliki, ada sebagian hak faqir miskin. Bersedekah juga amalan yang disukai Allah. Sedekah merupakan amalan yang bersifat *AL Mutad'iyah* yakni kemnafaatannya dapat dirasakan oleh orang yang bersedekah dan orang lain.⁴² Salah satu kegiatan spiritual yang dilakukan oleh keluarga ketika mengalami pandemic adalah bersedekah.

³⁸ Mutmainnah, “Wawancara” (Pondok pesantren Bumi Salawat: Lebo Sidoarjo, 2022).

³⁹ Dzurrotun Nafisah, “Wawancara” (Lebo: Sidoarjo, 2022).

⁴⁰ Sulaiman al Jamal, *Hasyyiyah Al Jamal Ala Syarb Al Manhaj* (bairut: Dâr al Kutub al Ilmiyah, n.d.); Admin, “Khasiat Doa Jaljalut,” Penasantri.id, 2020, <https://penasantri.id/blog/2020/08/22/khasiat-doa-jaljalut/>.

⁴¹ K.H. Supri, “Wawancara” (krian: Sidoarjo, 2020).

⁴² Prima Trisna Aji, “Sedekah Bisa Menolak Bala Keburukan Musibah Dan Bencana,” Kompasiana, 2022,

Banyak keluarga yang mengalami kondisi ekonomi yang merosot ketika pandemi berlangsung. Mereka tidak bisa keluar rumah untuk melakukan kegiatan normal seperti sekolah, bekerja dan beribadah di luar rumah. Ketakutan terhadap penularan dan efek samping dari virus Covid 19 dianngap oleh sebagian keluarga sebagai bala atau petaka, sehingga mereka melakukan kegiatan bersedekah. Sebagaimana yang dilakukan oleh Mas'udah. Keluarganya juga mengeluarkan sedekah ketika pandemi, meskipun hanya satu *cengkeh* pisang. Warga desa Lebo, hususnya di rt 08 rw 03 melakukan kegiatan bersedekah bersama-sama dengan pembagian husus pada setiap rumah. Meskipun dengan cara yang sedikit berbeda yakni, bagi rumah yang menghadap ke utara memberikan sedekah dengan membuat kue kucur, rumah yang menghadap ke timur membuat kue Apem, rumah yang menghadap ke selatan membuat kue Lumpur dan yang menghadap ke barat membuat bubur. Namun, esensi yang dimaksud adalah bersedekah untuk menolak bala.⁴³

Ibn Qayyim dalam kitabnya mengatakan bahwa

أنها تقي مصارع السوء وتدفع البلاء حتى إنها تدفع عن الظالم قال إبراهيم النخعي
و كانوا يرون أن الصدقة تدفع عن الرجل الظلوم وتطفي الخطيبة وتحفظ المال وتحلب
الرزق وتقرح القلب وتوجب الثقة بالله وحسن الظن به

Sesungguhnya bersedekah itu mencegah kematian yang jelek, mencegah malapetaka (bala), sampai sedekah itu melindungi orang yang zalim. Ibrahim Al Nakha'I mengatakan 'orang orang yang dahulu memandang bahwa sedekah akan melindungi dari orang yang suka berbuat zalim, sedekah juga akan menghapus dosa, menjaga harta, mendatangkan rizki, membuat gembira hati serta menyebabkan yakin dan berbaik sangka kepada Allah⁴⁴

Simpulan

Dalam penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara spiritual dan kehidupan sosial yang lebih baik, rasa empati dan kepuasan dalam hidup juga dapat membantu menghadapi pengalaman sulit seperti rasa duka dan kehilangan. Sehingga spiritual dapat dijadikan salah satu faktor ketahanan imunitas dalam mengahdapi situasi masa

<https://www.kompasiana.com/ruangdakwahmedisindonesia/622ef2827a36cd0d8865e092/sedekah-bisa-menolak-bala-keburukan-dan-musibah-bencana>.

⁴³ Mas'udah, "Wawancara."

⁴⁴ Ibn Qayyim, *Uddah Al Sabirin Wa Dzakirah Al Syakirin*, n.d.

pandemi dan pasca pandemi. Berdasarkan hasil korespondensi menjelaskan bahwa, individu yang melakukan kegiatan spiritual memiliki rasa kepercayaan diri yang kuat, perasaan yang damai dan memiliki sikap optimisme dalam menjalani kehidupannya, sehingga mereka yang menjalankan kegiatan spiritual memiliki imunitas yang lebih baik.

Kerangka konseptual tentang spiritualisme keluarga dalam penguatan ketahanan imunitas diri di masa pandemi COVID-19 dan beberapa variabel yang akan diteliti. Beberapa variabel yang dapat ditambahkan ke dalam kerangka konseptual tersebut antara lain: Spiritualisme keluarga; Ketahanan imunitas diri. Sedangkan kegiatan Spiritualisme keluarga bisa dilakukan dengan beberapa kegiatan. Antara lain berdoa, bersolawat, memakai azimat dan bersedekah

Daftar Pustaka

- Aji, Prima Trisna. “Sedekah Bisa Menolak Bala Keburukan Musibah Dan Bencana.” Kompasiana, 2022. <https://www.kompasiana.com/ruangdakwahmedisindonesia/622ef2827a36cd0d8865e092/sedekah-bisa-menolak-bala-keburukan-dan-musibah-bencana>.
- Akmal, Muhammad Zul. “Hubungan Antara Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di SMPN 226 Jakarta Selatan.” Syarif Hidayatullah jakarta, 2015.
- Al-Naysâbûrî, Muslim bin al-Hajjaj bin Muslim Abû al-Husayn al-Qushayrî. *Al-Jâmi' Al-Sâhih Muslim*. Bairut: Dâr al-Jayl, n.d.
- Azmil, Muti'ati. “Wawancara.” Lebo: Sidoarjo, 2022.
- Dardiri, H.M. Syukron. “Wawancara.” Lebo: Sidoarjo, 2022.
- Fransiskus, Paus. *Amoris Laetitia (Sukacita Kasih) Terjemahan Komisi Keluarga KWI*. Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 2018.
- Halimah, Fita Nur. “Wawancara.” Lebo: Sidoarjo, 2022.
- I, muhammad ibn Ismâ'îl ibn Ibrâhîm ibn al-Mughîrah Abû 'Abd Allâh. *Al-Jâmi' Al-Sâhih Al-Bukhari*. Kairo: Dâr al-Shu'b, 1987.
- Indonesia, Wikipedia Bahasa. “Salat.” Wikipedia Ensiklopedia Bebas,

2023. [https://www.republika.id/posts/8586/tokoh-agama-berperan-strategis-cegah-pandemi-covid-19](https://id.wikipedia.org/wiki/Salat#:~:text=Secara bahasa%2C kata salat berasal dari bahasa Arab,yang diadakan selama kegiatan salat merupakan serangkaian doa.</p><p>Ismail, Yusuf Ibn. <i>Sa'adah Al Daraini Fi Al Salat Ala Sayyid Al Kaunaini</i>. Bairut: Dar al Kutub al Ilmiyah, n.d.</p><p>Jamal, Sulaiman al. <i>Hasyiyah Al Jamal Ala Syarb Al Manhaj</i>. bairut: Dār al Kutub al Ilmiyah, n.d.</p><p>Khazana. “Tokoh Agama Berperan Strategis Cegah Pandemi Covid-19.” <i>Republika</i>, 2020. <a href=).
- Mardlatillah, Ummiya. “Wawancara.” Lebo: Sidoarjo, 2022.
- Mas’udah, Lailatul. “Wawancara.” Lebo: Sidoarjo, 2020.
- Masdar Hilmy. “Sikap Ilmiah Hadapi Pandemi.” *KOMPAS*. April 4, 2020. <https://www.kompas.id/baca/opini/2020/04/04/sikap-ilmiah-hadapi-pandemi/>.
- Masruroh, Dina julia. “Wawancara/Korespondensi.” Sidoarjo: Lebo, 2022.
- Maulidiyah, Pipit. “Lirik Li Khomsatun Dari KH Hasyim Asyari Tulisan Arab Dan Terjemahan.” *Surya.co.id*, 2021.
- Mutmainnah. “Wawancara.” Pondok pesantren Bumi Salawat: Lebo Sidoarjo, 2022.
- Nafisah, Dzurrotun. “Wawancara.” Lebo: Sidoarjo, 2022.
- Novita, Eva. “Takdir Yang Mampu Dirubah Dengan Doa.” Islam Kaffah.id jalan kesempurnaan Islam, 2020. <https://islamkaffah.id/takdir-yang-mampu-dirubah-dengan-doa/>.
- Parapuan. “Pentingnya Kecerdasa Spiritual Untuk Hidup Yang Lebih Bermakna.” *KOMPAS*. March 30, 2020. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/30/210735320/peningnya-kecerdasan-spiritual-untuk-hidup-yang-lebih-bermakna?page=all#page3>.

Paskalis Lina, SVD. "Membangun Spiritualitas Keluarga Di Tengah Pandemi Covid -19." repository.stfkledalero.ac.id/285/1/Keluarga dan Pandemi-1.pdf.

Permana, bayu Galih. "Spiritualitas Adalah Aspek Penting Dalam Kehidupan, Apa Pengaruhnya Untuk Kesehatan?" SEHAT Q Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. <https://www.sehatq.com/artikel/spiritualitas-adalah-aspek-penting-dalam-kehidupan-apa-pengaruhnya-untuk-kesehatan>.

Qayyim, Ibn al Jauziyyah. *Al Tibb Al Nabawi*. Beirut: Dar al Kutub al Ilmiyah, 751.

Qayyum, Ibn. *Uddah Al Sabirin Wa Dzakirah Al Syakirin*, n.d.

Ruhani, Hj. Siti. "Wawancara." Lebo: Sidoarjo, 2022.

Setiawan, Wahyu. "Wawancara." Lebo: Sidoarjo, 2022.

Shobah, Ahmad Nurus. "Korespondensi/Wawancara." Sidoarjo: Lebo, 2022.

Suhartini, Syukron &. "Wawancara." Lebo: Sidoarjo, 2022.

Supri, K.H. "Wawancara." krian: Sidoarjo, 2020.

Surah, Abî Isa Muhammad Ibn Isa ibn. *Al Jāmi' Al Ṣahīb Sunan Al Tirmudī*. Makkah al Mukarromah: Dār al Bāz Abbās Ahmad al Bāz, n.d.

Tajibulillah, M. Nuris. "Wawancara." Lebo: Sidoarjo, 2022.

Ubudiyah. "Amalan, Hizb Dan Azimat." NU Online, 2023. <https://islam.nu.or.id/syariah/amalan-hizib-dan-azimat-oGEG7>.

Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?" *Jurnal EDUCATIO* 5 no 1 (2019): 46–53.

Winahto, Yusuf Jati. "Bacaan Salawat Fatih." Super, 2022. <https://superapp.id/blog/uncategorized/sholawat-fatih/>.

Zuhra, Fatimah. "Membangun Ketahanan Keluarga Di Masa Pandemi." The Aceh Institute, 2020.

<https://acehinstiute.org/mahasiswa-menulis/membangun-ketahanan-keluarga-di-masa-pandemi.html>.