

## KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DAN DAMPAKNYA TERHADAP PROFESIONALITAS GURU DI MASA PANDEMI COVID-19

Abdul Latif  
Sekolah Tinggi Agama Islam Binamadani  
[abdullatif@stai-binamadani.ac.id](mailto:abdullatif@stai-binamadani.ac.id)

### ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan mengetahui dampak kesejahteraan spiritual terhadap profesionalitas guru. Situasi pandemi covid-19 sekarang ini secara langsung mempengaruhi dunia pendidikan. Bukan hanya terhadap sistem pengajaran yang harus disesuaikan (dari tatap muka menjadi pembelajaran daring) atau pola relasi guru dan siswa, tapi juga terhadap profesionalitas guru. Banyak ditemukan, guru yang tidak siap dengan perubahan-perubahan tersebut mengalami tekanan emosi, psikis, dan spiritual. Akibatnya, hal tersebut mempengaruhi kualitas pembelajaran yang dilakukannya. Jenis penelitian ini adalah *library research*, dengan menggunakan pendekatan deskriptif analitis. Hasil pembahasan menyimpulkan bahwa guru yang memiliki kesejahteraan spiritual akan memiliki *mindset* positif terkait tugas keguruan dan kejadian pandemi covid-19. Dalam situasi pandemi Covid-19, kesejahteraan spiritual menuntun guru untuk tetap menjalankan pembelajaran dengan penuh semangat dan tanggungjawab, bahkan mampu menjadikannya sebagai momentum untuk meningkatkan kualitas diri dan pembelajaran yang dilakukannya. Dalam interaksinya dengan siswa, kesejahteraan spiritualitas menuntun guru untuk tetap menjaga kualitas hubungan dan perlakuannya terhadap siswa.

*Kata Kunci: Spiritualitas, Ekpresi Kesejahteraan Spiritual, Profesionalitas Guru*

### PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk multi dimensi; fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, tidak sekedar sosok yang terdiri atas kumpulan daging, tulang, otot-otot, dan pembuluh darah. Seluruh dimensi tersebut memiliki keterkaitan erat dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Sebagai contoh, tatkala fisik sakit, maka hal tersebut akan membuat psikisnya sedih dan tidak nyaman. Hubungan sosial yang diwarnai ketidakharmonisan akan membuat individu merasa terasing, tidak dihargai, dan merasa cemas. Begitu pula, kekosongan spiritual akan membuat individu merasakan kehampaan hidup, mudah putus asa dan mengeluh saat menghadapi masalah, kurangnya motivasi hidup, merasa terkucilkan, dan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa semua dimensi manusia harus dipenuhi kebutuhannya supaya kesehatan lahir batin tercapai dan kehidupannya berjalan harmoni.

Kesejahteraan dapat dimaknai dengan hal atau keadaan sejahtera; keamanan, keselamatan, ketenteraman. Jika dikaitkan dengan jiwa, maka bermakna kesehatan jiwa. Dan jika dikaitkan sosial bermakna keadaan sejahtera masyarakat.<sup>1</sup> Sementara itu, kata *spiritual* berasal dari kata *spirit*. Makna *spirit* adalah *semangat, jiwa; sukma, dan roh*. Dalam Bahasa Arab, istilah spiritual disebut dengan istilah *ar-rûhiyah* atau *ar-rûhâniyah*. Istilah ini sendiri mengacu pada term *rûh* yang berarti tiupan udara (*ar-rîh*). Sementara dalam Bahasa Indonesia, roh dimaknai dengan nyawa; sesuatu (unsur) yang ada dalam jasad yang diciptakan Tuhan sebagai penyebab adanya hidup (kehidupan)<sup>2</sup>

Berdasarkan hal di atas, maka kesejahteraan spiritual dapat dimaknai sebagai terpenuhinya kebutuhan spiritualitas individu sebagai buah dari keselarasan dimensi-dimensi spiritualitas dalam dirinya. Kesejahteraan spiritual dapat diperoleh -salah satunya- dengan menjaga keterhubungan dengan diri, yang tercermin dalam keyakinan terhadap suatu hal, harapan, dan kemampuan memberi makna/nilai terhadap suatu peristiwa.

Dalam kaitannya dengan profesionalitas guru, kesejahteraan spiritual sangat penting untuk dimiliki. Terutama di masa pandemi covid-19 sekarang ini, banyak sekali muncul *stressor* yang membuat guru merasakan kelelahan emosi dan psikis. Mulai dari peralihan sistem mengajar tatap muka ke virtual, kegagalan dalam menggunakan media daring, suasana belajar yang tidak kondusif, ketidakmampuan dalam memberikan makna terhadap kejadian (pandemic covid-19), hingga tugas berat yang diemban dan relasinya dengan siswa. Semua hal ini harus diatasi oleh guru, dalam arti guru harus bisa mengadaptasikan dirinya dengan perubahan-perubahan yang terjadi sehingga tidak memberikan dampak negatif terhadap profesionalitas keguruannya, kualitas pengajaran kepada siswa, dan pola interaksinya dengan siswa.

## PEMBAHASAN

### Spiritualitas; Dimensi dan Manifestasinya

Spiritualitas merupakan aspek yang menyatu dan universal bagi semua manusia. Setiap orang memiliki dimensi spiritual dalam dirinya. Point penting untuk dapat menggambarkan dengan jelas spiritualitas adalah bahwa spiritualitas merupakan refleksi dari empat koneksitas/keterhubungan diri manusia, yakni: keterhubungan dengan diri sendiri, keterhubungan dengan orang lain, keterhubungan dengan alam, dan keterhubungan dengan Tuhan. Maka, untuk mencapai spiritualitas diperlukan keterhubungan (*connection*)

---

<sup>1</sup> Badan Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Kemdikbud RI, "sejahtera" dalam <https://kbbsi.kemdikbud.go.id/entri/sejahtera>. Diakses 25 Juli 2021.

<sup>2</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1997, h. 292. Muḥammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *ar-Rûh li Ibn al-Qayyim*, Beirut: Dâr al-Qalam, t.th., h. 352-356. Badan Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Kemdikbud RI, "Roh" dalam <https://kbbsi.kemdikbud.go.id/entri/roh>, diakses 6 Juli 2020.

dengan diri; esensi diri, dengan orang lain; keluarga, kawan, jaringan sosial lain, dengan suatu kekuatan tinggi/besar di luar diri (*the other*); Tuhan, filosofi, dan sistem keyakinan, dan dengan alam; alam semesta, tumbuhan, hewan, lautan, dan semacamnya.<sup>3</sup>

Dalam pembahasan ini, penulis hanya akan kemukakan dua dimensi spiritualitas, yakni keterhubungan dengan diri sendiri dan keterhubungan dengan Tuhan. **Pertama**, keterhubungan (*connection*) dengan diri sendiri. Setiap individu menyimpan kekuatan dalam dirinya. Kekuatan tersebut berupa pengetahuan diri dan sikap diri. Pengetahuan diri merupakan kesadaran individu tentang eksistensi dirinya dalam kehidupan ini, misalnya menjawab pertanyaan siapa saya, apa yang dapat saya lakukan, kemana arah perjalanan hidup saya, bagaimana kehidupan saya setelah kematian, dan lainnya. Sementara sikap terhadap diri dimanifestasikan dengan kepercayaan pada diri sendiri, keyakinan pada kemampuan diri, percaya pada kehidupan dan masa depan, ketenangan pikiran, dan keselarasan dengan diri sendiri.

Diantara dimensi spiritual yang bersumber dari kekuatan diri adalah keyakinan/kepercayaan, harapan, dan makna hidup. Keyakinan/kepercayaan adalah penerimaan individu terhadap suatu kebenaran yang bersifat tidak dapat dibuktikan dengan pikiran yang rasional. Kepercayaan adalah perasaan yakin bahwa seseorang atau sesuatu ada atau sesuatu itu benar, perasaan bahwa sesuatu itu baik, benar, atau berharga. Kepercayaan dapat memberikan arti hidup dan kekuatan bagi individu ketika mengalami kesulitan dan derita. Memiliki kepercayaan berarti mempunyai komitmen terhadap sesuatu atau seseorang sehingga dapat memahami kehidupan dengan pandangan yang luas dan harmonis.

Dalam konteks Islam misalnya, kepercayaan bahwa setiap amal setiap individu akan diberikan balasan yang seimbang dan adil sebagaimana disinggung dalam surat al-Mukmin/40: 17; "*Pada hari ini tiap-tiap jiwa diberi balasan dengan apa yang diusahakannya. Tidak ada yang dirugikan pada hari ini. Sesungguhnya Allah amat cepat hisabnya.*" Ibn Katsîr menjelaskan bahwa melalui ayat ini Allah Swt memberitahukan tentang keadilan-Nya di dalam memberikan keputusan terhadap amal perbuatan setiap manusia kelak di akhirat. Dia tidak akan menzalimi sedikitpun, semua amal baik ataupun buruk akan diberikan balasan yang seimbang dan adil.<sup>4</sup>

Karena itu, kepercayaan terhadap kehidupan akhirat dan hari pembalasan merupakan pusat rasa aman bagi individu dari tekanan kondisi lingkungan yang terus berubah dan tidak mampu secara langsung

---

<sup>3</sup> Peter Gilbert, *The Spiritual Foundation: Awareness for Context People's Life Today, in Spirituality, Values, and Mental Health*, London: Jessica Kingsley Publisher, 200, h. 24. Rene Hefti dan Mary Rute Gomes Esperandio, "The Interdisciplinary Spiritual Care Model: a Holistic Approach to Patient Care", dalam jurnal *Horizonte*, Vol. 14 No. 41 2016, h. 25.

<sup>4</sup> Abî al-Fidâ' Ismâ'îl ibn Katsîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Kairo: Maktabah al-Îmân, 2006, jilid 4, h. 153.

mengendalikannya. Individu juga akan mampu memberikan dorongan dan spirit individu untuk bersikap hati-hati dalam setiap tindakannya, menghargai kehidupan dengan melakukan amal saleh, memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, mudah memaafkan kesalahan orang lain. Begitu pula seseorang tidak perlu risau atas perlakuan tidak baik orang lain terhadap dirinya, sebaliknya hendaknya menjauhkan diri dari menzalimi orang lain.<sup>5</sup>

Harapan, adalah hubungan dengan ketidakpastian dalam hidup dan merupakan suatu proses interpersonal yang terbina melalui hubungan dengan orang lain maupun dengan Tuhan. Harapan bersifat optimistis dan bernuansa mengharapkan kebaikan di masa depan. Karenanya, individu yang memiliki harapan cenderung mudah beradaptasi dengan kondisi sulit, mampu bertahan dalam hidup, dan lebih tahan dari stres, depresi, dan terkena penyakit.

Konsep harapan dalam Islam berkaitan erat dengan rahmat Allah Swt. Bahwa Allah Swt telah menentukan segala kebaikan dan urusan manusia sejak zaman *azali* (sebelum manusia diciptakan ke dunia). Begitu pula, Allah Swt akan memberikan pertolongan, rahmat, dan ampunan-Nya kepada mereka yang mau kembali kepada kebaikan setelah melakukan keburukan (dosa). Namun demikian, harapan harus didukung dengan usaha keras dan ketaatan kepada-Nya. Tanpa keduanya, suatu yang diinginkan atau dicita-citakan seseorang tidak akan dapat diraih.<sup>6</sup>

Makna/nilai hidup, adalah hal-hal yang dipandang sangat penting dan berharga serta diyakini benar sehingga memberikan arti khusus bagi diri sehingga menjadikannya sebagai tujuan hidup. Dapat pula dikatakan, yang dimaksud dengan makna adalah bagaimana seseorang memaknai secara mendalam atas peristiwa yang dialaminya.<sup>7</sup> Apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi, maka kehidupannya menjadi berarti dan menimbulkan perasaan bahagia.<sup>8</sup>

Nilai (value) hidup dapat juga dimaknai sesuatu yang dijadikan standar baik. Keberadaan nilai (value) sangat terkait erat dengan kepercayaan dan transendensi. Karena suatu nilai (value) tidak akan menjadi suci atau sakral manakala nilai (value) tersebut tidak diyakini berasal dari entitas yang transenden atau Tuhan. Nilai (value) suci dan sakral yang berhubungan dengan entitas transenden atau tuhan, misalnya: tanggungjawab, cinta dan kasih, adanya hikmah suatu kejadian, kebaikan berbalas kebaikan, dan sebagainya.

---

<sup>5</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, Jakarta: Arga Tilanta, 2016, jilid 1, h. 202.

<sup>6</sup> Muḥammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Jawâb al-Kâfi li Man Sa-ala 'an ad-Dawâ' asy-Syâfi*, terj. Anwar Rasyidi dengan judul *Tarjamah Jawabul Kafi*, Semarang: CV asy-Syifa, 1993, h. 60.

<sup>7</sup> Vachel Miller, "Meaning, Purpose, and Connection: Spirituality in a Learning Society", Pakistan: Center for International Education at the University of Massachusetts-Amherst, 2013, h. 1-6.

<sup>8</sup> H.D. Bastaman, *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007, h. 43.

Keyakinan dan kepercayaan terhadap nilai (value) dapat menjadi pendorong individu untuk mengaktualisasikan diri secara positif, berkontribusi kebaikan dalam kehidupannya, dan sekaligus akan menguatkan diri individu ketika menghadapi ancaman dari luar sehingga dirinya mampu bertahan.<sup>9</sup>

Begitu juga halnya, individu yang dapat menilai suatu kejadian, objek, dan pikiran secara positif akan menjadikan hidupnya berkualitas, tenang, damai, jauh dari kecemasan. Setiap kejadian yang akan dihadapi atau peristiwa yang dialami dapat dipandang dari dua sisi, positif dan negatif. Individu yang mengalami kecemasan, ketakutan, putus asa, dan semacamnya, karena dirinya memandang dari sudut negatif kejadian atau peristiwa tersebut. Karenanya, penting bagi setiap individu untuk melawan berbagai penderitaan dan bencana dengan selalu memiliki pikiran positif atau memberikan penilaian positif terhadapnya. Hal ini akan berpengaruh terhadap kualitas hidup dan kesehatan fisik maupun psikisnya.<sup>10</sup>

Selanjutnya, makna hidup adalah suatu komponen spiritual yang penting. Aspek ini menunjukkan suatu pencarian atas makna keberadaan manusia (*existensial meaning*) di dunia ini. Dapat pula dikatakan bahwa makna hidup ini identik dengan visi dan tujuan hidup manusia.<sup>11</sup> Sebagaimana diketahui bahwa kebutuhan jiwa bukan menekankan pada status sosial atau keberhasilan finansial, namun hanya butuh makna, nilai, dan tujuan. Kesemuanya itu akan membawa manusia kepada nilai-nilai transenden. Makna hidup dapat memberikan kekuatan ketika seseorang sedang menderita. Individu yang mengalami makna hidup yang dalam akan menikmati kepuasan hidup yang besar, merasakan peningkatan kebahagiaan psikis dan fisik, dan kesehatan

---

<sup>9</sup> Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*, Yogyakarta: Istana Publishing, 2015. h. 210. Selanjutnya, berkaitan dengan nilai (value), ajaran Islam penuh dengan konsep nilai (value), seperti: menjaga kesucian diri (*'iffah*), keberanian (*syajā'ah*), kedermawanan (*as-sakhâ*), dan keadilan (*al-'adâlah*). Nilai (value) ini berjalan dalam keseimbangan dan keadilan. Individu yang memegang teguh nilai (value) dalam Islam akan memperoleh keseimbangan hidup. Sifat menjaga kesucian diri (*'iffah*) akan memunculkan sikap sabar, pemalu, wara', dan menjauhkan dari sifat putus asa, lemah, melanggar aturan, dan lainnya. Sifat keberanian (*syajā'ah*) akan melahirkan sikap berjiwa besar, teguh pendirian, murah hati, membela kebenaran, semangat tinggi, dan menjauhkan dari sifat balas dendam, sombong, tidak memaafkan, takluk pada keburukan, dan lainnya. Sifat kedermawanan (*as-sakhâ*) akan melahirkan sifat memuliakan, mengalah, membantu yang lemah, dan menjauhkan dari sifat meremehkan, takabur, bakhil, dan lainnya. Dan sifat adil (*al-'adâlah*) akan melahirkan sifat jujur, menyambung silaturahmi, berkerjasama dengan baik, membalas budi, membalas keburukan dengan kebaikan, dan menjauhkan dari sifat dusta, individualistik, menyakiti orang lain, dan sebagainya. Ibn Miskawaih, *Tahdhîb al-Akhlâq*, t.tp: al-Maktabah al-Syâmilah V. 3.12, t.th, h. 2-8. Juga: 'Abd as-Salâm al-Hurâs, *al-Islâm Dîn al-Wasathiyah wa al-Fadhâ'il wa al-Qayyim al-Khâlidah*, t.tp: al-Maktabah asy-Syâmilah V. 3.12, t.th., h. 28.

<sup>10</sup> John P. Wilson & Catherine So-kum Tang, *Cross Cultural Assesment of Psychological Trauma and PTSD*, New York: Springer Science+Business Media, 2007, h. v.

<sup>11</sup> Rene Hefti dan Mary Rute Gomes Esperandio, "The Interdisciplinary Spiritual Care Model: a Holistic Approach to Patient Care" dalam jurnal *Horizonte*, Vol. 14 No. 41 2016, h. 25. Juga: Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ ...*, h. 256.

mental yang positif. Orang yang hidup dengan kekurangan makna akan merasa kosong dan tidak terarah, sulit untuk merasakan eksistensi dirinya, tidak merasakan pentingnya dirinya ada, mudah merasa putus asa, terasing, kecemasan kronis, dan sebagainya.

Pasiak menjelaskan bahwa makna hidup muncul atau diperoleh dari berbagai situasi unik yang dialami oleh setiap individu dalam kehidupannya. Makna hidup muncul ketika seseorang berhasil melaksanakan kewajiban dan tanggungjawabnya pada situasi yang sulit. Makna hidup muncul ketika seseorang merasa istimewa dan dibutuhkan oleh orang banyak atau mampu memberi manfaat bagi orang lain. Seseorang akan merasa hidupnya bermakna ketika ketrampilan dan keahlian yang dimilikinya sangat diperlukan atau dibutuhkan oleh orang banyak. Begitu pula halnya, ketika seseorang mampu melakukan sesuatu yang berharga untuk orang lain, membuat orang lain merasa senang, dan menghindari perbuatan yang menyakiti orang lain.<sup>12</sup>

Sementara itu, Frankl -sebagaimana dikutip Bastaman- mengemukakan tiga pendekatan yang merupakan sumber makna hidup, yang apabila diterapkan dan dipenuhi maka seorang itu akan menemukan makna hidupnya. Ketiga pendekatan itu adalah: 1) Nilai kreatif (*creative values*). Nilai kreatif dapat diraih oleh setiap individu melalui berbagai kegiatan, individu dapat mengemukakan makna hidupnya dengan bertindak. Misalnya bekerja, akan tetapi makna hidup bukan terletak pada pekerjaan melainkan pada sikap dan cara kerja yang mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya. Berbuat kebajikan dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungan termasuk usaha merealisasikan nilai-nilai kreatif.

2) Nilai penghayatan (*experiential values*). Yaitu mengenai penerimaan individu terhadap dunia. Nilai penghayatan dapat diraih dengan cara menerima apa yang ada dengan penuh pemaknaan dan penghayatan yang mendalam. Seperti penghayatan terhadap keindahan, penghayatan terhadap rasa cinta dan memahami suatu kebenaran. Dalam hal ini cinta kasih merupakan nilai yang sangat penting dalam mengembangkan hidup bermakna.

---

<sup>12</sup> Taufiq Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*, Bandung: Mizan, 2012, h. 284-287. Menurut Musâwî bahwa seseorang dinilai memiliki tingkat kematangan emosional dan spiritual bilamana memiliki jiwa perhatian, empati, dan membantu kepentingan orang lain. Dipandang dari sudut psikologi ketiadaan jiwa tersebut dalam diri seseorang merupakan tanda ketertinggalan dan kematangan sosial. Pengabaian, sikap acuh tak acuh, dan kurangnya rasa tanggung jawab moral adalah tanda adanya gangguan psikologis dan penyakit kejiwaan. Karenanya, dalam konteks kesehatan mental dan spiritual, sikap *altruisme*, cinta kasih, memaafkan, berkorban untuk kepentingan orang lain, dan semacamnya, merupakan sumber energi yang dapat menyehatkan mental dan spiritual seseorang. Seseorang yang memiliki sikap dan jiwa semacam ini akan mengalami ketenangan, kedamaian, rasa berharga, kepuasan hidup, dan merasakan hidupnya bermakna. Lihat juga: Mujtabâ Musâwî Lârî, *Ethic and Spiritual Growth*, terj. Ahsin Muhammad dengan judul *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997, h. 177.

3) Nilai bersikap (*attitudinal values*). Nilai ini dianggap penting dan paling tinggi dari nilai-nilai yang lain, dimana individu dapat mengambil sikap yang tepat terhadap keadaan yang tidak bisa dihindari. Kehidupan tidak hanya mempertinggi derajat dan memperkaya pengalaman, akan tetapi juga ada peristiwa-peristiwa yang hadir dalam kehidupan seseorang yang tidak dapat dihindarinya. Nilai ini menekankan bahwa penderitaan yang dialami oleh seseorang dapat memberikan makna bagi dirinya jika disikapi dengan tepat.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa makna hidup sebenarnya tidak asing bagi setiap individu. Yang menjadi masalah adalah tidak setiap individu dapat menangkap dengan mudah makna hidup tersebut. Semuanya tergantung pada daya sensitifitas spiritual dalam dirinya. Namun yang pasti, setiap individu sangat membutuhkan pegangan berupa makna hidup ini agar terdapat keseimbangan dalam kehidupannya. Dengan menemukan makna hidup individu tersebut seperti menemukan tenaga baru untuk melakukan hal-hal yang sebelumnya dianggap berat atau bahkan tidak mungkin. Dirinya akan merasakan kemudahan dalam setiap tantangan dan rintangan yang dihadapinya dan akan mendapatkan kebahagiaan sekalipun dalam penderitaan. Dampak dari menemukan makna hidup dapat terlihat dari perilaku sehari-hari, seperti hidup sederhana, berbicara dengan ramah dan sopan, selalu membantu dan menolong orang-orang yang membutuhkan pertolongan, merasa dekat dengan Tuhan, memaafkan atau berbuat kebaikan pada orang-orang telah berbuat dzalim kepadanya dan sifat-sifat baik lainnya.

**Kedua**, keterhubungan (*connection*) dengan transenden (Tuhan). Spiritualitas dalam hubungan dengan transenden menekankan pada aspek relasi antara individu dengan kekuatan di luar dirinya. Transendensi adalah pengalaman merasakan dan penghargaan pada sesuatu di balik diri manusia. Transendensi diri merupakan elemen penting dalam mencapai spiritualitas. Karena spiritualitas itu sendiri bermanifestasi dalam bentuk dimensi transenden. Kekuatan yang diyakini lebih besar dari diri manusia, nilai (*value*) dan makna hidup, serta semua koneksitas dalam spiritualitas ada dalam dimensi transenden.

Namun perlu digarisbawahi bahwa transendensi yang tidak seimbang dan terlalu mistis justru akan melahirkan masalah-masalah psikis. Transendensi yang tidak dibarengi dengan dimensi-dimensi spiritual lainnya; kekuatan makna hidup, selaras dalam hubungan horizontal dan vertikal, menyatu dengan alam/kosmos, akan berdampak memunculkan masalah psikologis berupa kecemasan, halusinasi, praktik religius menyimpang, stres, ketakutan berlebihan terhadap masa depan, dan sebagainya. Hemat penulis, disinilah perlunya pengetahuan yang memadai tentang transendensi dan pemahaman yang utuh tentang keterkaitan antara transendensi dengan agama. Agama telah memberikan narasi tentang Tuhan dan bagaimana cara untuk bisa mencapai koneksitas dengan-Nya. Termasuk pula agama mengajarkan nilai-nilai spiritualitas yang terkandung dalam koneksitas dengan Tuhan.

Bagi kalangan agamis, koneksitas dengan transenden ini dimaknai dengan berhubungan dengan Tuhan. Hal ini karena Tuhan diyakini pusat kehidupan, pencipta dan pengatur kehidupan. Dari Tuhanlah awal kehidupan dan kembalinya kehidupan. Segala hal yang berhubungan dengan refleksi spiritualitas akan kembali pada prinsip pengagungan, ketakjuban, ketundukan, dan pengabdian kepada kebesaran Tuhan. Spiritualitas dalam hubungan ini terekspresikan dalam bentuk kepasrahan pada Tuhan, sikap dan prilaku agamis, menjalankan ritual ibadah sebagai jalan berkomunikasi dengan Tuhan, harapan, permohonan/doa, ikhlas, dan syukur.<sup>13</sup>

Transendensi yang diajarkan agama juga berkaitan erat dengan moralitas. Transendensi dalam konteks ini adalah ekspresi relasi antara manusia dengan Tuhan. Subtansi (roh) manusia yang diciptakan dan berasal dari Tuhan menjadikan manusia memiliki kecenderungan pada sifat-sifat luhur dan cenderung mengikuti kebenaran. Dalam realitasnya, ekspresi relasi tersebut dalam bentuk kepercayaan adanya sifat-sifat mulia Tuhan dalam diri manusia dan kecenderungan serta keinginan untuk mewujudkannya dalam bentuk prilaku di kehidupan sehari-hari. Sifat kasih dan cinta, empati, *caring*, membantu spontan, dan lainnya yang dimiliki dan diwujudkan manusia tersebut hakikatnya adalah ekspresi dari spiritualitas yang bersumber dari koneksitasnya dengan transenden. Sifat-sifat dan perilaku mulia ini hakikatnya adalah perwujudan dari sifat-sifat agung Tuhan, seperti: Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pengampun, Maha Pemberi, Maha Pelindung, dan lainnya.<sup>14</sup>

Individu yang tidak mampu menangkap dan merasakan dimensi transendensi (dimensi ketuhanan) akan mengalami krisis spiritual atau kekeringan jiwa. Ia akan mengalami kebingungan dalam memahami nilai (value) dan makna hidup, tidak mampu memaknai kejadian -baik positif ataupun negatif- yang dialaminya, tidak mampu menjelaskan eksistensi dirinya di dunia, kebingungan dalam mengarahkan arah hidup, dan tidak bisa memahami makna hakikat kematian. Karenanya, ketika dihadapkan pada persoalan esensi hidup, individu tersebut tidak akan mampu menjawabnya, bertahan, dan beradaptasi dengannya.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Dalam ajaran Islam ditegaskan bahwasanya secara fitrahnya manusia akan merasakan kedekatan dan keterhubungan dengan penciptanya, Allah Swt. Pencapaian kedekatan dan keterhubungan dengan Allah Swt ini salah satunya ditempuh melalui jalan interaksi/komunikasi melalui ibadah dan berdoa (sepaimana disinggung dalam surat adz-Dzâriyât/51: 56 dan al-Baqarah/2: 186). Selanjutnya, penghayatan atas ibadah dan doa yang dilakukan tersebut akan melahirkan sikap tunduk, rasa syukur, ketenangan, kedamaian, dan pengagungan. Dan semuanya ini memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan jiwa dan spiritual individu. Lihat: Muḥammad Rasyîd Ridhâ, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm (Tafsîr al-Manâr)*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 2005, Jilid 1, h. 236. Wahbah az-Zuhailî, *Tafsîr al-Wasîth*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2000, Juz 1, h. 401.

<sup>14</sup> Al-Bâḥil Khawîl, *Ādam 'Alaih as-Salâm Falsafah Taqwîm al-Insân wa Khilâfatih*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1974, cet. 3, h. 22-23.

<sup>15</sup> Victor Segesvary, *Existence and Transcendence*, Hague: Mikes International, 2004, h. 38



Secara implementatif, Barber mengatakan bahwa untuk menemukan sumber spiritualitas dalam diri, individu dapat melakukannya sendiri dengan cara dan sarana yang sesuai. Mungkin pergi ke tempat ibadah, menghabiskan waktu dalam doa, perenungan, meditasi, atau memenuhi praktik/ritual keagamaan, mungkin berjalan-jalan di pedesaan atau pegunungan menikmati alam, berbagi cerita/pengalaman dengan orang lain, mendengarkan musik, menghabiskan waktu dengan orang yang dicintai, atau menemukan hiburan kreatif yang memberi inspirasi spiritual.<sup>16</sup>

Indikator seorang individu memiliki kesejahteraan spiritual adalah apabila mempunyai keyakinan atau percaya yang kuat, harapan, arti/makna dan tujuan hidup, mampu berserah diri, merasa tenang dan tentram, memiliki kebiasaan mencintai dan memaafkan, kebiasaan berdoa atau menjalankan ritual, dan semacamnya.<sup>17</sup> Sementara menurut Yusuf, seseorang yang terpenuhi kebutuhan spiritualnya apabila mampu merumuskan arti personal yang positif tentang tujuan hidup keberadaannya di dunia atau kehidupan, mengembangkan arti penderitaan serta meyakini hikmah dari suatu kejadian atau penderitaan, menjalin hubungan yang positif dan dinamis, membina integritas personal dan merasa diri berharga, merasakan kehidupan terarah terlihat melalui harapan dan mengembangkan hubungan antar manusia yang positif.<sup>18</sup>

### **Ekspresi Kesejahteraan Spiritual pada Profesionalitas Guru**

Kesejahteraan spiritual memberikan dampak positif terhadap sisi afektif, perilaku, dan *mindset* individu, termasuk guru di dalamnya. Nilai-nilai spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dalam memahami *distress* fisik yang berat, menjadi sumber kekuatan dan pembangkit semangat dalam menjalani rutinitas aktifitas. Keyakinan, harapan, dan makna hidup dianggap sangat penting bagi individu untuk menerima dan bersikap adaptif terhadap kejadian tidak menyenangkan yang dialami, meningkatkan harapan untuk waktu yang akan datang, memberikan kekuatan serta rasa aman dalam situasi sulit. Sebaliknya, lemahnya aspek spiritualitas dalam diri individu berkontribusi terhadap lemahnya daya tahan mental dan emosi.<sup>19</sup>

Dari segi kegiatan pembelajaran, kesejahteraan spiritualitas tidak hanya memberi dampak positif terhadap komitmen dan sikap profesionalitas guru, namun juga pada kualitas pembelajaran yang dilakukan. Dampak positif

---

<sup>16</sup> Jo Barber and Maddy Parkes, *Handbook of Spiritual Care in Mental Illness*, t.tp.: Birmingham and Solihull Mental Health NHS Foundation Trust, 2015, h. 25-26.

<sup>17</sup> Kozier & Erb, *Fundamental of Nursing, 8<sup>th</sup> edition*, Australia: Published by Pearson Education, 2012, h. 59-62. Shâlih ibn 'Abd Allâh, *Nadhrah an-Na'im fi Makârîm al-Akhlâq ar-Rasûl al-Karîm*, Jedah: Dâr al-Wasîlah li an-Nashr wa at-Tawzî', 1998, h. 5338.

<sup>18</sup> Ah. Yusuf, dkk., *Kebutuhan Spiritual; Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017, h. 2.

<sup>19</sup> Isep Zainal Arifin, *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*, Bandung: Mimbar Pustaka, 2015, h. 20-21.

terhadap komitmen profesionalitas guru dapat dilihat dari perspektif mekanisme penanggulangan stres. Guru sebagai tenaga profesional juga rentan mengalami tekanan, stres, bahkan kelelahan emosi dan psikis akibat tugas berat yang diemban dan relasinya dengan siswa. Pada kondisi kejiwaan semacam ini, guru membutuhkan kekuatan dan energi untuk menghadapi peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan tersebut. Secara spiritualitas, kekuatan dan energi itu sendiri bersumber pada "pemaknaan sesuatu". Maka, guru yang mampu memaknai tugas profesionalitas sebagai tanggung jawab dan amanah serta sebagai bentuk ibadah kepada Allah Swt akan bersikap adaptif, berdaya tahan, teguh pendirian, dan bersedia tetap mempertahankan profesinya.

Dampak positif kematangan spiritualitas terhadap sikap profesionalitas guru tercermin pada sikap dan perlakuannya selama berinteraksi dengan siswa. Guru cenderung memegang teguh nilai-nilai mulia sehingga meski siswa menunjukkan reaksi negatif -seperti tidak peduli, abai mengerjakan tugas, tidak komunikatif, absen dari kegiatan belajar, dan lainnya- ia bersedia untuk terus berbagi cinta, kasih sayang, perhatian, kepedulian, dan berbuat lebih baik dalam berinteraksi dengan siswa.

Sementara terhadap kualitas kegiatan pembelajaran, kematangan spiritualitas akan menuntun guru lebih sensitif dan responsif. Sumber spiritualitas akan menuntunnya mudah mengidentifikasi kebutuhan belajar atau kendala yang dihadapi siswa dan secara tepat dapat menetapkan sumber dukungan yang diperlukan atau memberikan solusi terbaik. Guru juga akan cepat mengetahui kemampuan dan potensi pasien dan selanjutnya menggunakannya sebagai sumber daya untuk membantu siswa meraih keberhasilan belajar. Dengan begitu, guru akan menjadikan kegiatan pembelajaran yang dilakukannya berpengaruh positif dan memberikan kepuasan/kenyamanan pada siswa. Hal ini karena guru akan cenderung memperlakukan siswa dengan baik, berhati-hati, responsif, sikap bersahabat, menjaga suasana belajar yang kondusif, dan mengajar dengan penuh cinta kasih dan keikhlasan.

Demikian pula, kesejahteraan spiritual guru yang terekspresikan pada ketaatan menjalankan ritual ibadah atau terbiasa membaca doa dan kitab suci dapat menjadi bagian pembelajaran yang diberikan pada siswa. Melalui *uswah* yang diberikan guru, siswa akan terbimbing untuk mengerjakan shalat, do'a, dan membaca kitab suci sehingga akan memberikan pengaruh terhadap kualitas sikap, prilaku, dan karakter mereka.

Secara lebih kongkrit, dampak kesejahteraan spiritual terhadap profesionalitas guru yang tercermin pada *mindset*, sikap, dan prilakunya adalah sebagai berikut:

- 1) Guru memiliki *mindset* bahwa tugas keguruan merupakan amanah dan tanggung jawab yang harus dikerjakan dengan sebaik-baiknya. Hal ini diwujudkan dalam bentuk persiapan yang matang sebelum mengajar, disiplin

terkait waktu mengajar, tidak mengeluhkan proses pembelajaran, kesediaan untuk terus mengajar dan membimbing siswa, dan lainnya.

- 2) Guru berkeyakinan bahwa semua yang terjadi dalam kehidupan ini -termasuk pandemi covid-19- di bawah pengaturan dan izin Allah Swt. Semua hal yang ditetapkan Allah Swt pasti mengandung hikmah dan pelajaran berharga bagi manusia. Secara psikis dan emosi hal ini akan membuat jiwa guru tenang, damai, tidak berputus asa tatkala ditimpa wabah ini, dan bersikap pasrah.
- 3) Guru akan memaknai bahwa situasi pandemi Covid-19 sebagai momentum meningkatkan kualitas diri dan pembelajaran yang dilakukan. Guru berkemauan untuk meningkatkan kemampuannya dalam hal penguasaan teknologi, pembuatan materi pembelajaran yang menarik, memperkaya media yang dipakai dalam mengajar siswa, serta berinovasi sesuai dengan kondisi yang terjadi.
- 4) Guru termotivasi untuk menjadikan kegiatan pembelajarannya berkualitas, karena tersimpan harapan dalam dirinya bahwa siswa-siswa di bawah pengajarannya dapat mencapai kesuksesan dan keberhasilan dalam hidupnya.
- 5) Guru memiliki tanggungjawab, semangat yang kuat, dan keikhlasan dalam menjalani proses pembelajaran karena yakin semua yang dilakukan akan dibalas dengan pahala/kebaikan oleh Allah Swt.
- 6) Dalam interaksinya dengan siswa, kesejahteraan spiritualitas akan menuntun guru untuk tetap menjaga kualitas hubungan dan perlakuannya terhadap siswa, tercermin dalam kesantunan perkataan, ketulusan dan kerendahan hati, kelembutan tindakan, dan penghargaan terhadap siswa.

## KESIMPULAN

Spiritualitas merupakan suatu entitas dalam diri setiap manusia berupa refleksi dari empat koneksitas/keterhubungan diri manusia, yakni: keterhubungan dengan diri sendiri, keterhubungan dengan orang lain, keterhubungan dengan alam, dan keterhubungan dengan Tuhan. Nilai-nilai spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan, motivasi, dan semangat bagi guru dalam menjalani rutinitas aktifitas pembelajaran di masa pandemi covid-19 sekarang. Dampak positif kesejahteraan spiritualitas terhadap sikap profesionalitas guru tercermin pada *mindset* positifnya tentang tugas keguruan yang diemban dan situasi wabah covid-19, juga pada kualitas pembelajaran yang dilakukan, dan sikap serta prilakunya selama berinteraksi dengan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- 'Abd Allâh, Shâlih ibn, *Nadhrah an-Na'îm fî Makârîm al-Akhlâq ar-Rasûl al-Karîm*,  
Jedah: Dâr al-Wasîlah li an-Nashr wa at-Tawzî', 1998.
- Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan  
Spiritual ESQ*, Jakarta: Arga Tilanta, 2016.
- al-Hurâs, 'Abd as-Salâm, *al-Islâm Dîn al-Wasathiyah wa al-Fadhâ'il wa al-Qayyim  
al-Khâlidah*, t.tp: al-Maktabah asy-Syâmilah V. 3.12, t.th.
- al-Jauziyyah, Muḥammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim, *ar-Rûh li Ibn al-Qayyim*,  
Beirût: Dâr al-Qalam, t.th.
- ....., *Jawâb al-Kâfi li Man Sa-ala 'an ad-Dawâ' asy-Syâfi*, terj. Anwar Rasyidi  
dengan judul *Tarjamah Jawabul Kafi*, Semarang: CV asy-Syifa, 1993.
- Arifin, Isep Zainal, *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*,  
Bandung: Mimbar Pustaka, 2015.
- az-Zuhailî, Wahbah, *Tafsîr al-Wasîth*, Beirût: Dâr al-Fikr, 2000.
- Badan Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Kemdikbud RI, "Roh" dalam  
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/roh>, diakses 6 Juli 2021.
- Barber, Jo and Parkes, Maddy, *Handbook of Spiritual Care in Mental Illness*, t.tp.:  
Birmingham and Solihull Mental Health NHS Foundation Trust, 2015.
- Bastaman, H.D., *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan  
Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Gilbert, Peter, *The Spiritual Foundation: Awareness for Contex People's Life Today,  
in Spirituality, Values, and Mental Health*, London: Jessica Kingsley  
Publisher, 2007.
- Hefti, Rene dan Esperandio, Mary Rute Gomes, "The Interdisciplinary Spiritual  
Care Model: a Holistic Approach to Patient Care", dalam jurnal *Horizonte*,  
Vol. 14 No. 41 2016.
- Katsîr, Abî al-Fidâ' Ismâ'îl ibn, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Kairo: Maktabah al-  
Îmân, 2006.
- Khaulî, al-Bâḥil, *Âdam 'Alaih as-Salâm Falsafah Taqwîm al-Insân wa Khilâfatih*,  
Kairo: Maktabah Wahbah, 1974.

- Kozier & Erb, *Fundamental of Nursing, 8<sup>th</sup> edition*, Australia: Published by Pearson Education, 2012.
- Lârî, Muġtabâ Musâwî, *Ethic and Spiritual Growth*, terj. Ahsin Muhammad dengan judul *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997.
- Miller, Vachel, "Meaning, Purpose, and Connection: Spirituality in a Learning Society", Pakistan: Center for International Education at the University of Massachusetts-Amherst, 2013.
- Pasiak, Taufiq, *Tuhan dalam Otak Manusia*, Bandung: Mizan, 2012.
- Ridhâ, Muġammad Rasyîd, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm (Tafsîr al-Manâr)*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 2005.
- Rusydi, Ahmad, *Kecemasan dan Psikoterapi Islam (Dari Spiritual Disorder Hingga Persoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual)*, Yogyakarta: Istana Publishing, 2015.
- Segesvary, Victor, *Existence and Transcendence*, Hague: Mikes International, 2004.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1997.
- Wilson, John P. & Tang, Catherine So-kum, *Cross Cultural Assesment of Psychological Trauma and PTSD*, New York: Springer Science+Business Media, 2007.
- Yusuf, Ah., dkk, *Kebutuhan Spiritual; Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017.