

## PERAN ORANG TUA DALAM MENJAGA KESEHATAN SPIRITUAL ANAK DI MASA PANDEMI COVID-19

Siska Oktavera  
Sekolah Tinggi Agama Islam Binamadani  
siskaoktavera@stai-binamadani.ac.id

### ABSTRAK

Tulisan ini membahas tentang peran yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan spiritual anak di masa pandemi Covid-19 saat ini. Tak dipungkiri, situasi pandemi covid-19 menimbulkan banyak eksekusi pada diri anak, seperti anak terbatas dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, terputus dalam bersosialisasi dengan teman bermain, hingga terpengaruh kesehatan mentalnya akibat perubahan gaya hidup. Semua ini perlu ditangani oleh orang tua agar eksekusi tersebut tidak terlalu dalam mengenai pada diri anak. Jenis penelitian ini adalah *library research*, dengan menggunakan pendekatan deskriptif analitis. Sumber data didapatkan dari literatur-literatur kepustakaan, seperti buku, jurnal, dan lainnya, kemudian dipaparkan secara sistematis dan komprehensif dan dianalisis secara mendalam untuk mendapatkan kesimpulan. Hasil pembahasan menyimpulkan bahwa orang tua bertanggungjawab atas kesehatan mental-spiritual anak. Peran nyata yang dapat dilakukan orang tua adalah melalui tiga langkah, yakni: *Pertama*, membangkitkan dan memberdayakan kekuatan spiritual anak. *Kedua*, menstimulus nilai-nilai positif pada kognitif dan jiwa anak. Stimulus spiritual ini pada dasarnya bertujuan mengubah mindset (pikiran) anak yang mengalami masalah emosi dan mental akibat beban situasi kehidupan. *Ketiga*, membimbing anak melakukan aktifitas-aktifitas ibadah dan spiritual yang menunjang kesehatan spiritualnya.

*Kata Kunci: Dampak Covid-19, Urgensi Kesehatan Spiritual, Peran Orang Tua*

### PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan spiritual anak dapat dikatakan sebagai upaya menjaga kemaslahatan diri, khususnya penjagaan terhadap jiwanya (hak hidup). Islam sangat menekankan setiap muslim agar menjaga eksistensi jiwa. Perlindungan terhadap jiwa salah satunya dilakukan dengan upaya menjaganya dari hal-hal yang merusaknya dan mengupayakan keselamatan atau kesehatannya. Karena itu, Islam melarang pembunuhan, menyakiti fisik, menganjurkan berobat jika sakit, dan mengobati penyakit yang diderita. Salah satu landasan normatif yang ditemukan dalam al-Qur'an adalah perintah agar seseorang jangan menjatuhkan dirinya kepada kebinasaan, sebagaimana Allah Swt berfirman:

*Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (al-Baqarah/2: 195)*

Makna *at-tahlukah* adalah rusak atau hancur. Adapun yang dimaksud di sini adalah tidak mau mengeluarkan biaya untuk persiapan perang dan lari dari jihad. Konteks ayat ini berbicara tentang permusuhan kaum musyrikin yang selalu mengintai kelengahan kaum muslimin dan menunggu kesempatan untuk menyerang mereka. Sehingga apabila kaum muslimin lengah dan tidak membuat persiapan untuk berjihad -karena kesibukan mengurus harta- maka sama saja seperti mereka membuka kesempatan kepada kaum musyrikin untuk menyerang mereka. Keadaan seperti ini sama pula halnya dengan melemparkan diri ke dalam jurang kehancuran.<sup>1</sup>

Dengan demikian, substansi ayat di atas adalah perintah agar melakukan segala kegiatan dan persiapan sebagai langkah antisipatif dan solutif untuk melindungi diri dari kerusakan atau kehancuran yang akan timbul. Dalam konteks kesehatan dapat dimaknai dengan kegiatan-kegiatan ataupun langkah-langkah kongkrit untuk menjaga kesehatan diri, meningkatkan performa jasmani dan ruhani, maupun mengatasi atau mengobati masalah psikis, emosi, dan spiritual yang diderita. Ini semua termasuk upaya untuk melakukan penjagaan terhadap diri manusia, terutama pada aspek jasmani dan jiwanya (*hifz an-nafs*).

Pada diri anak, baik langsung maupun tidak langsung, pandemi Covid-19 memberikan eksese negatif pada kesehatan spiritual anak terutama akibat perubahan gaya hidup. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 berdampak besar pada peningkatan gangguan masalah kesehatan mental-spiritual anak. Diantaranya, anak menjadi stres karena jarang bertemu dengan orang dan jarang berinteraksi langsung dengan lingkungan sosial, anak melampiasakan waktu luangnya dengan bermain gadget sehingga melupakan merawat diri atau membantu orang tua, perkembangan anak dalam mengekspresikan emosinya dan membuat keputusan tentang tindakan apa yang perlu mereka ambil menjadi terganggu, anak mengalami *cabin fever* yakni merasa tidak dapat terhubung secara fisik dengan teman/keluarga, merasa tidak memiliki motivasi dan lemah semangat karena terlalu sedikit aktifitas yang dilakukan. Dan terakhir, anak mengalami *emotional burnout* yakni keadaan perasaan lelah dan terkuras secara emosional akibat dari akumulasi stres yang berlebihan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Muḥammad al-Musthafâ al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, t.tp: Dâr al-Fikr, t.th., juz 2, h. 93.

<sup>2</sup> Rizky Wahyu Permana, "6 Efek Pandemi Covid-19 Pada Kesehatan Mental Anak", *Merdeka.Com*, Edisi Jumat, 5 November 2021, dalam <https://www.merdeka.com/sehat/6-efek-pandemi-covid-19-pada-kesehatan-mental-anak.html>. Diakses tanggal 23 Desember 2021.

Munculnya dampak negatif sebagaimana dijelaskan di atas, mesti diantisipasi dan ditangani oleh orang tua. Yang paling utama adalah bagaimana orang tua mengajarkan kepada anak agar mampu beradaptasi dengan situasi Covid-19 ini. Selain itu, orang tua harus peka terhadap kondisi mental-spiritual anak dan mempunyai cara untuk menjaga kesehatannya agar anak bisa *survive* dan tidak terganggu proses tumbuh-kembangnya. Jika upaya ini berhasil dilakukan maka anak dapat terjaga kelangsungan kehidupannya dalam segala aspeknya.

## PEMBAHASAN

### Urgensi Kesehatan Spiritual Bagi Anak

Kata *spiritual* berasal dari kata *spirit* yang bermakna *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>3</sup>

Spiritualitas merupakan aspek yang bersifat universal yang dimiliki oleh semua orang, termasuk anak-anak. Spiritualitas sendiri tidak hanya bersumber pada aspek ketuhanan semata, namun juga terefleksikan pada empat jalinan hubungan, yakni: jalinan hubungan dengan diri sendiri, jalinan hubungan dengan orang lain, jalinan hubungan dengan alam, dan jalinan hubungan dengan Tuhan. Karenanya, untuk mencapai aspek spiritualitas diperlukan jalinan hubungan dengan diri; esensi diri, dengan orang lain; keluarga, kawan, jaringan sosial lain, dengan suatu kekuatan tinggi/besar di luar diri (*the other*); Tuhan, filosofi atau sistem keyakinan tertentu, dan dengan alam; alam semesta, tumbuhan, hewan, lautan, dan sebagainya.<sup>4</sup> Berikut penjelasan masing-masing empat jalinan tersebut:

---

<sup>3</sup> Menurut Shihab, kata *roh* dalam al-Qur'an disebut sebanyak dua puluh empat kali dengan berbagai konteks dan makna, dan tidak semua berkaitan dengan manusia. seperti turunnya para malaikat dan roh pad malam *Lailatul Qadar*, ada uraian tentang roh yang membawa al-Qur'an. Ada roh yang berhubungan dengan manusia dalam konteks yang beragam, ada yang dianugerahkan kepada manusia pilihan-Nya (al-Mukmin/40: 15), yang dipahami sementara pakar sebagai wahyu yang dibawa Malaikat Jibril; ada yang dianugerahkan-Nya kepada orang-orang mukmin (al-Mujâdilah/58: 22), dan ada pula yang dipahami sebagai dukungan dan peneguhan hati atau kekuatan batin, serta ada juga yang dianugerahkan kepada seluruh manusia. 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*, Beirût: Dâr al-Qalam, t.th., h. 352-356. Badan Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Kemdikbud RI, "Roh" dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/roh>, diakses 6 Juli 2020.

<sup>4</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.

**Pertama,** Jalinan hubungan dengan diri sendiri. Setiap individu menyimpan kekuatan dalam dirinya berupa pengetahuan diri dan sikap diri. Pengetahuan diri merupakan kesadaran individu tentang keberadaan 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 diwujudkan dengan memiliki rasa percaya pada diri sendiri, yakin pada kemampuan diri, optimisme pada kehidupan dan masa depan, ketenangan pikiran, dan keselarasan dengan diri sendiri.

Aspek spiritualitas yang bersumber dari kekuatan diri adalah keyakinan/kepercayaan, harapan, dan makna hidup. Keyakinan/kepercayaan dimaknai sebagai penerimaan individu terhadap suatu kebenaran yang bersifat *irasional* (tidak dapat dibuktikan dengan pikiran yang rasional). Keyakinan/kepercayaan adalah perasaan yakin bahwa sesuatu itu ada atau sesuatu itu benar, perasaan bahwa sesuatu itu baik, benar, atau berharga. Keyakinan/kepercayaan terhadap sesuatu dapat memberikan arti hidup dan kekuatan bagi individu ketika mengalami kesulitan dan derita.

Dalam konteks Islam, agama ini kaya dengan konsep keyakinan/kepercayaan. Islam mengajarkan tentang untuk apa dan bagaimana menjalani kehidupan sebagaimana disinggung dalam surat Mu'minûn/23: 115 yang menyatakan diciptakannya manusia bukan dalam rangka main-main, namun memiliki tujuan tertentu yakni mengemban amanah (surat al-Ahzâb/33: 72), mengabdikan/beribadah kepada-Nya (adz-Dzâriyât/51: 56), menjadi khalifah di bumi (surat al-Baqarah/2: 30). Tentang bagaimana kehidupannya setelah kematian dijelaskan bahwa perjalanan kehidupan manusia melalui tingkat demi tingkat; sebelumnya tidak ada, kemudian hidup, kemudian mati, kemudian hidup lagi (dibangkitkan dari alam barzakh) (surat al-Insyiqâq/84: 17, Nûh/71: 17-18, al-Hajj/22: 66). Di kehidupan akhirat segala amal manusia dihisab dan diberikan balasannya; surga atau neraka (surat al-Anbiyâ'/21: 47, Âli 'Imrân/3: 25-30, al-Baqarah/2: 80-82).<sup>5</sup>

Bagi diri anak, memiliki kepercayaan terhadap konsep keyakinan/keyakinan di atas menjadi pusat rasa aman baginya dari tekanan kondisi lingkungan yang terus berubah dan tidak mampu secara langsung mengendalikannya. Anak juga akan memiliki dorongan dan spirit untuk bersikap hati-hati dalam setiap tindakannya, menghargai kehidupan dengan melakukan amal saleh, memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, mudah memaafkan kesalahan orang lain. Begitu pula, anak tidak perlu risau atas perlakuan tidak baik orang lain terhadap dirinya, sebaliknya malah menjauhkan diri dari menzalimi orang lain.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Choiruddin Hadhiri, *Klasifikasi Kandungan al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani Press, 1993, h. 80-81 dan 132-144.

<sup>6</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, Jakarta: Arga Tilanta, jilid 1, h. 202.

Terkait dengan harapan, dimaknai sebagai 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, anak yang memiliki harapan cenderung mudah beradaptasi dengan kondisi sulit, mampu bertahan dalam hidup, dan lebih tahan dari stres, depresi, dan terkena penyakit.

Sementara makna hidup dimaknai sebagai 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 hidup 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> Pada kehidupan anak, makna hidup dapat memberikan kekuatan ketika ia sedang merasa kesedihan atau menderita. Anak yang mengalami makna hidup yang dalam akan menikmati kepuasan hidup yang besar, merasakan peningkatan kebahagiaan psikis dan fisik, dan kesehatan mental yang positif. Sebaliknya, anak 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.

**Kedua,** Jalinan hubungan dengan orang lain. Manusia adalah makhluk sosial, dalam arti selalu menginginkan dirinya terhubung dengan orang lain. Terhubung dengan orang lain bisa diwujudkan dalam bentuk keterlibatan dalam suatu komunitas spiritual ataupun pergaulan sosial sehari-hari. Dalam keterhubungan dengan orang lain akan terjadi interaksi antara sesama individu dalam bentuk saling tolong menolong, saling peduli, saling mendengar, saling memahami, dan sebagainya. Selanjutnya, hal tersebut akan menjadi sumber dukungan bagi individu yang dapat memberinya motivasi, inspirasi, dan dorongan untuk berbuat yang lebih baik atau beradaptasi terhadap persoalan kehidupan.

Spiritualitas dalam hubungan dengan orang lain didasari kebutuhan akan support orang lain, cinta dan sayang dari orang lain, menghargai kebaikan orang lain, rasa takut kesepian, keinginan dihargai dan diperhatikan. Juga kesadaran adanya ikatan kuat individu dengan orang lain, keluarga, atau teman, sehingga individu tersebut merasa ingin berkorban atau berbuat sesuatu yang berguna

---

<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.

bagi orang lain tersebut.<sup>9</sup> Spiritualitas dalam hubungan dengan orang lain ini termanifestasikan dalam bentuk kekuatan *take and give*, seperti: rasa diperhatikan, rasa cinta dan kasih pada orang lain, dorongan berbuat yang bermanfaat bagi orang lain, kepedulian, kerendahan hati, memberikan pemaafan, rasa percaya, penghargaan, ikatan/kedekatan emosional, perasaan didukung, dan lainnya.<sup>10</sup>

Jalinan hubungan dengan orang lain akan memiliki pengaruh positif bagi psikologis dan emosi anak yang pada akhirnya meningkatkan kualitas kesehatan mental-spiritualnya. Spiritualitas yang bersumber dari koneksitas ini menjadi daya pendukung kuat bagi stabilitas emosi dan psikologisnya.<sup>11</sup> Tindakan anak yang suka memaafkan orang lain misalnya, diyakini dapat meningkatkan perilaku sehat dan memberikan rasa damai dalam hati dan perasaannya. Demikian juga, anak yang mempunyai perilaku suka berbagi dengan orang lain akan mendapat aliran rasa bahagia dan senang ke dalam jiwanya. Di saat yang sama dapat menurunkan tingkat stres, cemas, depresi, tekanan emosional. Sebaliknya, anak yang lemah kualitas jalinan hubungannya dengan orang lain akan membuatnya menjadi individu yang merasa terasing, cemas, putus asa, dan merasa sendiri dalam menghadapi masalah hidup karena tiadanya pihak yang mendukung, tempat untuk berbagi, dan kehadiran orang lain.

**Ketiga,** Jalinan hubungan dengan alam. Spiritualitas dalam hubungan dengan alam semesta menekankan pada pencarian sesuatu yang sakral dengan alam dan segala benda yang dianggap memiliki kekuatan. Ketika berinteraksi dengan alam, anak akan merasa ada sesuatu di balik fenomena yang nampak. Juga akan merasa ada satu kekuatan tertentu yang membuat alam ada dan terhampar sedemikian menakjubkan. Usaha mencari, memahami, dan merasakan apa yang ada di balik fenomena alam itu memunculkan perasaan kecil di hadapan alam, ingin berhubungan dengan pencipta alam, dan menikmati keindahan yang disediakan alam.<sup>12</sup>

---

<sup>9</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. 7.

<sup>10</sup> Arif Adi Setiawan, "Pengembangan Terapi Holistic Nursing berbasis Islamic Spiritual Practice dalam Mengurangi Kecemasan Pada klien Dengan Acute Coronary Syndrome", *Proceeding Seminar Ilmiah Keperawatan 3<sup>rd</sup> Adult Nursing Practice: Using Evidence in Care "Holistic Nursing in Emergency and Distarter: Issue and Future"*, Semarang, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 13 Juni 2015, h. 239.

<sup>11</sup> Mujtabâ Musâwî Lârî, *Ethic and Spiritual Growth*, terj. Ahsin Muhammad dengan judul *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997 h. 330. Muḥammad 'Utsmân Najâtî, *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, Kairo: Dâr asy-Syurûq, 1992, h. 444.

<sup>12</sup> Dalam surat adz-Dzâriyât/51: 20 misalnya ditegaskan bahwasanya penciptaan bumi dan segala yang ada di atasnya mulai dari tumbuh-tumbuhan, hewan, hamparan tanah, gunung, lautan, dan lainnya, adalah menjadi bukti tentang keagungan dan kekuasaan Allah Swt yang menciptakannya. Maka, seseorang yang mau memperhatikan dan memikirkan keseimbangan bumi dan segala karakteristiknya akan memiliki suatu kesadaran bahwa dirinya sangat lemah dan kecil di hadapan-Nya. Perasaan ini selanjutnya akan melahirkan sifat tunduk, tenang, tentram, berserah diri, dan mengabdikan (beribadah) kepada-Nya. Hal inilah yang dimaksud dengan spiritualitas dalam

Spiritualitas dalam hubungan dengan alam lebih menekankan pada keselarasan dan keharmonisan hubungan dengan alam semesta. Maka dalam konteks ini dapat dijelaskan bahwa rekreasi, *tadabbur* alam, maupun menikmati nuansa alam merupakan kebutuhan spiritual anak dalam menumbuhkan keyakinan adanya sang Pencipta, rahmat, rasa terima kasih, dan cinta kasih terhadap alam yang telah dianugerahkan Tuhan. Dengan keindahan alam, anak dapat merasakan takjub terhadap ciptaan Tuhan. Hal ini pada akhirnya akan melahirkan rasa iman yang bertambah, ketenangan, kedamaian, dan rasa syukur dalam jiwanya.

**Keempat**, Jalinan hubungan dengan aspek ketuhanan. Aspek ketuhanan sendiri dimaknai dengan pengalaman merasakan dan penghargaan pada sesuatu di balik diri manusia. Bagi kalangan agamis, jalinan hubungan dengan aspek ketuhanan ini dimaknai dengan selalu menjaga hubungan baik dengan Tuhan (Allah Swt) melalui ritual ibadah, perenungan, dan lainnya. 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. Maka, anak yang memiliki spiritualitas yang tinggi dalam jiwanya akan mengekspresikannya dalam bentuk kepasrahan pada Tuhan, sikap dan perilaku agamis, menjalankan ritual ibadah sebagai jalan berkomunikasi dengan Tuhan, hidup dalam optimisme dan penuh harapan, selalu memanjatkan doa, ikhlas, dan bersyukur.<sup>13</sup>

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa kesehatan spiritual merupakan suatu hal yang urgen untuk dimiliki anak. Kesehatan spiritual tidak hanya akan berkontribusi pada kesehatan fisik anak, namun juga kesehatan emosi, sosial, dan mental anak. Semua ini tidak terlepas dari kontribusi dan sifat spiritualitas itu sendiri, yakni: **Pertama**, Sebagai sumber dukungan. Spiritualitas dapat menjadi dukungan bagi anak untuk menghadapi situasi stres, depresi, dan menerima kenyataan hidup. Dalam banyak hal, dimensi spiritualitas berupa keterhubungan dengan orang lain atau keluarga misalnya, mampu menjadi daya pendukung bagi anak untuk bangkit dari keterpurukan atau putus asa hingga dapat mencapai kehidupan yang normal kembali.

---

koneksitas dengan alam. Lihat: Abi al-Fidâ` Ismâ`il ibn Katsîr, *Tafsîr al-Qur`ân al-'Azhîm* Kairo: Maktabah ats-Tsaqâfi, 2001, jilid 4, h. 472. Juga: Wahbah az-Zuhailî, *Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syarî'ah wa al-Manhaj*, Damaskus: Dâr al-Fikr al-Mu`âshir, 1418 H., juz 12, h. 214.

<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 (sebagaimana 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.

Kelompok-kelompok spiritual atau religius juga memberikan dukungan dan bantuan terhadap setiap anggota komunitasnya. Dorongan terhadap anak untuk aktif dalam suatu kelompok religius akan membuatnya menjadi seorang individu yang memiliki partner untuk berbagi hal-hal yang bersifat emosional dan masalah-masalah lain yang dihadapi. *Social support* yang diberikan oleh sesama anggota komunitas merupakan salah satu *resource* yang berguna sebagai dukungan, semangat, dan motivasi bagi individu yang sedang terpuruk.<sup>14</sup>

**Kedua**, sebagai aspek yang bersifat menggerakkan dan memotivasi. Spiritualitas dalam diri anak akan mampu menuntunnya untuk menjalani hidup ke arah yang lebih baik. Melalui keyakinan spiritual keagamaan terkait menjaga kesehatan yang dianutnya misalnya, anak akan dituntun menjalani hidup yang sehat, menjaga kebersihan, pola makan yang baik dan halal, serta menjauhkan diri dari hal-hal yang membahayakan diri. Karenanya, anak yang memiliki spiritualitas yang tinggi ataupun yang memiliki komitmen religius yang tinggi secara konsisten lebih rendah kemungkinannya untuk mengalami penyalahgunaan obat dan pemakaian alkohol.

**Ketiga**, Sebagai sumber kekuatan dan penyembuhan. Dengan spiritualitas, anak akan memiliki kemampuan adaptasi terhadap penyakit dan proses kehidupan yang menyakitkan. Spiritualitas yang berhubungan dengan makna dan tujuan hidup misalnya, mampu menjadikan anak memiliki kekuatan bertahan atas penderitaan yang dialaminya. Seorang anak yang memahami dengan baik tentang makna takdir kehidupan misalnya, saat ia telah berusaha maksimal namun tidak mendapatkan hasil optimal maka dia akan mendapat ketenangan dan kekuatan dari pemahaman tentang hikmah dari derita kegagalannya.<sup>15</sup>

Hal di atas dapat diperoleh karena spiritualitas yang berhubungan dengan konsep peran Tuhan sangat menentukan kondisi psikologis anak berkaitan dengan asal usul semua peristiwa hidup, hikmah kejadian, dan ketentuan (takdir) Tuhan. Konsep ini memberikan ketenangan bagi anak bila selalu mengkaitkan bahwa kondisi kegagalan atau penderitaan yang dialaminya tidak lepas dari ketentuan Tuhan dan bahkan memiliki kontribusi positif pada peningkatan derajat kemanusiaan dan spiritualitasnya.

## Peran Orang Tua dalam Merawat Kesehatan Spiritual Anak

Banyak kebutuhan yang harus dipenuhi oleh orang tua pada diri anak. Diantara kebutuhan mendasar tersebut -selain kebutuhan sandang, pangan, papan- adalah kebutuhan kebutuhan spiritual yakni kebutuhan anak untuk

---

<sup>14</sup> Taufiq Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*, Bandung: Mizan, 2012, h. 274. Lihat juga: Muhammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Risâlah fî Amradh al-Qulûb*, Riyâdh: Dâr ath-Thayyibah, 1975, h. 111.

<sup>15</sup> Achir Yani S. Hamid, *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Widya Medika, 2008, h. 11.

mampu menghadapi problem hidup dan gangguan sosial, bebas dari kecemasan, ketakutan, dan keterasingan sosial, serta memiliki filosofi dan makna hidup.<sup>16</sup> Anak yang terpenuhi kebutuhan spiritualnya ini akan tumbuh menjadi pribadi yang cerdas dan pandai dalam berkehidupan.

Orang tua berperan besar dalam menjaga dan merawat kesehatan anak. Langkah-langkah yang dapat ditempuh orang tua dalam menjalankan perannya tersebut adalah: **Pertama**, membangkitkan dan memberdayakan kekuatan spiritual anak. Hal dilakukan dengan cara meningkatkan harga diri anak, menstimulus pikiran positif, kepercayaan dan harapan terhadap kekuatan Tuhan (Allah Swt) dalam membantu mengatasi masalah atau problem kehidupan yang dihadapi anak. Dalam konteks situasi pandemi Covid-19 ini misalnya, orang tua semaksimal mungkin berusaha menumbuhkan kemampuan dan kekuatan anak untuk dapat bertahan atau adaptasi atas kondisi yang dialami saat ini, menanamkan agar terus memiliki harapan terkait masa depan, menguatkan keyakinan pada kuasa Tuhan untuk menghilangkan wabah covid-19, dan menstimulus pikiran positif atas takdir Tuhan atas situasi yang terjadi.

Berikutnya, orang tua perlu menguatkan psikis dan spiritual anak dengan menularkan nilai-nilai keyakinan yang bersumber dari ajaran-ajaran al-Qur'an yang berkaitan dengan kehidupan dan kekuasaan Allah Swt. Orang tua menyampaikan bahwa kehidupan manusia berjalan di bawah pengaturan dan ketetapan (takdir) Allah Swt. Dia telah menetapkan perjalanan hidup seseorang dan apa saja yang menyimpannya jauh sebelum ia terlahir ke dunia (al-Hadîd/57: 22-23). Begitu pula halnya, kehidupan manusia tidak selalu berjalan sesuai dengan yang dikehendakinya, namun mengikuti mekanisme pergiliran. Segala hal yang menimpa manusia selalu dipergilirkan Allah Swt kepada setiap manusia (al-Anbiyâ'/21: 35). Pergantian kebaikan dan kesusahan, seperti sakit, kemiskinan, kekayaan, dan sehat diberikan Allah Swt dalam rangka menguji manusia, supaya Dia melihat apakah mereka bersabar dan bersyukur atau malah berkeluh kesah dan kufur.

Dari proses perenungan semacam di atas, anak akan mendapatkan nilai, makna, atau pelajaran bahwa ternyata rahmat Allah Swt sangat melimpah pada dirinya, masalah atau derita hidup tak bernilai apabila dibandingkan dengan limpahan nikmat Allah Swt, dan kesempatan hidup yang dimilikinya sangat berharga. Selanjutnya, hal ini akan mendorong anak untuk tetap bersyukur pada Allah Swt, menghagai apa-apa yang dimiliki, optimis, bangkit kembali bersemangat, dan mengisi kehidupannya dengan ketaatan dan beramal kebaikan. Secara psikis, hal ini akan memudahkannya untuk bersikap sabar, ikhlas, dan berserah diri pada Allah Swt.

**Kedua**, menstimulus nilai-nilai positif pada kognitif dan jiwa anak. Stimulus spiritual ini pada dasarnya bertujuan mengubah *mindset* (pikiran) anak

---

<sup>16</sup> Henie Kurniawati, dkk., "Literature Review of Spiritual Care in Islamic Cultural Perspective", dalam *Ibda' Jurnal Kajian Islam dan Budaya*, Vol. 16 No. 2 2018, h. 362.

yang mengalami masalah emosi dan mental akibat beban situasi kehidupan. Ketika pikiran anak terbuka, maka ia akan lebih mampu menghadapi secara terbuka, kompromi atas kondisi tidak mengenakan hati yang dialami, dan bahkan mengatasi masalahnya karena ia memandang penyebab masalahnya kecil serta tidak lagi menjadi alasan yang membuat jiwanya gelisah. Juga akan diikuti dengan perubahan sikap, karena biasanya sikap seseorang dipengaruhi oleh pikirannya terhadap suatu hal.<sup>17</sup>

Berikutnya, perawat membantu anak memperbaiki *mindset*nya melalui pemberian stimulus pikiran-pikiran positif. Shihab mengemukakan bahwa memiliki pikiran positif (*husnuzhan*) sangat dianjurkan bagi seseorang, terutama ketika menghadapi suatu persoalan rumit.<sup>18</sup> Dalam konteks dampak wabah covid-19, anak yang memiliki pikiran positif (*husnuzhan*) terhadap Allah Swt akan membuatnya optimis, percaya diri, memiliki harapan terhadap rahmat dan pertolongan-Nya, pantang menyerah, dan tidak mudah mengeluh. Betapapun berat kesusahan yang dialami, ia akan melihat dibaliknya ada kebaikan dan peluang penyelesaiannya.

**Ketiga**, membimbing anak melakukan aktifitas-aktifitas ibadah dan spiritual yang menunjang kesehatan spiritualnya. Diantara tujuan bimbingan ini adalah memperbaiki kualitas hubungan anak dengan Allah Swt melalui pelaksanaan ibadah-ibadah dan kebajikan lainnya, menumbuhkan kebiasaan yang baik, dan memberikan dukungan emosi dan sosial. Semua hal ini akan menjadi sumber bagi penguatan spiritualitas anak dan dapat menjadi *resource* dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan yang dialaminya.

Penggunaan aktifitas ibadah sebagai sarana meraih kesehatan spiritual dan bahkan fisik diisyaratkan oleh Allah Swt melalui perintahnya untuk meminta pertolongan kepada-Nya melalui ibadah sabar dan shalat. Dalam tradisi psikoterapi modern, menyampaikan do'a permohonan dan harapan kepada pihak lain memiliki makna *catharsis* yaitu pembebasan dan pelepasan ketegangan-ketegangan dan kecemasan dengan jalan mengungkapkan kembali lalu mencurahkan keluar kejadian-kejadian atau beban-beban berat yang dipikul di masa lalu.<sup>19</sup> Anak yang mencurahkan beban deritanya kepada Allah Swt, menangis di hadapan-Nya, dan merasa dalam dekapan-Nya, serta berharap sepenuhnya Dia menolongnya, maka akan keluar dari jiwanya rasa stres, kesedihan, ketegangan, dan kecemasan, sehingga terasa masalah yang tengah dihadapinya hilang dan beban yang ditanggungnya terasa ringan.

Idealnya, dalam mempertahankan kesehatan spiritual anak tidak hanya memfasilitasi perlengkapan ibadah anak, namun lebih jauh terlibat dalam

---

<sup>17</sup> Muhammad 'Utsman Najâti, *Al-Qur'ân wa 'Ilm an-Nafs ...*, h. 444.

<sup>18</sup> M. Quraish Shihab, *Menjemput Kematian: Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt*, Jakarta: Lentera Hati, 2010, h. 49.

<sup>19</sup> Abdul Mujib, *Teori Kepribadian perspektif Psikologi Islam*, Edisi Kedua, Depok: RajaGrafindo Persada, 2019, h. 260.

kegiatan ibadah bersama anak, seperti bersama-sama membaca doa atau shalat berjamaah. Khususnya ibadah shalat, apabila dilakukan secara berjamaah akan memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan psikis anak. Dalam kegiatan shalat berjamaah terdapat nilai spiritualitas yang tinggi, yaitu rasa kebersamaan, rasa diperhatikan, dan dukungan sosial. Dalam konteks interaksi orang tua dengan anak, hal ini akan menghindarkan anak dari rasa terisolir, dikucilkan, tidak dapat bergabung dalam kelompok, dan tidak diterima oleh orang lain.<sup>20</sup>

Selanjutnya, peran orang tua lainnya adalah membimbing anak untuk membaca do'a-do'a atau dzikir tertentu yang memiliki khasiat penyegaran emosi dan mental. Aktifitas doa dan dzikir memiliki pengaruh kuat terhadap spiritualitas, psikis, bahkan kesehatan fisik seseorang. Dari sisi spiritualitas, dzikir dan doa merupakan sarana menghubungkan diri secara langsung dengan Allah Swt, baik dengan lisan maupun dengan kalbu atau dengan memadukan keduanya secara simponi. Aktifitas dzikir dan doa yang dilakukan dengan *khusyu'*, *ikhlas*, dan *istiqamah* akan mensucikan kalbu, mendekatkan diri kepada Allah Swt, dan merasakan kehadiran-Nya. Kondisi merasakan kedekatan dengan Allah Swt dan kesadaran akan kebersamaan-Nya dalam hidup akan menjadi sugesti dan sumber kekuatan tersendiri bagi seseorang. Dengan itu ia menjadi kuat dan mampu bertahan ketika menghadapi cobaan dan keduakaan. Juga akan merasa mudah memenuhi apa yang diharapkan dan dicita-citakan, karena merasa ada kekuatan besar yang akan membantu mewujudkannya.

## KESIMPULAN

Orang tua memiliki peran penting dalam usaha anak menjaga kesehatan spiritualnya di masa pandemi covid-19 sekarang ini. Diantara peran yang dapat dijalankan oleh orang tua tersebut adalah sebagai komunikator. Dengan peran ini orang tua berperan untuk menyampaikan informasi, gagasan, dan pikiran yang berkaitan dengan kebutuhan spiritual anak, dengan penekanan pada aspek makna hidup, menumbuhkan harapan, memahamkan eksistensial diri, jalinan hubungan dengan Tuhan, dan membangun hubungan harmonis secara sosial.

Selain sebagai komunikator, orang tua juga berperan sebagai motivator, fasilitator, dan katalisator. Peran motivator dapat dijalankan orang tua dengan bersikap terbuka, memberi motivasi dan sugesti positif, mendorong anak menumbuhkan kemampuannya sendiri untuk mengatasi masalah kehidupan yang dihadapi. Peran fasilitator dijalankan orang tua dengan menciptakan kondisi dan suasana yang harmonis dan penuh keakraban, serta penyediaan sarana dan fasilitas untuk mengekspresikan aspek spiritualitas anak. Sedangkan peran katalisator dijalankan orang tua dengan kemampuan memberikan solusi dalam memperbaiki hubungan yang rusak dalam keluarga ataupun sosial anak.

---

<sup>20</sup> Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995, h. 100.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, Jakarta: Arga Tilanta.
- al-Jauziyyah, Muḥammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim, *ar-Rûh li Ibn al-Qayyim*, Beirut: Dâr al-Qalam, t.th.
- ....., *Risâlah fî Amradh al-Qulûb*, Riyâdh: Dâr ath-Thayyibah, 1975.
- al-Marâghî, Muḥammad al-Musthafâ, *Tafsîr al-Marâghî*, t.tp: Dâr al-Fikr, t.th., juz 2.
- Ancok, Djamaludin, dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- az-Zuḥailî, Wahbah, *Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa asy-Syarî'ah wa al-Manhaj*, Damaskus: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 1418 H.
- ....., *Tafsîr al-Wasîth*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2000.
- Badan Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Kemdikbud RI, "Roh" dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/roh>, diakses 6 Juli 2020.
- Barber, Jo, and Maddy Parkes, *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 Context People's Life Today, in Spirituality, Values, and Mental Health*, London: Jessica Kingsley Publisher, 2000.
- Hadhiri, Choiruddin, *Klasifikasi Kandungan al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani Press, 1993.
- Hamid, Achir Yani S., *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Widya Medika, 2008.
- Hefti, Rene dan Mary Rute Gomes Esperandio, "The Interdisciplinary Spiritual Care Model: a Holistic Approach to Patient Care", dalam jurnal *Horizonte*, Vol. 14 No. 41 2016.
- Katsîr, Abi al-Fidâ` Ismâ'îl ibn, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm* Kairo: Maktabah ats-Tsaqâfî, 2001.
- Kurniawati, Henie, dkk., "Literature Review of Spiritual Care in Islamic Cultural Perspective", dalam *Ibda' Jurnal Kajian Islam dan Budaya*, Vol. 16 No. 2 2018.

- Lârî, Mujtabâ 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.
- Mujib, Abdul, *Teori Kepribadian perspektif Psikologi Islam*, Edisi Kedua, Depok: RajaGrafindo Persada, 2019.
- Najâtî, Muḥammad 'Utsmân, *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*, Kairo: Dâr asy-Syurûq, 1992.
- Pasiak, Taufiq, *Tuhan dalam Otak Manusia*, Bandung: Mizan, 2012.
- Permana, Rizky Wahyu, "6 Efek Pandemi Covid-19 Pada Kesehatan Mental Anak", *Merdeka.Com*, Edisi Jumat, 5 November 2021, dalam <https://www.merdeka.com/sehat/6-efek-pandemi-covid-19-pada-kesehatan-mental-anak.html>. Diakses 2 Januari 2022.
- Ridhâ, Muḥammad Rasyîd, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm (Tafsîr al-Manâr)*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 2005.
- Setiawan, Arif Adi, "Pengembangan Terapi Holistic Nursing berbasis Islamic Spiritual Practice dalam Mengurangi Kecemasan Pada klien Dengan Acute Coronary Syndrome", *Proceeding Seminar Ilmiah Keperawatan 3<sup>rd</sup> Adult Nursing Practice: Using Evidence in Care "Holistic Nursing in Emergency and Distarter: Issue and Future"*, Semarang, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 13 Juni 2015.
- Shihab, M. Quraish, *Menjemput Kematian: Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt*, Jakarta: Lentera Hati, 2010.
- ....., *Wawasan al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1997.