

Gambaran Sabar Pasien COVID-19 yang Menjalani Isolasi

Nur Afiah¹

¹Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare

nurafiah@iainpare.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 menjadi sesuatu yang menggemparkan dunia, salah satu dari dampak kondisi ini adalah terjadinya gangguan kesehatan mental, salah satu hal yang dapat meredamkan gangguan kesehatan mental, adalah sikap sabar. sikap sabar ini sangat berfungsi di terapkan pada pasien yang mengalami masa isolasi yang mana mereka di wajibkan menjauh dari kerumunan sosial, terutama keluarga mereka sendiri. Tanpa adanya sikap sabar yang tertanam pada diri, maka mental kita akan terganggu, seperti stress, depresi dan hal lain sebagainya dan tentu saja hal ini akan mengganggu keberlangsungan hidup termashsuk kesehatan. Terlebih lagi pasien yang telah di isolasi. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui kontiribusi sikap sabar bagi pasien yang telah terkena Covid-19 yang di isolasi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan studi pustaka dengan metode deskriptif analisis. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 adalah suatu musibah atau ujian yang Allah berikan dan hal itu sangatlah berpengaruh pada kesehatan mental, Allah pula yang menjelaskan dalam Alquran jika tertimpah musibah atau ujian hendaknya kita bersabar. Kesimpulan penelitian ini adalah sikap sabar memiliki kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental hal ini membuat mereka terkhusus pasian yang di isolasi merasa lebih tenang, bisa menerima dengan lapang dada, dan berfikir positif dengan apa yang di hadapinya.

Kata Kunci: Covid-19; kesehatan mental, sabar

PENDAHULUAN

Corona atau Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia, sebuah virus yang pertama kali muncul di Kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Sampai saat ini belum diketahui penyebab dari virus Corona, tetapi diketahui virus ini disebarluaskan oleh hewan dan mampu menjangkit dari satu spesies ke spesies lain. Dalam fatwa Nomor 14 tahun 2020 itu, MUI menyebut bahwa orang yang telah terpapar Covid wajib menjaga dan mengisolasi diri agar tidak terjadi penularan kepada orang lain. Berdasarkan fatwa yang ditandatangani Ketua Komisi Fatwa MUI, Hasanuddin AF, Salat Jumat dapat diganti dengan salat zuhur di tempat kediaman, karena salat jumat merupakan ibadah wajib yang melibatkan banyak orang sehingga berpeluang terjadinya penularan virus secara massal.

Penanganan pasien positif covid-19 yang tidak bergejala akan di himbau untuk isolasi mandiri di rumah atau di rumah sakit darurat. Isolasi minimal sepuluh 10 hari maka pasien akan dinyatakan selesai isolasi. Lain halnya dengan pasien positif Covid-19 yang tidak bergejala akan di himbau untuk isolasi mandiri di rumah, RS darurat, maupun rumah sakit rujukan Covid-19. Isolasi minimal 10 hari sejak munculnya gejala ditambah 3 hari bebas demam dan gejala pernafasan. Setelah itu pasien di nyatakan selesai isolasi. Bagi pasien positif Covid-19 dengan gejala sakit berat akan di isolasi dirumah sakit rujukan. Pasien di isolasi minimal 10 hari sejak munculnya gejala di tambah 3 hari bebas demam dan gejala pernafasan. Pasien akan di lakukan lagi tes swab jika hasilnya negatif maka pasien akan dinyatakan sembuh dan bebas dari isolasi. Melihat dari penanganan pasien yang di isolasi karena Covid-19 membuat kita berfikir bahwa sabar dalam hal ini sangat berperan aktif untuk menyehatkan mental kita.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library Research*). Penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada dalam

pustaka digital maupun nondigital dengan membaca, mencatat, serta menganalisis data yang berkaitan dengan penelitian ini. Penelitian pustaka ini sebuah studi dengan mengkaji buku-buku yang bersumber dari jenis jurnal. Lalu semua saling di hubungkan untuk mendapatkan tujuan dari penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relaksasi

Menghadapi segala persoalan dan permasalahan hidup itu memiliki berbagai macam cara pandang, salah satunya cara pandang psikologis Islam. Di dalam agama Islam ketika menghadapi permasalahan semuanya sudah diatur dalam Al-Qur'an termasuk juga persoalan terkait wabah Covid-19 ini sendiri. Jika dibaratkan dengan kondisi kehidupan saat ini, banyak ketakutan, banyak yang merasa kelaparan, banyak yang kekurangan harta bahkan kehilangan hal yang berharga dan lain sebagainya yang sangat membuat manusia merasa sengsara. Hal tersebut tersirat dalam firman-Nya pada surat Al-Baqarah ayat 155-157, artinya: "Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepada kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira pada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpah musibah, mereka mengucapkan *inna lillahi wainna ilaihi rajjun*. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan-Nya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk".

Terjadinya wabah covid-19 ini merupakan takdir yang telah ditetapkan yang tentunya tidak menyenangkan bagi manusia atau biasa disebut sebagai ujian atau musibah, dan sabar adalah jalan untuk melewati masalah ini. Dalam bersikap sabar ada beberapa hal yang mesti dilakukan, diantaranya: pengendalian diri, mampu menerima kenyataan hidup, bersikap hati-hati dan selalu berfikir tenang, tidak mudah putus asa, selalu bersikap tenang serta tidak terburu-buru, memiliki jiwa pemaaf, dan selalu ikhlas, serta mampu mengendalikan emosi.

Covid-19 memunculkan tekanan emosional pada masyarakat khususnya isolasi sosial dan jarak. Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu

membutuhkan interaksi sosial antara satu dan lainnya, tetapi ketakutan akan semakin luasnya penyebaran covid-19 mengharuskan pemerintah dan masyarakat melakukan pembatasan dalam berinteraksi secara langsung. Kesehatan mental menjadi faktor penting untuk menyeimbangkan kehidupan manusia, tanpa mental yang sehat banyak orang tidak bisa mengendalikan emosi dengan baik, mengalami stress yang berlebihan dan lain halnya.

Oleh karenanya kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang berperan penting dalam berlangsung kehidupan manusia. Sabar terdiri dari dua hal, pertama yaitu pengendalian terhadap emosi yang di praktekkan dengan cara tidak mudah marah, dapat menahan diri, dan dapat menekan perasaan. Kedua yaitu pengendalian terhadap keinginan, yang di praktekkan dalam bentuk menahan diri dari godaan-godaan terhadap nikmat yang ada di dunia.

Adapun keterkaitan antara sikap sabar dan kesehatan mental sebagai berikut: pertama, sikap sabar merupakan salah satu indikator terwujudnya kesehatan mental. Mampu untuk menanggung beban dari segala persoalan hidup, dapat bersikap tegar, juga sabar dalam menghadapi musibah ataupun ujian adalah indikator penting bagi kesehatan mental. Bersikap sabar merupakan ciri dari orang yang baik kepribadiannya mencapai kesehatan mental yang sudah mapan. Selain itu sabar juga memiliki manfaat untuk memperbaharui semangat yang sudah mulai mumudar sehingga semangatnya dalam menjalani kehidupan kembali lagi bahkan lebih dari sebelumnya.

Kemudian jika dikaitkan antara tingkat kesabaran dari pasien yang isolasi karena terkena wabah Covid-19, adalah sabar di sini merupakan bentuk upaya yang dapat dilakukan pasien ketika melakukan isolasi. Karena ketika isolasi akan banyak kejadian yang kirang menyenangkan yang di alami oleh pasien, sehingga membutuhkan peran kesabaran.

KESIMPULAN

Sabar merupakan salah satu jalan menuju kesembuhan, dengan bersikap sabar dapat memberikan kontribusi positif bagi kesehatan mental, terkhusus dalam hal ini pasien yang telah menjalani isolasi baik di rumah ataupun di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Chodijah, Medina. "Tingkat Stres Ibu Muda di Masa Pandemi Covid-19: Bagaimana Peran Resilensi dan Sikap Sabar?. *Psympatich:Jurnal Ilmiah Psikologi* 8.2 (2021).
- Primalita, Hensa Ilham Intan Lutfi, and Alfina hidayah. "Konsep Sabar dalam Perspektif Al Ghazali dan Implementasinya pada masa pandemi COVID-19". *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2.1. (2021).
- Ross, Hanna Oktasya, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum. "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pnademi Covid-19." *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 12. 1. (2020).
- Santika, Asyifa Qurotul Ain. "Kontribusi Sikap sabar bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017. *Jurnal Pneleitian Ilmu Ushuluddin*,2022.
- Zulhammi. (2016). Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan kesehatan mental. *Jurnal Darul' Ilmi*.