

# PERAN AGAMA, PENDIDIKAN DAN TEKNOLOGI BAGI MASYARAKAT DALAM MENCEGAH PSIKOSOMATIK COVID-19

Kurnia Muhajarah<sup>1</sup>, Mukhamad Saekan<sup>2</sup>, Shofana Ramadhani<sup>3</sup>,  
Charis Kusnanto<sup>4</sup>, Shofiatun Hasanah<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

<sup>4,5</sup>Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

kurniamuhajarah@walisongo.ac.id<sup>1</sup>, saekan@walisongo.ac.id<sup>2</sup>, shofanaramadhani@gmail.com<sup>3</sup>,  
charis.kusnanto@gmail.com<sup>4</sup>, shofiatun0412@gmail.com<sup>5</sup>

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 22-04-2022

Disetujui: 01-09-2022

### Kata Kunci:

Agama; Pendidikan  
Teknologi; Psikosomatik;  
Covid-19

## ABSTRAK

**Abstrak:** Corona Virus Disease atau yang dikenal dengan COVID-19 adalah virus yang berasal dari China, virus ini menyebar dengan cepat ke seluruh dunia termasuk di Indonesia. Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2. Dampak penyebaran pandemi COVID-19 tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental individu yaitu munculnya kecemasan dan psikosomatik. Psikosomatik ini perlu dikelola dengan baik agar tetap waspada namun tidak berlebihan. Saat kondisi seperti ini perlu cara untuk membentengi diri, dengan memanfaatkan teknologi dengan bijak, mencari informasi yang terpercaya, melihat kajian yang dapat mengurangi kecemasan, selalu berdoa agar hati tenang dan meyakini bahwa pandemi adalah kehendak Allah dan ujian dari Allah agar kita tetap tenang. bersyukur atas kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran agama, pendidikan dan teknologi bagi masyarakat dalam mencegah psikosomatik selama pandemi COVID-19. Metode penelitian ini menggunakan metode kepustakaan. Hasil penelitian ini adalah agama tidak menghambat kemajuan pendidikan teknologi. Peran agama dan pendidikan dalam perkembangan teknologi setidaknya ada dua yaitu: *Pertama*, menjadikan akidah Islam sebagai paradigma pendidikan dan teknologi. *Kedua*, menjadikan syariah Islam (yang lahir dari aqidah Islam) sebagai standar bagi pemanfaatan pendidikan dan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

**Abstract:** Corona Virus Disease or known as COVID-19 is a virus originating from China, the virus spreads quickly throughout the world, including in Indonesia. Covid-19 is an infectious disease caused by the SARS CoV-2 virus. The impact of the spread of the COVID-19 pandemic is not only physical health but also has an impact on individual mental health, namely the emergence of anxiety and psychosomatic. This psychosomatic needs to be managed properly in order to stay alert but not excessive. When conditions like this need a way to fortify oneself, by using technology wisely, looking for reliable information, seeing studies that can reduce anxiety, always praying for the heart to be calm and believing that the pandemic is a will from Allah and a test from Allah so that we can stay calm. grateful for health. The purpose of this study was to find out how the role of religion, education and technology for society in preventing psychosomatics during the COVID-19 pandemic. This research method uses literature or literature and library research methods. The result of this study is that religion does not hinder the progress of education and technology. The role of religion and education in the development of technology is at least two folds, namely: *First*, making the Islamic faith a paradigm of education and technology. *Second*, making Islamic sharia (which was born from Islamic creed) is as the standard for the use of education and technology in everyday life.

## A. LATAR BELAKANG

Corona Virus Disease atau dikenal dengan sebutan COVID-19 adalah virus yang berasal dari China (Wuhan) yang mewabah pada tanggal 17

November 2019 Virus ini menyebar dengan cepat ke seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2. Penularan meliputi kontak langsung dengan penderita Covid-19 dan menyentuh benda

yang terkontaminasi. Virus ini dapat bertahan hidup di permukaan selama beberapa jam.

WHO dan pemerintah sendiri telah mengomunikasikan berbagai imbauan dan rencana untuk memerangi virus corona yaitu melalui pencegahan, pembatasan berkumpul atau interaksi sosial (*social distancing*), bekerja dan belajar di rumah (*stay at home*), menjaga lingkungan dan kebersihan diri cuci tangan sesering mungkin. Cuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer*, dan semprotkan *disinfektan* di daerah yang berisiko tinggi penularannya, terapkan PSBB (pembatasan sosial massal) untuk menutup dan membatasi akses masyarakat ke daerah rawan penyebaran (Jarnawi, 2020).

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami nyeri, hidung tersumbat, pilek, dan sakit tenggorokan, atau diare. Gejala-gejala ini ringan dan terjadi secara bertahap. Selain itu, gejala yang dialami setiap orang juga berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi sistem kekebalan tubuh seseorang yang terinfeksi virus corona. Namun, dalam beberapa kasus, orang yang terinfeksi tidak akan menunjukkan gejala apa pun dan tidak merasa tidak nyaman. Mereka disebut orang tanpa gejala (OTG). Meski begitu, OTG ini tetap bisa menyebarkan virus corona. Orang lain berinteraksi dengan mereka. Kebanyakan orang (sekitar 80%) sembuh. Tidak diperlukan pengobatan khusus untuk menghilangkan penyakit ini. Sekitar 1 dari 6 orang yang terinfeksi COVID-19 sakit parah dan sulit bernapas (Maulidah, Fitriyatul, 2021).

Gugus Tugas Penanganan Covid-19 menyampaikan hal itu sesuai dengan data terkini terkait kasus Covid-19 yang dirilis secara nasional oleh pemerintah. Pada 17 November 2021, penambahan 522 kasus Covid-19 di Indonesia membuat total kasus Covid-19 di Indonesia mencapai 4.251.945 sejak kasus pertama diumumkan oleh Presiden Joko Widodo pada 2 Maret 2020.

Pandemi virus Corona tidak hanya berdampak negatif bagi kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental (psikologis), terlihat dari perkembangan penyebaran virus corona di Indonesia yang semakin meningkat, hal ini mengakibatkan meningkatnya kecemasan, ketakutan, rasa khawatir yang berlebihan dan berdampak pada psikosomatik dalam tubuh manusia. individu.

Menurut (Gusti A, 2012), psikosomatik adalah berbagai bentuk penyakit fisik atau fisik yang disebabkan oleh kombinasi faktor organik dan psikologis, dengan kata lain merupakan kegagalan sistem saraf dan sistem fisik karena berbagai kecemasan, kecemasan, konflik psikologis, dan gangguan mental.

Mencari informasi yang terpercaya itu penting, kita juga perlu tahu bagaimana membentengi diri dari stres dan kepanikan berlebihan (*psikosomatik*) selama wabah. Psikosomatik ini perlu dikelola dengan baik agar tetap waspada namun tidak berlebihan. Di saat-saat seperti ini diperlukan cara pencegahan dengan cara yang bijak dalam teknologi, mencari informasi yang dapat dipercaya, mencari ilmu, selalu berdoa agar hati menjadi tenang dan percaya bahwa pandemi adalah kehendak Allah dan ujian. dari Allah agar kita tetap mensyukuri kesehatan.

Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran agama, pendidikan dan teknologi bagi masyarakat dalam mencegah psikosomatik selama pandemi COVID-19.

## B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode kepustakaan (*library research*). Metode penelitian merupakan rangkaian penelitian dengan metode pengumpulan data kepustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, surat kabar, majalah, dan dokumen). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran agama dan teknologi bagi masyarakat dalam mencegah psikosomatik selama pandemi covid-19.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. COVID-19

*Corona Virus Disease*, juga dikenal sebagai COVID-19, adalah virus yang berasal dari China, yang menyebar secara global pada tahun 2019. Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS CoV-2. Virus ini dapat bertahan hidup di permukaan selama beberapa jam. Untuk membunuhnya cukup dengan disinfektan biasa. Penularan meliputi kontak langsung dengan penderita Covid-19 dan menyentuh benda yang terkontaminasi. Gejala COVID-19 merupakan pengetahuan yang harus diketahui agar masyarakat dapat mencegah penularan COVID-19 (WHO, 2020).

Gejala orang yang terinfeksi COVID-19 sangat bervariasi. Gejala yang dirasakan oleh

penderita COVID-19 dikemukakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, di mana disebutkan bahwa gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, batuk kering, dan rasa lelah. Gejala lain yang kurang umum yang mungkin dialami beberapa pasien termasuk sakit dan nyeri, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indra perasa atau penciuman, ruam kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau kaki. Gejala yang dialami biasanya ringan dan muncul secara bertahap (WHO, 2020). Dampak COVID-19 dirasakan oleh masyarakat, baik dari aspek ekonomi, sosial, kesehatan fisik maupun mental.

## 2. Dampak pada Kesehatan Psikis

Wabah pandemi ini telah berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Banerjee D, 2020; Brooks, SK, Webster, RK, Smith, LE, Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, 2020). Menurut Brooks et al. (2020), dampak psikologis selama pandemi antara lain gangguan stres pasca trauma, kebingungan, kecemasan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan perasaan tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiater dan psikolog mencatat bahwa hampir semua jenis gangguan jiwa ringan hingga berat bisa terjadi dalam kondisi pandemi ini. Bahkan kasus xenophobia<sup>1</sup> dan kasus bunuh diri karena takut tertular virus sudah mulai bermunculan (Vibriyanti, 2020). Keadaan ini membuat masyarakat merasa kesehatannya terganggu yang bahkan dapat berdampak pada psikosomatis.

Menurut (Gusti A, 2012) menjelaskan bahwa psikosomatik adalah suatu bentuk berbagai penyakit fisik atau fisik yang disebabkan oleh kombinasi faktor organik dan psikologis, dengan kata lain merupakan kegagalan sistem saraf dan sistem fisik karena berbagai kecemasan, kecemasan, konflik psikologis, dan gangguan mental.

Psikosomatik sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu *psyche* yang berarti "jiwa" dan *soma* yang berarti "tubuh". Istilah psikosomatik berarti pikiran yang menyebabkan tubuh menjadi sakit atau penyakit yang telah diciptakan secara fisik di dalam tubuh sebagai akibat dari gangguan pikiran. Psikosomatik adalah gangguan fisiologis yang disebabkan oleh tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari aktivitas psikologis yang terjadi. berlebihan dalam bereaksi terhadap gejala emosi (Hubbard L. Ron., 2017). Menurut

(Febriana, 2016) aspek psikosomatik ditandai dengan keluhan fisik, sebagai berikut: pegal-pegal, nyeri badan, mual dan muntah, perut kembung, kulit gatal, kesemutan, mati rasa, sakit kepala dan nyeri dada.

## 3. Psikomatik saat Pandemi

Banyaknya informasi yang tersebar tentang virus corona (Covid-19) mengenai penyebaran kasus yang terus menerus dan meningkat juga dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat yang dapat memicu munculnya gejala psikosomatik.

Ciri penderita kasus psikosomatis adalah setelah membaca berita orang akan mengalami kecemasan seperti tiba-tiba menggigil, paranoia berlebihan yang akhirnya menyebabkan orang menjadi psikosomatik. Selain itu, berita yang membingungkan tentang COVID-19 dapat menyebabkan banyak orang mendiagnosis atau mendiagnosis diri sendiri. Hal ini memicu rasa takut dan membuat kita seolah merasakan gejala penyakit tersebut (Febriana, 2016).

## 4. Triangulasi Agama, Pendidikan dan Teknologi

Posisi agama dan pendidikan terhadap teknologi berada di zaman dimana terjadi perjumpaan antar agama dan budaya yang berbeda, sementara itu penghayatan agama pun semakin personal dan eksistensial. Setiap orang merasa bertanggung jawab atas agama yang dianutnya sendiri (Saekan, 2017a).

Lebih lanjut masyarakat dewasa ini dikondisikan oleh apa yang kita kenal sebagai "budaya global". (Sudiarja, 2006: 143) Situasi ini menjadikan masyarakat menjadi semakin terbuka pada keyakinan-keyakinan lain. Sehingga mereka menjadi terbagi dua, yaitu mereka yang terpengaruh oleh perkembangan dan keyakinan teknologi dan mereka yang tetap berpegang pada keyakinan agama mereka masing-masing.

## 5. Peran Agama, Pendidikan dan Teknologi dalam Menghadapi Psikosomatik Covid-19

Agama adalah pedoman bagi umat (Kurnia Muhajarah, 2017) sementara pendidikan adalah alat pemersatu agama, entitas, bahasa, budaya dan tradisi (Saekan, 2017) sedangkan teknologi adalah sarana untuk mempermudah pencapaian tujuan (Kurnia Muhajarah & Rachmawati, 2019). Upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT dan bijak dalam menggunakan teknologi sangatlah penting (K Muhajarah & Hakim, 2021).

Pernyataan di atas, diperkuat oleh argumen dari Abuddin Nata. Menurut Nata (2003), perkembangan corak pendidikan setidaknya

dipengaruhi oleh lima faktor, yaitu: perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, perkembangan masyarakat, perkembangan politik, perkembangan ekonomi, dan perkembangan agama dan budaya masyarakat di mana pendidikan itu diselenggarakan. Dengan semangat yang tak pernah padam ini para saintis telah memberikan kontribusi yang besar kepada kesejahteraan umat manusia di samping kepada sains itu sendiri. Hal ini sesuai dengan identifikasi para saintis sebagai pecinta kebenaran dan pencarian untuk kebaikan seluruh umat manusia (Ali, 2016)

Dalam kaitannya dengan peran agama, pendidikan dan teknologi bagi masyarakat dalam mencegah dan menghadapi psikosomatik selama pandemi COVID-19 adalah

*Pertama*, memperkuat imunitas dengan mendekatkan pada Tuhan, Salah satu bentuknya yaitu dengan berdoa terlebih dahulu. Berdoa adalah salah satu upaya masyarakat dalam menyampaikan permintaan agar virus ini cepat berlalu, berdoa juga membuat hati setiap komunitas menemukan kedamaian untuk mengatasi kecemasan mereka. (Kurnia Muhajarah, 2016). *Kedua*, dengan cara husnudzon dan keimanan kepada Allah, *husnudzan* yaitu dengan berpikir positif bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Allah serta dengan beriman kepada Allah dengan meyakini ketentuan apapun. *Ketiga*, yaitu dengan membaca Al-Qur'an. *Keempat*, bertawakal, yaitu dengan berserah diri kepada Allah dan meyakini bahwa Allah akan menolong hambanya. *Kelima* adalah dzikir, yaitu dengan memuji Allah dengan tujuan agar kita selalu mengingat Allah (Kurnia Muhajarah, 2018). *Keenam* adalah mendengarkan kajian, di masa pandemi ini masyarakat mendengarkan kajian melalui media sosial seperti youtube, dimana kajian memuat pesan-pesan yang membuat seseorang sadar dan merasa tenang (Amelia, Nur, Siti Rahmah, 2021). *Ketujuh*, gunakan akal pikiran dengann hati sebagai penyeimbang. Biasakan *tabayyun*, klarifikasi dan tidak mudah percaya berita *hoax* (Soebahar, Moh Erfan and Ghoni, Abdul and Muhajarah, 2021).

Penegasan dalil dari al-Qur'an sebagai antisipasi perilaku psikosomatik adalah sebagai berikut:

*Pertama*, QS. An-Nur (24): 11-12, menjelaskan tentang berita *hoax* pada zaman Nabi Muhammad SAW. *Kedua*, QS. Al- Hujurat (49): 6, sebagai peringatan kepada umat Islam untuk selalu tabah agar terhindar dari kecemasan, penyesalan, dan kehancuran. *Ketiga*, QS Al-Baqarah (2): 155-157,

Allah SWT menguji hamba-hamba-Nya berupa kesenangan, kesakitan, kesehatan, penyakit, kekayaan, dan kemiskinan. Ujian itu tidak lain adalah untuk menguji manusia, apakah masih menjadikan Tuhan sebagai satu-satunya tempat untuk mengadu, memohon, dan berserah diri dalam segala keadaan (Kurnia Muhajarah & Bariklana, 2021).

Dengan demikian, agama tidak menghambat kemajuan pendidikan teknologi. Peran agama dan pendidikan dalam perkembangan teknologi setidaknya ada dua yaitu: *Pertama*, menjadikan akidah Islam sebagai paradigma pendidikan dan teknologi. *Kedua*, menjadikan syariah Islam (yang lahir dari aqidah Islam) sebagai standar bagi pemanfaatan pendidikan dan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Pandemi virus Corona tidak hanya berdampak negatif bagi kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental (psikologis). Hal ini dilihat dari semakin berkembangnya penyebaran virus corona di Indonesia yang mengakibatkan meningkatnya kecemasan, ketakutan, berlebihan. khawatir dan berdampak pada psikosomatis. Ciri penderita kasus psikosomatis adalah setelah membaca berita orang akan mengalami kecemasan seperti tiba-tiba menggigil, paranoia berlebihan yang akhirnya menyebabkan orang menjadi psikosomatik. Berita yang membingungkan tentang Covid-19 dapat menyebabkan banyak orang melakukan self-diagnosis atau diagnosa sendiri. Hal ini memicu rasa takut dan membuat kita seolah-olah merasakan gejala penyakitnya

Untuk mencegah terjadinya psikosomatis di masyarakat, seseorang dapat berdoa, berdoa membuat hati tenang. Percaya bahwa pandemi Covid-19 ini adalah ujian yang diberikan oleh Tuhan dan hanya dengan kehendak Tuhan pandemi ini terjadi. Selalu berdzikir, menonton kajian di TV dan media sosial lainnya yang dapat mencegah psikosomatis. Jadi, bisa dikatakan bahwa agama dan teknologi berperan penting bagi masyarakat dalam mencegah psikosomatik di masa pandemi COVID-19.

Posisi agama dan pendidikan terhadap teknologi berada di zaman dimana terjadi perjumpaan antar agama dan budaya yang berbeda, sementara itu penghayatan agama pun semakin personal dan eksistensial

Agama tidak menghambat kemajuan pendidikan teknologi. Peran agama dan pendidikan dalam perkembangan teknologi setidaknya ada dua yaitu: *Pertama*, menjadikan akidah Islam sebagai paradigma pendidikan dan teknologi. *Kedua*, menjadikan syariah Islam (yang lahir dari aqidah Islam) sebagai standar bagi pemanfaatan pendidikan dan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Kemas Mas'ud. (2016). Integritas Pendidikan Agama Islam terhadap Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. *Tadrib*. 2(1).
- Amelia, Nur, Siti Rahmah, and S. N. H. (2021). Peran Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Masyarakat Terkait Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Mas Adzki*, 01(02): 90–107.
- Banerjee D. (2020). The COVID-19. *Outbreak: Crucial Role the Psychiatrists Can Play Asian J. Psychiatr.*
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It*. Rapid Review Of The Evidence.
- Febriana, D. (2016). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Kecenderungan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Surabaya: Fak. Psikolog.*
- Gusti A, R. (2012). Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan. *Yogyakarta : Aswaja Pressindo*, 115.
- Hubbard L. Ron. (2017). Ilmu Pengetahuan Modern Tentang Kesehatan Mental. *Bandung : Pioner Jaya., Dianetik.*
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, At-3(1): 60.
- Maulidah, Fitriyatul, and N. S. A. (2021). Membentuk Pribadi Yang Sehat Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, 48–55.
- Muhajarah, K, & Hakim, L. (2021). Promoting Halal Tourism: Penggunaan Digital Marketing Communication dalam Pengembangan Destinasi Wisata Masjid. *Al-Muttaqin: Jurnal Studi, Sosial, Dan ....*
- Muhajarah, Kurnia. (2016). Konsep Doa: Studi Komparasi Konsep Do'a Menurut M. Quraish Shihab dan Yunan Nasution dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam. *HIKMATUNA*, 2(2).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.28918/hikmatuna.v2i2.960>
- Muhajarah, Kurnia. (2017). Krisis Manusia Modern dan Pendidikan Islam. *Al Ta'Dib.*
- Muhajarah, Kurnia. (2018). Kontribusi Pendidikan Agama Islam dalam Pencegahan Kenakalan Remaja. *TARBIYA ISLAMIA : Jurnal Pendidikan Dan Keislaman.*  
<https://doi.org/10.36815/tarbiya.v7i1.158>
- Muhajarah, Kurnia, & Bariklana, M. N. (2021). Agama, Ilmu Pengetahuan dan Filsafat. *Jurnal Mu'allim.*
- Muhajarah, Kurnia, & Rachmawati, F. (2019). Game Edukasi berbasis Android: Urgensi Penggunaan, Pengembangan dan Penguji Kelayakan. *Justek : Jurnal Sains Dan Teknologi.*  
<https://doi.org/10.31764/justek.v2i2.3733>
- Soebahar, Moh Erfan and Ghoni, Abdul and Muhajarah, K. (2021). *Living Hadith: The Congregational Prayers at the Great Mosque of Central Java (MAJT), Indonesia.*  
<https://doi.org/10.4108/eai.14-10-2020.2303843>
- Vibriyanti, D. (2020). "Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19." *Urnal Kependudukan Indonesia, J 2902: 69.*
- WHO. (2020). *World Health Organization*. Diunduh Pada Tanggal 25 November 2021.