

PENDEKATAN SPIRITUAL SEBAGAI STRATEGI COPING IBU MENGHADAPI KECEMASAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Mayrina Eka Prasetyo Budi

Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

mayrinaekapb@gmail.com

Abstract : *This research discusses the spiritual approach as a mother's coping strategy in dealing with anxiety during the COVID-19 pandemic . The research subjects consisted of 24 mothers in Ponorogo District. This research is a descriptive qualitative research. The data obtained by using google form with closed questioned system and online interview. Data analysis uses triangulation of data sources. The results showed that respondents felt anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic until now. They feel anxious to leave the house and interact with other people. This anxiety can be controlled by spiritual activities such as dhikr, prayer, positive thinking, reading Al Qur'an and tawakal surrendering everything to Allah swt. The majority of respondents paid attention to health protocols very well as an effort to prevent the spread of the COVID-19 virus. Mothers try to think positively that Allah will protect and the pandemi will end. It can be concluded that spiritual approaches make mothers able to manage their anxiety and bring peace of mind in the face of the COVID-19 pandemic.*

Key words: *Spiritual;Anxiety ;The COVID-19 Pandemi .*

Abstrak : Penelitian ini membahas tentang pendekatan spiritual sebagai strategi coping ibu menghadapi kecemasan di masa pandemi COVID-19. Subyek penelitian terdiri dari 24 ibu di Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif deskriptif. Data diperoleh dengan menggunakan google form dengan sistem pertanyaan tertutup dan wawancara secara online. Analisis data memakai triangulasi sumber data. Hasil penelitian didapatkan responden merasakan kecemasan di awal masa pandemi COVID-19 hingga saat ini. Mereka merasa cemas untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan tersebut dapat dikendalikan dengan aktifitas spiritual, seperti berdzikir, berdo'a, berpikir positif, membaca Al Qur'an dan tawakal menyerahkan semua pada Allah swt. Mayoritas responden memperhatikan protokol kesehatan dengan sangat baik sebagai salah satu ikhtiar menghindari penyebaran virus COVID-19. Para ibu berpikir positif bahwa Allah akan melindungi dan pandemi akan berakhir. Dapat disimpulkan pendekatan spiritual menjadikan para ibu mampu mengelola kecemasannya dan memunculkan ketenangan hati dalam menghadapi masa pandemi COVID-19.

Kata kunci : Spiritual;Kecemasan;Pandemi COVID-19.

PENDAHULUAN

Indonesia dan dunia masih berduka. Pandemi COVID-19 belum menunjukkan kapan akan berakhir sejak ditemukan virus corona pertama kali di Kota Wuhan, Hubei, Tiongkok pada tanggal 1 Desember 2019 dan ditetapkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020. Jumlah masyarakat yang terinfeksi COVID-19 dan meninggal dunia terus bertambah. Di Indonesia, data dari Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPC PEN) mencatat hingga 7 Juli 2021 terdapat 2.379.397 juta kasus positif, 1.973.388 juta sembuh dan 62.908 meninggal dunia.¹ Pandemi semakin tidak terkendali dengan munculnya varian virus corona baru yaitu Delta yang memiliki kecepatan penularan lebih cepat dari varian sebelumnya. Guna membendung semakin banyak korban sejak 3 -20 Juli 2021 pemerintah memberlakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat di Pulau Jawa dan Bali.

Jumlah pasien COVID-19 dan angka kematian yang terus bertambah dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat karena informasi jumlah pasien akan menimbulkan kepanikan dan rasa takut. Kondisi pandemi memunculkan kekhawatiran masyarakat. Banyak masyarakat mengalami kecemasan beraktifitas keluar rumah dan bertemu orang lain. Mereka mengalami ketakutan dirinya dan keluarga akan tertular virus COVID-19 yang bisa menghantarkan pada kematian, apalagi vaksin COVID-19 baru ditemukan dan persediannya sangat minim, sementara rumah sakit dan tenaga medis sudah kewalahan menanggapi pasien. Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan menghantarkan pada kecemasan. Gangguan cemas muncul disebabkan adanya situasi yang mengancam merupakan reaksi normal dari stres.² Kecemasan yang dirasakan jika tidak dikelola dengan baik dapat menjadi masalah serius. Dampak negatif dari kecemasan diantaranya respon terhadap kecemasan akan mengganggu hubungan, fungsi sehari-hari dan jika tidak ditangani dapat menjadi masalah atau gangguan dalam kehidupan seseorang.³

¹ Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. *Data Vaksinasi Covid-19 (Update 7 Juli 2021)*. (online). <https://covid19.go.id>, diakses 7 Juli 2021

² Michael J Scott., dan Stephen G Stradling, *Counselling for Post-Traumatic Stress Disorder*. (London: Sage Publication, 2001).

³ Anne Marie Albano dan Philip C Kendall, "Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorder: Clinical Research Advance," *International Review of Psychiatry*, 14 (2002).

Kondisi pandemi COVID-19 yang tidak menentu menjadi stressful yang memunculkan kecemasan pada semua kalangan, salah satunya yaitu pada ibu. Ibu memiliki peran penting di tengah keluarga. Selain berperan sebagai pengatur rumah tangga, ibu secara penuh mengambil peran mengasuh, merawat, menjaga dan mendidik anak. Kecemasan yang dirasakan ibu tersebut sebab pandemi akan mempengaruhi keoptimalan ibu dalam menjalankan perannya. Diperlukan upaya untuk menjadikan para ibu dapat mengelola kecemasannya. Coping yaitu proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. Coping adalah respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.⁴ Di tengah rasa ketidakberdayaan menghadapi situasi pandemi, pendekatan spiritual menjadi sebuah solusi dalam mengatasi kecemasan. Spiritual adalah konsep yang berhubungan dengan bagaimana seseorang mengelola dan mendayagunakan makna-makna, nilai-nilai dan kualitas-kualitas kehidupan spiritual dalam dirinya.⁵ Kecemasan dan spiritualitas menjadi bahasan menarik untuk dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan ibu menghadapi masa pandemi COVID-19 dan peran pendekatan spiritual sebagai strategi coping ibu menghadapi kecemasan di masa pandemi COVID-19.

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang membuktikan ada keterkaitan antara aspek spiritual atau religiusitas dengan kecemasan. Diantara penelitian tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Yono, Rusmana dan Noviyanty yang menemukan bahwa shalat, berdzikir, berbaik sangka, berikhtiar dan banyak berdo'a mampu mencegah, mengatasi dan membantu masyarakat dalam menghadapi gangguan kecemasan akibat COVID-19.⁶ Hasil penelitian Koenig menunjukkan bahwa spiritualitas dan keyakinan agama memiliki pengaruh bagi kesehatan mental pada para penderita depresi, stress, dan mampu mengurangi dorongan untuk melakukan tindakan bunuh diri.⁷ Indri Wahyuni, Sutarno, dan Rully Andika menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa STIKES Al-

⁴ Rasmun. *Stress, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta, Sagung Setom, 2004)

⁵ Hamid Achir Yani, *Buku Ajar Aspek Spiritual dalam Keperawatan* (Jakarta: Widya Medika, 2000).

⁶ Yono Yono, Indriya Rusmana dan Hielda Noviyanty, "Psikoterapi spiritual dan Pendidikan Islam dalam Menghadapi Gangguan Anxiety Disorder di Saat dan Pasca Covid 19." *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, 7(8) (2020), 649-658.

⁷ Harold G Koenig., F Al Zaben, F., dan D.A. Khalifa. "Religion, spirituality and mental health in the West and the Middle East." *Asian Journal of Psychiatry*, 5(2) (2012), 180-182.

Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap di masa pandemi COVID-19 tahun 2020, sehingga disarankan mahasiswa dan masyarakat umum agar meningkatkan religiusitas untuk mencegah, mengatasi, dan membantu dalam menghadapi gangguan kecemasan akibat COVID-19.⁸

METODE PENELITIAN

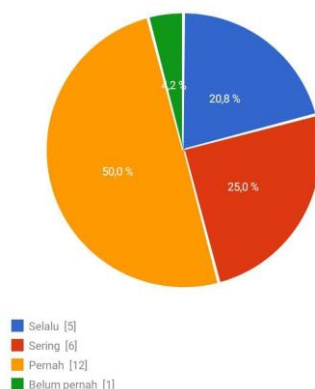
Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif. Peneliti menggunakan google form dan wawancara secara online untuk mendapatkan data dikarenakan kondisi pandemi yang tidak memungkinkan bertemu secara langsung. Ada dua pertanyaan untuk menggali kecemasan dan enam pertanyaan untuk mengetahui pendekatan spiritual yang dilakukan para responden. Responden berjumlah 24 ibu dengan usia rentang 30- 45 tahun dengan berbagai latar belakang pendidikan (SMA-S2). Sebagian responden adalah ibu rumah tangga dan sebagian adalah ibu yang bekerja. Data yang diperoleh dikumpulkan, dipilih dan dilakukan reduksi data. Teknik triangulasi sumber data dipilih untuk memastikan kebenaran dari data yang dikumpulkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kecemasan ibu di masa pandemi COVID-19

Para responden mengalami kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain, baik di awal pandemi maupun sekarang setelah hampir dua tahun terjadi pandemi COVID-19. Hal tersebut terlihat dari jawaban responden atas pertanyaan yang diberikan kepada mereka. Pertanyaan pertama digunakan untuk mengetahui adanya kecemasan di awal pandemi. Bentuk pertanyaannya adalah Apakah Anda mengalami kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain di awal pandemi COVID-19?. Jawaban para responden atas pertanyaan tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

⁸ Indri Wahyuni, Sutarno, dan Rully Andika. "Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad Vol XIII*, 2 (September, 2020), 131-144.



Gambar 1. Kecemasan di awal pandemi

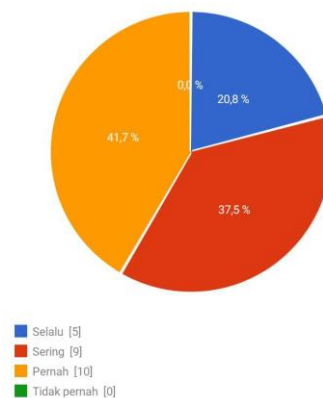
Berdasarkan diagram di atas diketahui ada lima responden (20.8%) yang mengaku selalu mengalami kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain di awal pandemi COVID-19. Sebanyak enam responden (20.5%) menyatakan sering mengalami kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain di awal pandemi COVID-19. Adapun dua belas responden (50%) mengaku pernah mengalami kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain di awal pandemi COVID-19. Sisanya satu orang responden (4.2%) menyatakan belum pernah mengalami kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain di awal pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat dua puluh tiga responden (95.8%) mengalami kecemasan keluar rumah di awal pandemi dan berinteraksi dengan orang lain dalam beberapa kategori selalu, sering, dan pernah. Sejatinya kecemasan adalah sesuatu yang wajar dialami seseorang dalam kondisi tertentu. Dalam batas normal, cemas atau kecemasan sebenarnya merupakan sebuah tanda yang diperlukan oleh individu akan adanya suatu bahaya sehingga diharapkan akan lebih siap.⁹ Ada satu responden (4,2%) yang menyatakan belum pernah mengalami kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain di awal pandemi COVID-19. Responden yang belum pernah mengalami kecemasan tersebut dikarenakan berada di komunitas atau lingkungan yang belum memiliki informasi yang cukup tentang pandemi sehingga belum mengetahui bahaya dari virus COVID-19. Kaplan dan Sadock menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor internal (jenis

⁹Agus Mulyana, "Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum." *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (1) (2015), 17-24.

kelamin, umur, tingkat pendidikan dan pengalaman di rawat) dan faktor eksternal yaitu kondisi medis/diagnosa penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan dan fasilitas kesehatan.¹⁰

Pertanyaan kedua digunakan untuk mengetahui adanya kecemasan sekarang setelah hampir dua tahun terjadi pandemi. Bentuk pertanyaannya adalah Apakah saat ini Anda masih mengalami kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain?. Jawaban para responden atas pertanyaan tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 2. Kecemasan 16 bulan sejak awal pandemi

Menurut diagram di atas terdapat lima responden (41.7%) yang masih selalu merasakan kecemasan untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain. Sebanyak sembilan responden (37.5%) mengaku masih sering merasakan kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain. Ada sepuluh responden (41.7%) menyatakan pernah merasakan kecemasan untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain. Tidak ada satupun responden yang menyatakan tidak pernah merasakan kecemasan untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain.

Dapat disimpulkan semua responden masih merasakan kecemasan keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain hingga saat ini yaitu hampir satu setengah tahun sejak awal pandemi virus corona di Indonesia. Kecemasan yang dirasakan responden dapat dipahami dikarenakan meskipun sudah hampir dua tahun pandemi berlangsung akan tetapi belum menunjukkan tanda akan berakhir. Masih adanya kecemasan ke luar rumah dan berinteraksi dengan orang lain dikarenakan semakin banyak masyarakat

¹⁰ Kaplan dan Sadock. *Sinopsis Psikiatri jilid 2*. Terjemah Widjaja Kusuma (Jakarta: Binarupa Aksara, 2010),17-35.

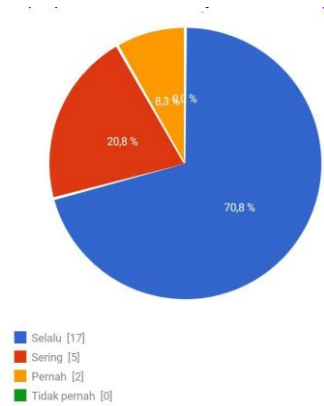
terkonfirmasi positif virus COVID-19, bahkan banyak juga yang meninggal. Rumah sakit penuh dan tenaga medis banyak yang menjadi korban. Secara keseluruhan per 9 Juli 2021 sebanyak 1.141 nakes dinyatakan meninggal dunia selama 16 bulan pandemi COVID-19 menjangkiti Indonesia.¹¹ Responden mengalami ketakutan dirinya dan keluarga akan tertular virus COVID-19 yang bisa menghantarkan pada kematian, apalagi ketersediaan vaksin COVID-19 sangat minim, sementara rumah sakit dan tenaga medis sudah kewalahan. Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan menghantarkan pada kecemasan. Kecemasan membawa dampak pada perubahan perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitif, tidak logis, susah tidur. Terkadang juga akan lahir dalam bentuk gangguan psikosomatis berupa, alergi kulit, sesak nafas, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin dan mual-mual. Gangguan tersebut apabila tidak ditangani secara cepat, maka menghalangi seseorang mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan hidup. Kecemasan yang dialami para responden masih berada dalam batas normal yaitu mereka tetap beraktifitas keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain selama memang diperlukan.

Pendekatan spiritual ibu dalam mengatasi kecemasan di masa pandemi COVID-19

Para responden melakukan berbagai upaya untuk mengatasi kecemasan di masa pandemi dengan pendekatan spiritual. Hal tersebut terlihat dari jawaban responden atas pertanyaan yang diberikan kepada mereka.

Pertanyaan pertama digunakan untuk menggali ikhtiar yang dilakukan responden sebagai bentuk penerapan protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan. Bentuk pertanyaannya adalah Apakah Anda menjalankan protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan?. Jawaban para responden atas pertanyaan tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

¹¹CNN Indonesia. *Lapor Covid-19:74 Nakes Meninggal dalam 3 Hari, Total 1141*. (online). <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210709142930-20-665479/lapor-COVID-19-74-nakes-meninggal-dalam-3-hari-total-1141>, diakses 9 Juli 2021.



Gambar 3. Ketaatan pada protokol kesehatan

Diagram di atas menunjukkan terdapat tujuh belas responden (70.8%) menyatakan selalu menjalankan protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan. Sebanyak lima responden (20.8%) mengaku sering menjalankan protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan. Adapun dua orang responden (8.3%) menyatakan pernah menjalankan protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan. Tidak ada satu pun responden yang tidak pernah menjalankan protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan.

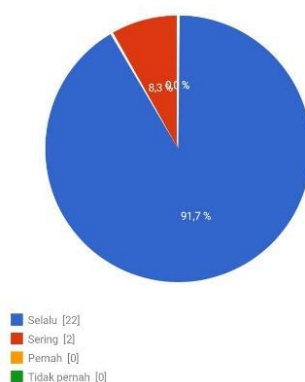
Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semua responden memiliki kedisiplinan dalam menaati protokol kesehatan, meski dalam kategori yang berbeda yaitu selalu, sering dan pernah. Hal ini menunjukkan sudah adanya kesadaran untuk melakukan upaya menjaga tubuh tetap sehat dan tidak tertular COVID-19. Para responden memiliki sikap demikian dikarenakan mereka memiliki pengetahuan yang cukup tentang COVID-19, bahaya dan cara terlindung dari penularannya. Sebagian besar mendapatkan informasi dari media sosial melalui group WA yang mereka ikuti. Lebih daripada itu, kedisiplinan para responden didorong oleh perintah agama Islam untuk ikhtiar yaitu berupaya agar tetap sehat. Islam memberikan perhatian utama terhadap kesehatan manusia. Banyak ayat Al Qur'an dan hadist Rasulullah saw yang memerintahkan manusia untuk menjaga kesehatan. Allah SWT berfirman “ *Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu dalam kerusakan*”.¹²“*Dan janganlah kamu*

¹² al-Qur'an, 1:195.

membunuh dirimu. Sungguh Allah Maha Penyayang kepadamu".¹³ Rasulullah saw bersabda "*Tidak boleh melakukan perbuatan yang mencelakakan diri sendiri dan orang lain.*"¹⁴

Allah SWT memerintahkan manusia agar memperhatikan makanannya, "*Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya*".¹⁵ Perintah makan di dalam Al Qur'an berulang sebanyak dua puluh tujuh kali, salah satunya khusus memerintahkan kaum muslimin memakan makanan yang halal dan baik atau thayyib. "*Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rizqikan kepadamu*"¹⁶. Al Qur'an mencela orang-orang yang dalam hal makan seperti makannya binatang. "*Dan orang-orang kafir bersenang-senang (di dunia) dan mereka makan seperti makannya binatang...*".¹⁷ Makan seperti makannya binatang maknanya ialah makan yang bertujuan untuk memenuhi perut saja, sehingga tidak dibedakan mana yang bermanfaat bagi tubuh dan mana yang tidak bermanfaat. Disinilah betapa besarnya perhatian Islam terhadap kesehatan dan memerintahkan kaum muslimin untuk mengupayakan kesehatan.

Pertanyaan kedua digunakan untuk menggali pemikiran dan keyakinan bahwa Allah SWT akan melindungi. Bentuk pertanyaannya adalah Apakah Anda berpikir positif bahwa Allah SWT akan melindungi? Jawaban para responden atas pertanyaan tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 4. Berpikir positif Allah SWT akan melindungi

¹³ al-Qur'an, 4:29.

¹⁴ Imam An-Nawawi, *Hadist Arba'in An Nawawiyah Terj. Abdullah Haidhir* (Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), 65.

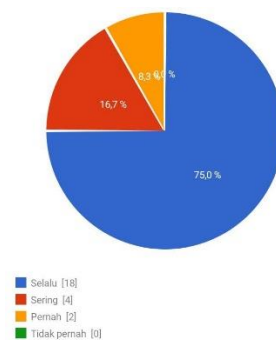
¹⁵ al-Qur'an, 80: 24.

¹⁶ al-Qur'an, 5:88.

¹⁷ al-Qur'an, 47: 12.

Berdasarkan data di atas menunjukkan dua puluh dua responden (91.7%) menyatakan selalu berpikir positif bahwa Allah SWT akan melindungi dari bahaya pandemi corona COVID-19. Yang menyatakan sering berpikir positif bahwa Allah SWT akan melindungi dari bahaya pandemi corona COVID-19 sebanyak dua orang (5%). Tidak ada responden yang menyatakan pernah dan tidak pernah berpikir positif bahwa Allah SWT akan melindungi dari bahaya pandemi corona COVID-19. Dapat disimpulkan bahwa semua responden senantiasa berpikir positif bahwa Allah SWT akan melindungi dari bahaya pandemi corona COVID-19. Adanya pemikiran positif tersebut memiliki pengaruh dalam mewujudkan ketenangan. William James menyatakan bahwa tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup¹⁸.

Pertanyaan ketiga digunakan untuk menggali pemikiran pandemi akan berakhir. Bentuk pertanyaannya adalah Apakah Anda berpikir pandemi akan berakhir? Jawaban para responden atas pertanyaan tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



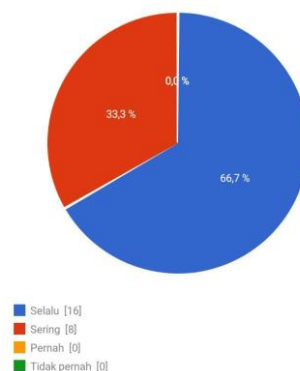
Gambar 5. Pemikiran pandemi akan berakhir

Berdasarkan data di atas menunjukkan delapan belas responden (75%) selalu berpikir pandemi akan berakhir. Sebanyak empat responden (16.7%) sering berpikir pandemi akan berakhir. Sisanya sebanyak dua responden (10%) pernah berpikir

¹⁸ Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem sosial* (Jogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

pandemi akan berakhir. Tidak ada satupun responden yang tidak pernah berpikir pandemi akan berakhir. Dapat disimpulkan semua responden berpikir pandemi akan berakhir dalam kategori selalu, sering dan pernah. Pemikiran bahwa pandemi akan berakhir menjadi harapan yang menjadikan para responden termotivasi berusaha untuk terus bertahan, meskipun belum tahun berapa lama lagi pandemi akan berhenti. Gottschahalk mendeskripsikan harapan adalah tenaga positif yang mendorong seseorang untuk bekerja melalui keadaan yang sulit.¹⁹ Islam telah mengajarkan tentang berharap kepada Allah dan berprasangka baik kepada-Nya atau yang biasa dikenal dengan raja'. Menurut Imam Ghazali mendefinisikan harapan atau raja' adalah sesuatu yang ditunggu dan disukai di masa mendatang. Sikap ini dibutuhkan untuk mengobati serangan takut yang ekstrem, yang membawa keputusan atau sifat-sifat yang melemahkan. Semangat raja' dapat menguatkan hati dan mencintai Allah yang menjadi kepada-Nya tempat menyandarakan harapan.²⁰

Pertanyaan keempat, digunakan untuk menggali aktifitas berdzikir dan berdo'a yang dilakukan oleh responden guna menjadikan hati tenang di tengah pandemi COVID-19. Bentuk pertanyaannya adalah Apakah Anda berdzikir dan berdo'a untuk membuat jiwa tenang di tengah pandemi COVID-19?. Jawaban para responden atas pertanyaan tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 6. Aktifitas berdzikir dan berdo'a

Berdasarkan diagram di atas diketahui enam belas responden (66.7%) selalu berdzikir dan berdo'a untuk membuat jiwa tenang di tengah pandemi COVID-19.

¹⁹ Shane J Lopez, S, *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Oxford UK:Backwell Publishing, 2009).

²⁰ Al-Ghazali, *Ihya 'Ulum al-din terj. Prof Yakub, Ihya' Al-Ghazali, jilid VII* (Jakarta:CV Faizan, 1985).

Sebanyak delapan responden (33.3%) sering berdzikir dan berdo'a untuk membuat jiwa tenang di tengah pandemi COVID-19. Tidak ada responden yang pernah dan tidak pernah berdzikir dan berdo'a untuk membuat jiwa tenang di tengah pandemi COVID-19. Dapat disimpulkan semuanya responden senantiasa berdzikir dan berdo'a untuk membuat hati tenang di tengah pandemi COVID-19. Praktek keagamaan seperti berdzikir, berdo'a, membaca kitab suci dan praktek keagamaan lainnya mengaktifasi berbagai regio otak meliputi lobus frontal. Aktivasi pada struktur tersebut dapat membantu seseorang dalam meregulasi fungsi sistem saraf otonom dengan cara menghubungkan lobus frontal dan limbik, hipotalamus dan amigdala nuclei dan berasosiasi dengan fungsi kognitif membentuk sebuah makna dan optimisme²¹.

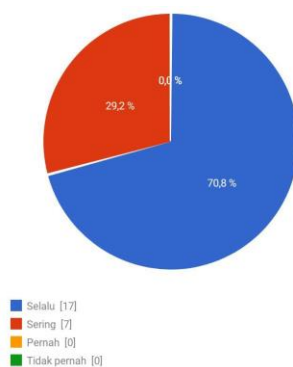
Saat berdzikir dan berdo'a seseorang berada dalam keadaan rileks, pembuluh darah otot rangka akan mengalami vasodilatasi dan relaksasi sebagai dampak dari pelepasan asetilkolin oleh serabut kolinergik parasimpatis yang berasal dari korteks serebri. Selain itu, pada keadaan rileks, rangsangan-rangsangan yang dapat menimbulkan kecemasan yang menuju ke hipotalamus juga akan berkurang, sehingga rangsangan yang menuju ke kelenjar hipofisis, khususnya hipofisis anterior juga berkurang. Sebagai dampak dari penurunan rangsangan tersebut, maka produksi dari hormon ACTH pun menurun dan diikuti dengan menurunnya sekresi hormon adrenokortikal berupa kortisol, sehingga kecemasan pun juga menurun.²² Allah SWT menyampaikan dzikir akan memunculkan ketenangan. “ *Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*”.²³

Pertanyaan kelima, digunakan untuk menggali berpikir positif dan tawakal menyerahkan pada Allah SWT pada responden dalam membuat hati tenang di masa pandemi. Bentuk pertanyaannya adalah Apakah Anda berpikir positif dan tawakal menyerahkan pada Allah SWT dalam membuat hati tenang di masa pandemi? Jawaban para responden atas pertanyaan tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini.

²¹ Rohman, “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Asuhan Spiritual Oleh Perawat di RS Islam Jakarta.” (Jakarta: Universitas Indonesia, 2009)

²² Arthur Chifton Guyton, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Jakarta: EGC, 2008).

²³ al-Qur'an, 13: 28.



Gambar 7. Berpikir positif dan tawakal

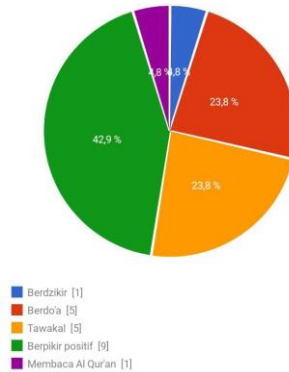
Berdasarkan data di atas tujuh belas responden (70.8%) selalu berpikir positif dan tawakal menyerahkan pada Allah SWT dalam membuat hati tenang di masa pandemi. Tujuh responden (29.2%) menyatakan sering berpikir positif dan tawakal menyerahkan pada Allah SWT dalam membuat hati tenang di masa pandemi. Tidak ada responden yang pernah dan tidak pernah berpikir positif dan tawakal menyerahkan pada Allah SWT dalam membuat hati tenang di masa pandemi. Dapat disimpulkan semua responden berpikir positif dan tawakal menyerahkan pada Allah SWT dalam membuat hati tenang di masa pandemi. Keberadaan berpikir positif akan mempengaruhi kesehatan fisik akan memperkuat imun. Tawakal yaitu menyerahkan semuanya kepada Allah SWT juga akan memunculkan ketenangan. Orang yang bertawakal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang tawakal maka ia akan rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak atau tidak tawakal, ia akan gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik.²⁴ Orang beriman dan bertawakal tidak akan kesal atau berkeluh kesah menghadapi apa yang sedang dialami atau takut atau cemas menunggu masa depan. Ia menutup segala pintu ketakutan. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an yang artinya Ingatlah sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tidak bersedih hati yaitu orang-orang yang beriman dan senantiasa bertakwa.²⁵

Pertanyaan keenam, digunakan untuk menggali hal yang paling membuat responden tenang menghadapi pandemi COVID-19. Bentuk pertanyaannya adalah Apa

²⁴Teungku Muhammad Hasby Ash Shiddiedy, *al-Islam.I*(Semarang: Pustaka Rizka Putra, 2001),535.

²⁵ al-Qur'an, 10: 62-63.

yang paling membuat Anda tenang menghadapi pandemi COVID-19?. Jawaban para responden atas pertanyaan tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 8. Aktifitas spiritual yang paling menenangkan hati

Berdasarkan diagram diketahui ada sembilan responden (42.9%) yang menyatakan berpikir positif adalah aktifitas yang paling membuat tenang menghadapi pandemi COVID-19. Sebanyak lima responden (23.8%) menyatakan berdo'a adalah aktifitas yang paling membuat tenang menghadapi pandemi COVID-19. Ada lima responden (23.8%) yang menyatakan tawakal adalah aktifitas yang paling membuat tenang menghadapi pandemi COVID-19. Aktifitas berdzikir dirasakan sebagai aktifitas ibadah yang paling membuat tenang menghadapi pandemi COVID-19 oleh satu responden (4.8%). Terdapat satu responden (4.8%) yang menyatakan membaca Al Qur'an sebagai aktifitas yang paling membuat tenang menghadapi pandemi COVID-19.

Dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah aktifitas yang paling menenangkan menurut sebagian besar responden disamping aktifitas spiritual lainnya, seperti berdzikir, berdo'a dan membaca Al Qur'an. Peale mengemukakan bahwa perjuangan utama untuk mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif.²⁶ Islam juga memerintahkan kaum muslimin untuk berpikir positif atau yang dikenal dengan *husnudzan*. Allah SWT berfirman “*Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu.*

²⁶ Norman Vincent Peale, *Berpikir Positif* (Jakarta: Binarupa Aksara, 1996).

Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui".²⁷ Rasulullah saw bersabda "Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku. Aku bersamanya apabila ia memohon kepada-Ku."²⁸ Adanya pemikiran positif akan mampu menumbuhkan ketenangan responden dalam menghadapi situasi pandemi, termasuk mendorong melakukan perbuatan yang positif termasuk diantaranya menjaga kesehatan untuk menguatkan imunitas tubuh.

Pendekatan spiritual sebagai strategi coping ibu menghadapi kecemasan di masa pandemi COVID-19

Para responden menyampaikan pendekatan spiritual berperan penting sebagai strategi coping menghadapi kecemasan di masa pandemi COVID-19. Pendekatan spiritual seperti ibadah shalat, do'a, dzikir, membaca Al Qur'an, berpikir positif, pemahaman tentang ikhtiar dan tawakal mampu memunculkan ketenangan hati. Hal demikian disampaikan oleh para ibu yang menjadi responden dalam penelitian ini. Responden RS mengatakan bahwa yang penting adalah percaya kepada Allah bahwa Allah Maha mengatur yang terbaik untuk manusia, dan semua manusia akan kembali pada Allah adalah nyata. Dengan adanya pandemi RS merasa lebih menyadari bahwa semua orang sedang antri untuk dipanggil Allah. Sekarang RS menyampaikan untuk banyak bersyukur karena sampai sekarang masih diberi kesehatan. RS menyatakan berpikir positif dan mempasrahkan diri pada Allah sangat manjur menjadikan hati tenang, karena jika terus berpikir negatif akan ketakutan dan membuat tidak melakukan apa-apa. Pendapat RS dikuatkan oleh WLS yang menyampaikan aspek spiritualitas sangat berperan penting dalam menghadapi pandemi. RS menyatakan sebagai umat beragama Islam, maka kita dituntut untuk berserah diri kepada Allah atas segala kejadian yang menimpa kita. Namun terkait covid, upaya menjaga prokes harus diutamakan sebelum berserah diri kepada Allah, sehingga aspek spiritualitas sangat berperan dalam memberikan ketenangan rohani, sambil ikhtiar menaati prokes. Hal senada juga dikuatkan oleh IND yang menyampaikan di masa pandemi ini peran spiritualitas sangat penting, karena jika pandemi tidak dikaitkan dengan aspek spiritualitas akan menjadi orang stress. Kalau pandemi dimaknai sebagai ujian dan qadha Allah, maka akan lebih menjadikan orang itu sabar dan tawakal, sehingga apapun qadhanya akan dijalani dengan sabar. Hal serupa juga disampaikan oleh ANS

²⁷ al-Qur'an, 1:216.

²⁸ Imam An-Nawawi, *Kitab Riyadhu Ash-Shalihin min Kalam Sayyid Al-Mursalin Terj Solihin* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), 795.

bahwa aspek spiritualitas sebagai wujud pasrahnya manusia kepada Allah disamping usaha manusia secara lahir. Menurut ANS diusahakan seperti apapun kalau sudah kehendak Allah yang sudah. Dengan berpikir pasrah (tawakal) beliau menyatakan akan menjadikan hati tenang.

Pendekatan spiritual terbukti efektif sebagai strategi coping menghadapi kecemasan di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Yono, Rusmana dan Noviyanty yang menemukan bahwa shalat, berdzikir, berbaik sangka, berikhtiar dan banyak berdo'a mampu mencegah, mengatasi dan membantu masyarakat dalam menghadapi gangguan kecemasan akibat COVID-19.²⁹ Orang yang mendekatkan diri kepada Tuhan akan memperoleh kenyamanan dan dapat mengatasi stress.³⁰ Kedekatan dengan Tuhan akan memberi kekuatan lebih, kepercayaan diri serta kenyamanan, sehingga memberi manfaat terhadap kesehatan termasuk mengurangi depresi, kesepian, meningkatkan kematangan dalam berhubungan, kompetensi sosial dan penilaian psikososial yang lebih baik dalam menghadapi stres³¹.

Pendekatan spiritual sejatinya adalah implemantasi dari keberadaan agama. Syamsul Arifin menyatakan pengaruh agama dalam kehidupan individu adalah memberi kemantapan batin, rasa bahagia, rasa terlindungi, rasa sukses, dan rasa puas. Perasaan positif ini lebih lanjut akan menjadi pendorong untuk berbuat. Agama dalam kehidupan individu selain menjadi motivasi dan nilai etik, juga merupakan harapan.³² Hasil penelitian Koenig dkk menunjukkan bahwa spiritualitas dan keyakinan agama memiliki pengaruh bagi kesehatan mental pada para penderita depresi, stress, dan mampu mengurangi dorongan untuk melakukan tindakan bunuh diri.³³ Harun Yahya meyakini bahwa ketidaknyamanan kejiwaan dan kekhawatiran disebabkan oleh keengganannya terhadap agama.³⁴ Anggunsari dan Hendrasah berpendapat bahwa seseorang dengan tingkat religiusitas sedang sampai tinggi, rata-rata mengalami tingkat kecemasan sedang

²⁹ Yono, *Psikoterapi*, 649-658.

³⁰ Kimberly Sue Young dan Cristiano Nabuco de Abreu, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (New Jersey: John Wiley & Sons Inc, 2012).

³¹ Peter C Hill dan Kenneth I Pargament, "Advances in the Conceptualisation and Measurement of Spirituality." *American Psychologist*, 5 (2008), 64-74.

³² Bambang Syamsul Arifin, *Psikologi Agama* (Penerbit Pustaka Setia Bandung, 2008).

³³ Harold G Koenig., F Al Zaben., dan D.A. Khalifa, "Religion, spirituality and mental health in the West and the Middle East." *Asian Journal of Psychiatry*, 5(2) (2012), 180-182.

³⁴ Harun Yahya, *Stress dan Depresi: Akibat Tidak Menjalankan Agama*, (online), www.harunyahya.co, diakses 10 Juni 2021.

karena pada individu yang mempunyai coping efektif akan meningkatkan religiusitasnya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan, sebaliknya jika individu memiliki coping yang tidak efektif maka akan meningkatkan ketegangan, peningkatan kebutuhan energi dan respon pikiran, serta tubuh akan meningkat, sehingga dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, peningkatan religiusitas ini dilakukan dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, selain itu praktik ibadah lebih intens dilaksanakan.³⁵

McMahon dan Biggs membuktikan keefektifan coping religius dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa orang dengan tingkat religiusitas dan spiritual tinggi serta menggunakan coping religius dalam kehidupannya, cenderung lebih tenang dan tidak mudah dilanda kecemasan. Coping religius juga mampu berperan sebagai penstabil tekanan darah yang dapat mencegah terjadinya hipertensi.³⁶ Kim dan Seidlitz dalam penelitian mereka mengatakan bahwa spiritualitas dapat memperkuat kemampuan individu untuk menjadi tangguh. Penelitian mereka juga menemukan bahwa spiritualitas berpengaruh sebagai strategi coping untuk mengurangi efek negatif dari stress.³⁷

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa para ibu mengalami kecemasan sejak awal pandemi hingga saat ini. Pendekatan spiritual berperan penting sebagai strategi coping ibu menghadapi kecemasan di masa pandemi COVID-19. Melalui pendekatan spiritual para ibu mampu mengelola kecemasannya dan memunculkan ketenangan hati dalam menghadapi masa pandemi COVID-19.

Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk lebih memperbanyak jumlah subyek penelitian, memperluas wilayah serta lokasi yang diteliti, serta tidak membatasi subyek pada satu jenis kelamin agar mendapat hasil yang lebih komprehensif.

³⁵ Yulmia Anggunsari dan Sri Hendrasah, "Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Bencana Gempa Bumi di Dusun Panjang Panjangrejo Pundong Bantul." (Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah, 2015).

³⁶ Patrick R Steffen., A.L. Hinderliter., J.A. Blumenthal dan A Sherwood, "Religious Coping, Ethnicity, and Ambulatory Blood Pressure." *Psychosomatic Medicine*. 5, (63) (2001), 523-530.

³⁷ Youngmee Kim dan Larry Seidlitz, "Spirituality Moderates the Effect of Stress on Emotional and Physical Adjustment." *Personality and Individual Differences*, 32 (2002), 1377-1390.

REFERENSI

- Ancok, Djameludin., dan Fuad Nashori Suroso. *Psikologi Islami; Solusi Islam atas Probem- Problem Psikologi*, cet VIII. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Anggansari, Yulmia., dan Sri Hendrasah. *Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Bencana Gempa Bumi di Dusun Panjang Panjangrejo Pundong Bantul*. Skripsi. Yogyakarta : STIKES ‘Aisyiyah, 2015.
- Albano, Anne Marie., dan Philip C Kendall. “Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorder: Clinical Research Advances”. *International Review of Psychiatry*, 14, (2002): 129-134.
- Al-Ghazali. *Ihya ‘Ulum al-din terj. Prof Yakub, Ihya’ Al-Ghazali, jilid VII*. Jakarta: C.V. Faizan, 1985.
- An-Nawawi, Imam. *Kitab Riyadhu Ash-Shalihin min Kalam Sayyid Al-Mursalin Terj Solihin*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015.
- An-Nawawi, Imam. *Hadist Arba’in An Nawawiyah Terj. Abdullah Haidhir*. Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007.
- Arifin, Bambang Syamsul, *Psikologi Agama*. Bandung : Pustaka Setia, 2008.
- Ash Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasby. *al-Islam.I*. Semarang: Pustaka Rizka Putra, 2001.
- CNN Indonesia. Laporan Covid-19: 74 Nakes Meninggal dalam 3 Hari, Total 1141. (online). <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210709142930-20-665479/lapor-COVID-19-74-nakes-meninggal-dalam-3-hari-total-1141>, diakses 7 Juli 2021.
- Departemen Agama RI. *al-Qur’an Tajwid dan Terjemah Dilengkapi dengan Asbabul Nuzul dan Hadits Sahih*. Bandung: Sygma Exagrafika, 2010.
- Guyton, Arthur Clifton. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* . Jakarta: EGC, 2008.
- Hill, Peter C. dan Kenneth I Pargament . “Advances in the Conceptualisation and Measurement of Spirituality”. *American Psychologist*, 58 (2008) 64-74.
- Kaplan dan Sadock. *Sinopsis Psikiatri jilid 2*. Terjemah Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara, 2010.
- Kim, Youngmee., & Larry Seidlitz. “Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment”. *Personality and Individual Differences*, 32 (2002): 1377-1390.
- Koenig, Harold G., F Al Zaben, & D.A. Khalifa. “Religion, spirituality and mental health in the West and the Middle East”. *Asian Journal of Psychiatry*, 5 (2) (2012): 180–182.
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. *Data Vaksinasi Covid-19 (Update 7 Juli 2021)*. (online). <https://covid19.go.id>, diakses 7 Juli 2021.
- Lopez, Shane J. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Oxford UK : Backwell Publishing Ltd, 2011.
- Mulyana, Agus. “Tawakal dan kecemasan mahasiswa pada mata kuliah praktikum”. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (1) (2015): 17-24.
- Peale, Norman Vincent. *Berpikir positif*. Jakarta: Binarupa Aksara, 1996.

- Rasmun. *Stress, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Sagung Setom, 2004.
- Rohman. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Asuhan Spiritual Oleh Perawat di RS Islam Jakarta*. Tesis. Jakarta: Universitas Indonesia, 2009.
- Scott, Michael J, dan Stephen G Stradling. *Counselling for Post-Traumatic Stress Disorder*. London, Third Edition: Sage Publication, 2001.
- Steffen, Patrick R., A.L. Hinderliter., J.A. Blumenthal & A. Sherwood. "Religious coping, ethnicity, and ambulatory blood pressure". *Psychosomatic Medicine*, 5 (63) (2001), :523-530.
- Wahyuni, Indri , Sutarno, dan Rully Andika. "Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19". *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII (2) (2020):131-144
- Yahya, Harun. *Stress dan Depresi:Akibat Tidak Menjalankan Agama*, (Online), www.harunyahya.co, diakses 10 Juni 2021.
- Yani, Hamid Achir. *Buku Ajar Aspek Spiritual dalam Keperawatan*. Jakarta:Widya Medika, 2000.
- Yono, Yono., Indriya Rusmana, dan Hielda Noviyanty. "Psikoterapi spiritual dan Pendidikan Islam dalam Menghadapi Gangguan Anxiety Disorder di Saat dan Pasca Covid-19". *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*, 7 (8) (2020): 649-658 .
- Young, Kimberly Sue dan Cristiano Nabuco de Abreu. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc, 2012.