

## Program Bimbingan Psiko-Sosio-Spiritual Berbasis *Online* Bagi Masyarakat Di Tengah Pandemi Covid-19

Ahmad Razak<sup>1</sup>, Ahmad Yasser Mansyur<sup>2</sup>, Novita Maulidya Jalal<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

**Abstrak**-Pandemi covid-19 sampai saat ini belum menunjukkan tanda-tanda akan berakhir. Covid-19 telah memberikan berbagai dampak dalam dinamika kehidupan masyarakat. Salah satu dampak yang ditimbulkan adalah gangguan psikologis yang berefek kepada ketidak mampuan masyarakat dalam mengelola emosi dengan baik. Bimbingan psiko-sosio-spiritual sebagai salah satu cara untuk membantu masyarakat dalam menangani persoalan-persoalan psikologis yang dihadapi. Kegiatan ini bertujuan untuk: 1) meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang psiko-sosio-spiritual dalam menyikapi pandemi covid-19. 2) meningkatkan sikap positif dalam mengelola emosi di tengah pandemi covid-19. Peserta dalam kegiatan ini adalah masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan psikologis ditengah pandemi covid-19 sebanyak 80 orang yang dipilih secara purposive sampling. Hasil kegiatan ini 1) meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang psiko-sosio-spiritual dalam menyikapi pandemi covid-19. 2) Meningkatnya sikap positif dalam mengelola emosi di tengah pandemi covid-19.

**Kata Kunci** - Bimbingan Psiko-sosio-spiritual, Kelompok Masyarakat Indonesia

**Abstract**-The Covid-19 pandemic has yet to show signs of ending. Covid-19 has had various impacts on the dynamics of people's lives. One of the impacts is psychological disorders which affect the inability of the community to manage emotions properly. Psycho-socio-spiritual guidance as a way to help society in dealing with psychological problems faced. This activity aims to: 1) increase public knowledge about psycho-socio-spiritual in responding to the Covid-19 pandemic. 2) increasing positive attitudes in managing emotions amid the Covid-19 pandemic. Participants in this activity were 80 Indonesians who experienced psychological disorders amid the Covid-19 pandemic who were selected by purposive sampling. The results of this activity 1) increased public knowledge about psycho-socio-spiritual in responding to the covid-19 pandemic. 2) Increased positive attitudes in managing emotions amid the Covid-19 pandemic.

**Keywords** - Psycho-socio-spiritual Guidance, Indonesian Community Groups

### I. PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia terdiri atas dua unsur, yaitu unsur jasmani/fisik dan rohani/mental. Kesehatan untuk keduanya sangat penting bahkan cenderung saling memengaruhi. Lebih jauh Organisasi Kesehatan Dunia WHO menyebutkan bahwa kesehatan manusia seutuhnya meliputi empat dimensi, yaitu: bio-psiko-sosio dan spiritual/agama (Hawari 2002).

Sejak merebaknya covid-19 di tanah air pada bulan maret 2020 serta semakin banyaknya korban baik yang dirawat maupun yang meninggal dunia, memberikan dampak yang sangat besar terhadap sikap dan perilaku kehidupan masyarakat. Taylor dalam bukunya “

*The Pandemic of Psychology*” menyebutkan bahwa pandemi covid-19 memengaruhi psikologis masyarakat secara luas dan masif, mulai dari cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi seperti: rasa takut, khawatir, cemas, dan perilaku sosial seperti: (menghindar, stigmatisasi) (Agung 2020).

WHO mengemukakan bahwa gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi disebabkan karena masyarakat dikelilingi oleh kematian, kemiskinan, kecemasan, isolasi, dan kegelisahan akibat pandemi Covid-19. Dikemukakan bahwa beberapa negara di dunia sudah mengukur dampak Covid-19 terhadap kesehatan mental rakyatnya. Seperti Negara India

melaporkan bahwa setidaknya permasalahan kesehatan mental meningkat 20% setelah adanya Covid-19 ini. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Indian Psychiatry Society menunjukkan bahwa setidaknya satu dari lima orang India mengalami masalah kesehatan mental setelah adanya Covid-19. (Salsabila 2020).

Sementara itu hasil survei yang telah dilakukan Alkhamees et al. (2020) pada 1160 responden dari masyarakat umum Arab Saudi. Dari mereka ada sebanyak 23,6% melaporkan dampak psikologis sedang atau parah dari wabah tersebut, sebanyak 28,3%, 24%, dan 22,3% melaporkan gejala depresi, kecemasan, dan stres sedang hingga parah.

Penelitian Gordon Asmundson, seorang professor psikologi Universitas Regina juga menjelaskan bahwa respon psikologis masyarakat terhadap pandemic covid-19 terdiri atas tiga tipe, yaitu: pertama *panic buying* sehingga meinmbun banyak makanan, *excessive repons* seperti: cemas, stress, panic, shock dan depresi. Menurutnya gangguan seperti ini akan semakin terjadi ketika masyarakat dihadapkan pada ketidakpastian pekerjaan dan ekonomi ditengah pandemic covid-19. Kedua *over confidance, indifferent*, cenderung tidak mematuhi protocol kesehatan dan melanggar aturan. Ketiga berada diantara keduanya. Tipe komunitas masyarakat seperti ini yang perlu dibangun dan dikembangkan (Suara.com).

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pada 80 responden, pandemic covid-19 cenderung memengaruhi kondisi kesehatan mental masyarakat. Selama pandemic covid-19 masyarakat sangat rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan, stress, muda marah, jengkel dan cenderung sensitive. Untuk dimensi sosial masyarakat semakin terbatas dalam melakukan interaksi dan transaksi sosial, keterbatasan dalam mencari nafkah, kegiatan kuliah, dan kegiatan sosial lainnya. Sementara kegiatan ibadah di masjid-masjid, gereja dan tempat ibadah lainnya semakin dibatasi dengan adanya pemberlakuan *Stay at home*.

Keadaan gangguan psikologis masyarakat tidak boleh dibiarkan karena akan memberikan dampak sosial yang berbahaya seperti: munculnya kemarahan sosial, berkurangnya produktivitas, dan konflik antarpribadi, dalam kasus selanjutnya, mereka akan mengalami kondisi kejiwaan yang lebih parah (Rosyanti dan Hadi 2020).

Menyikapi hal tersebut, diperlukan upaya bimbingan psiko-sosio-spiritual masyarakat untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola emosional di tengah pandemic covid-19. Bimbingan psiko-sosio-spiritual adalah suatu layanan bantuan yang diberikan kepada peserta dengan menyentuh dimensi psikologi sosial dan spiritual mereka. Integrasi tiga bimbingan dimaksudkan agar terbangun tiga daya kekuatan untuk mengadaptasi diri secara efektif ditengah situasi pandemi covid-19, yaitu: 1. Terbagun daya resiliensi, 2) kesadaran sosial 3) terbangun Imaniah.

Hidas (1981) menyatakan bahwa dalam memberikan layanan pendampingan, seorang terapis atau konselor perlu menyadarkan klien tentang "Ketuhanan" yang mungkin telah dibangun oleh klien selama hidupnya agar klien lebih merasakan berserah diri kepada Tuhan sebagai sumber permanen bagi psikologis dan spiritual manusia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Anganti dan Uyun (2019) bahwa setiap pemeluk agama diyakinkan tentang semua doktrin dari kitab suci mereka. Manusia meyakini bahwa kitab suci mempunyai solusi untuk masalah psikologis manusia, namun prosedur dan metodenya unik dan spesifik, yaitu menjadi identitas masing-masing agama. Tingkat penyembuhan masalah psikologis tergantung pada ibadah, iman, dan pengetahuan mereka. Sejalan dengan, hasil penelitian dari Aziz, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa pentingnya keterlibatan spiritual dalam menyembuhkan penyakit fisiologis.

Model bimbingan ini mengacu kepada pandangan Schneider (Rukaesih 2015) yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang efektif akan sangat tergantung pada kematangan fisik,

intelektual, emosional, sosial, dan kematangan moralitas serta sipiritual/keagamaan. Nicolas, dan Gobie (Rukaesih 2015; Surya 2009) berpandangan bahwa pribadi yang dapat menyesuaikan diri secara efektif adalah pribadi yang sehat secara mental (*willness*) dimana ia sehat secara holistik multidemisional.

## II. METODE DAN PROSEDUR BIMBINGAN

Pengabdian masyarakat kali ini tidak menggunakan mitra seperti biasanya. Hal yang menjadi pertimbangan adalah: 1) Banyaknya peminat untuk ikut serta dalam layanan bimbingan psiko-sosio-spiritual secara online/virtual. 2) Dampak psikologis dialami oleh hampir seluruh lapisan masyarakat ditengah pandemi covid-19. 3) Mengakomodasi peserta dari berbagai wilayah dalam kegiatan layanan bimbingan psiko-sosio-spiritual secara online/virtual.

Adapun penentuan peserta dilakukan secara purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebagai berikut: 1) beragama Islam 2) mengalami gangguan emosional akibat covid-19 3) belum pernah mengikuti pelatihan maupun layanan bimbingan psikologi.

Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 80 orang tersebar pada beberapa wilayah di Indonesia seperti: Makassar, Gowa, Sinjai, Maros, Selayar, Pinrang, Soppeng, Parepare, Sidrap, Takalar, Polman, Jawa tengah, Yogyakarta, Sulawesi utara, dan Riau.

Adapun prosedur bimbingan psiko-sosio-spiritual, yaitu:

1. Identifikasi gangguan psikologis yang dialami peserta selama pandemi covid-19. Peserta mengisi kuesioner online melalui google forms yang telah dibagikan.
2. Melakukan perjanjian kesepakatan bersama bersedia mengikuti bimbingan selama dua hari.
3. Memberikan empat materi bimbingan, yaitu:
  - a. Materi bimbingan mengelola spiritual Islam,
  - b. Materi bimbingan mengelola emosi,

c. Materi bimbingan kesehatan mental, d) materi bimbingan sosial.

4. Evaluasi hasil layanan bimbingan terdiri atas:
  - a) evaluasi materi bimbingan,
  - b) evaluasi perubahan sikap dalam mengelola emosi,
  - c) evaluasi manfaat layanan bimbingan.

Adapun metode yang digunakan dalam pemberian layanan bimbingan psiko-sosio-spiritual adalah:

1. andragogi, yaitu: proses pemberian bimbingan untuk membantu peserta dimana mereka diberikan mengambil peran, keterlibatan dalam membangun dan menemukan solusi dan situasi permasalahannya untuk mendorong perbaikan psikologis kearah yang lebih baik.
2. *Problem solving*, identifikasi dan pemecahan masalah-masalah psikologis yang dialami peserta untuk menemukan solusi yang efektif.
3. Relaksasi psiko-spiritual, yaitu melakukan relaksasi untuk menurunkan ketegangan psikologis melalui olah rasa dan pikiran sambil melafadzkan kalimat-kalimat dzikir seiring keluar masuknya nafas.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

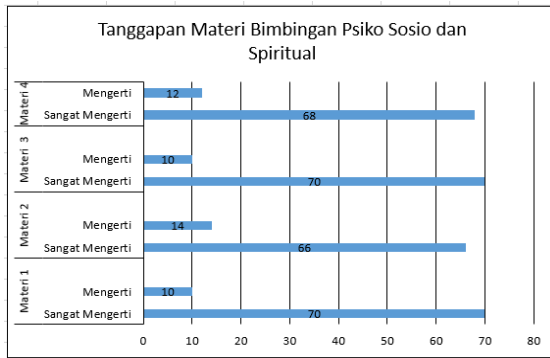
### a. Hasil

Bimbingan psiko-sosio-spiritual berbasis virtual yang dijalankan selama dua hari memberikan perubahan pada peserta, yaitu: 1) wawasan pengetahuan mengalami peningkatan, 2) mengalami perubahan sikap positif dan trampil mengelola emosi di tengah pandemi covid-19.

1. *Pengetahuan masyarakat tentang psiko-sosio-spiritual dalam menyikapi pandemi covid-19.*

Bimbingan yang diberikan psiko-sosio-spiritual yang diberikan selama dua hari dapat meningkatkan pengetahuan/pemahaman masyarakat mengenai psiko-sosio-spiritual.

Untuk lebih jelasnya terlihat pada grafik di bawah ini:

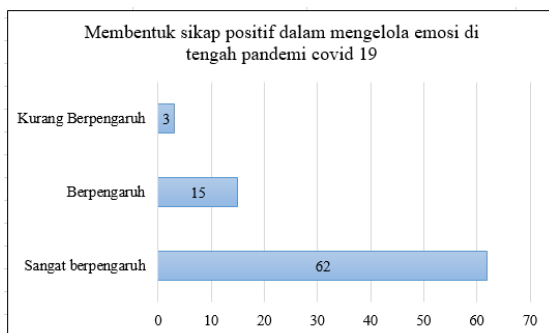


Gambar 1. Gambaran pengetahuan/pemahaman psiko-sosio-spiritual

Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa untuk materi bimbingan mengelola spiritual Islam ada 70 (87%) peserta menjawab sangat mengerti dan 10 (13%) menjawab mengerti. Untuk materi bimbingan mengelola emosi ada 66 (82%) menjawab sangat mengerti dan 14 (18%) menjawab mengerti. Untuk materi bimbingan kesehatan mental sebanyak 70 (87%) menjawab sangat mengerti dan 10 (13%) menjawab mengerti. Untuk materi bimbingan sosial sebanyak 68 (85%) menjawab sangat mengerti dan 12 (15%) peserta menjawab mengerti. Ini berarti bahwa rata-rata peserta dapat memahami materi bimbingan dengan sangat baik.

2. *Pembentukan sikap positif masyarakat dalam mengelola emosi secara psiko-sosio-spiritual di tengah pandemi covid-19.*

Untuk lebih jelasnya terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Bimbingan psiko-sosio-spiritual membentuk sikap positif masyarakat dalam mengelola emosi.

Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa 62 (77%) peserta yang menjawab bahwa bimbingan psiko-sosio-spiritual sangat berpengaruh terhadap pembentukan sikap positif dalam mengelola emosi. Terdapat 15 (19%) peserta menjawab bahwa bimbingan psiko-sosio-spiritual berpengaruh terhadap sikap positif dalam mengelola emosi. Terdapat 3 (4%) peserta menjawab bahwa bimbingan psiko-sosio-spiritual kurang memberikan pengaruh terhadap sikap positif dalam mengelola emosi.

Berdasarkan catatan *online (google form)* yang telah diisi oleh peserta seminggu setelah layanan bimbingan, teridentifikasi bahwa para peserta dapat melakukan kiat-kiat dalam mengendalikan gangguan psikologis – emosional, seperti: a) membiasakan berzikir dan berdoa, b) Membangun aura positif dengan sikap husnudzhan, c) melatih kesabaran, d) membangun semangat dan optimisme, e) berdisiplin diri menjalankan protokol kesehatan.

**b. Pembahasan**

Layanan bimbingan psiko-sosio-spiritual meskipun dilaksanakan secara virtual namun memberikan hasil yang sangat baik. Pada sisi lain bimbingan secara virtual memberikan beberapa keuntungan terhadap peserta, pertama: peserta tidak perlu meninggalkan tempat. Kedua: peserta dapat menjangkau wilayah yang luas sehingga peserta tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa intervensi psiko-spiritual merupakan pendekatan yang menggabungkan agama dan spiritualitas menjadi intervensi psikologis. Semua agama memandang moralitas sebagai kumpulan kebenaran obyektif. Kapan orang-orang beragama berkomitmen pada peraturan dan standar moral tertentu. Hal tersebut akan memunculkan perilaku yang positif termasuk dalam hal kesehatan (Adeeb dan Bahari, 2017).

Ketercapaian layanan bimbingan psiko-sosio-spiritual sangat didukung oleh:

- a) pemberi bimbingan yang sangat profesional pada bidangnya masing-masing.
- b) antusiasme peserta dalam mengikuti bimbingan.



Gambar 3 Antusiasme peserta bimbingan psiko-sosio-spiritual berbasis online

c) peserta menilai sangat memberikan manfaat dalam dinamika psiko-sosio-spiritual mereka.

Hasil evaluasi yang telah diberikan menunjukkan bahwa ada sebanyak 62 orang (77%) menilai bahwa kegiatan bimbingan sangat bermanfaat dan 18 orang (23%) menilai bermanfaat, dan seluruh peserta menyatakan kegiatan bimbingan sangat layak untuk diterapkan untuk membantu masyarakat di tengah pandemi covid-19. Untuk lebih jelasnya dapat ditunjukkan pada grafik di bawah ini:



Gambar 4. Respon peserta terhadap bimbingan psiko-sosio-spiritual

Harus diakui bahwa dalam layanan bimbingan psiko-sosio-spiritual terdapat 3 dari 80 peserta yang merasa kurang memberikan pengaruh terhadap perubahan sikap dalam mengelola emosional. Hal tersebut disebabkan jaringan internet lokasi ketiga peserta tidak memadai sehingga mereka tidak dapat mengikuti bimbingan dengan baik. Namun secara keseluruhan bimbingan psiko-sosio-spiritual dapat memberikan manfaat kepada peserta.

Keberhasilan kegiatan bimbingan psiko-sosio-spiritual ini diperkuat dengan kegiatan serupa yang telah dilakukan oleh pengabdian dan peneliti yang lain. Suharni (2016) menyebutkan bahwa layanan bimbingan pribadi dapat merubah sikap dan perilaku prososial anak-anak. Maesaroh (2009) juga mengemukakan bahwa pendekatan spiritual dalam konseling dapat mengembalikan kesadaran spiritual sebagai jalan untuk mempermudah pemulihan bagi para pecandu. Qodri (2017) menjelaskan bahwa pemberian bimbingan dapat menumbuhkan respon spiritual, karena secara fitrah manusia adalah makhluk spiritual.

Styana, dkk (2016) juga menjelaskan bahwa Bimbingan Rohani Islam yang pernah diterapkan pada pasien stroke efektif menumbuhkan sikap respon spiritual adaptif bagi pasien. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Adeeb dan Bahari (2017) yang menunjukkan bahwa agama dan spiritual memegang peranan penting dalam membantu klien mengatasi stress dalam hidupnya, termasuk yang disebabkan oleh penyakit medis yang dialaminya.

Oleh karena itu bimbingan psiko-sosio-spiritual dapat diterapkan untuk membantu masyarakat dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan psikologis. Saprudin (2019) menjelaskan bahwa Bimbingan dan konseling pendekatan spiritual dapat dijadikan model layanan untuk pembinaan mental spiritual. Walau bagaimanapun manusia sebagai makhluk yang memiliki keterbatasan sangat membutuhkan layanan bimbingan untuk mengembalikan fitrah dasarnya sebagai makhluk yang baik. Humanistik berpandangan bahwa manusia pada dasarnya baik dan pasti akan mampu mengarahkan dirinya kepada kebaikan (Muallim 2017).

#### IV. KESIMPULAN

Program bimbingan psiko-sosio-spiritual berbasis *online* bagi masyarakat di tengah pandemi covid-19 memberikan respon yang sangat baik oleh kalangan peserta. Satgas covid-19 sangat menyarankan agar kegiatan ini dapat diterapkan di tengah-tengah masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeeb NA., & Bahari R (2017) The Effectiveness of Psycho-spiritual Therapy among Mentally Ill Patients. *J Depress Anxiety* 6: 267. doi:10.4172/2167-1044.1000267
- Agung, Muhammad, Ivan. (2020). Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. Vol. 1, No. 2, h. 68 – 84.
- Alkamees, A. Abdulmajeed; Alrashed, A. Saleh; Alzunaydi, A. Ali; Almohimeed, A. Ahmed & Aljohani, S. Moath. (2020). The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. *Comprehensive Psychiatry*. 102 (2020) 152192, p. 1 – 9.
- Anganti, N.R., & Uyun, Z. (2019). The Path Of Psychospiritual Intervention For Self Healing: The Multi Religion Perspectives. *Humanities & Social Sciences Reviews*, Vol. 7 No. 3 (2019): May
- Fundrika, Aria Bimo dan Varwati, Lilis. (2020). Ini Mengapa Orang Masih Berkeliaran Saat Pandemi Corona Covid-19? *Opini*. Suara.com. <https://www.suara.com/health/2020/03/25/123000/ini-mengapa-orang-masih-berkeliranan-saatpandemi-corona-covid-19>. Diskes 5 Oktober 2020.
- Aziz, Nurul Sakinah binti., Saidon, Rafeah., Manan, Siti Khadijah Ab., & Sueb, Rosilawati. (2020). Psycho-Spiritual Treatment: An Exploratory Study On Its Practices. *Journal of critical reviews* Vol 7, Issue 8.
- Hawari, Dadang. (2002). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta : FKUI.
- Hidas, Andrew. 1981. Psychotherapy And Surrender: A Psychospiritual Perspective. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1981, Vol. 13, No. 1
- Maesaroh, Cucu. (2009). Pendekatan spiritual dalam konseling Pengembangan hikmah ibadah bagi pemulihan pecandu napza. *Sosio Konsepsia Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, Vol 14, No. 03, h. 273 – 284.
- Mualim, Khusnul. (2017). Gagasan pemikiran humanistik dalam pendidikan (perbandingan Pemikiran naquib al-attas dengan paulo freire). *Al-ASASIYYA: Journal Of Basic Education* Vol. 01 No. 02, h. 1 – 18.
- Qodir, A. (2017). Teori Belajar Humanistik Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pedagogik*, Vol. 04 No. 02, h. 188-202.
- Rosyanti, Lilin dan Hadi, Indriono. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*. Volume 12, Nomor 1, h. 107 – 130.
- Rukaesih, D. (2015). Model Bimbingan Dan Konseling Kecakapan Hidup Untuk Pengembangan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 2 No. 3, h. 209 – 217.
- Salsabila, Jannah. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental dan Bagaimana Cara Mengatasinya. *Berita*. Suara.com. Diakses 5 oktober 2020.
- Saprudin, Ujang. (2019). Konsep bimbingan dan konseling spiritual: kerangka kerja untuk guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Vol 4, No 1, h. 40 – 90.
- Styana, Debby Zalussy; Nurkhasanah, Yuli; Hidayanti, Ema. (2016). Bimbingan rohani islam dalam menumbuhkan Respon spiritual adaptif bagi pasien stroke di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 36, No. 1, h. 45-69
- Suharni. (2016). Pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dalam menumbuhkan perilaku prososial anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Volume 6 No. 2, h. 31 – 40.
- Surya, M. (2009). *Psikologi konseling*. Bandung: Maestro.