

---

## Psikosufistik sebagai Pendekatan Penanganan Covid-19 (Studi pada Masyarakat Kabupaten Kediri, Jawa Timur)

Akhmad Hasan Saleh

([hasoldokumen@gmail.com](mailto:hasoldokumen@gmail.com))

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, Indonesia

### Article History

Submitted: 21-03-2022; Reviewed: 25-04-2022; Approved: 13-05-2022

URL: <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/jousip/article/view/5755>

DOI: <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5755>

---

### Abstract

*The spread of Covid-19 has been designated as a pandemi because its spread has reached various parts of the world. This situation causes increased anxiety and stres in society. Stress conditions can actually have a negative impact on the immune system, making a person more susceptible to diseases, including Covid-19. This study aims to examine the handling of Covid-19 from the therapeutic aspect to deal with stres with a religious approach, such as prayer, sincerity, and resignation with psychological energy, where this is part of the psychosufistic approach. The research method used is descriptive qualitative with interviews with community members who are members of a jama'i dhikr group affected by the spread of Covid-19. This research describes what it is about the condition of people who are doing psychosufistic therapy in handling Covid-19. The results of this study indicate that based on the results of a survey on the psychological condition of the community, the spread of Covid-19 has increased anxiety in the people of Kediri which caused a decrease in immunity in some of the people surveyed. However, psychosufistic therapy through jama'i dhikr is very effective in dealing with Covid-19. Through this therapy there is a change in the mindset of the community, thereby reducing the anxiety that occurred before. People who are members of the congregation of dhikr jama'i also experience an increase in immunity which causes the spread of Covid-19 among them to be low. Through psychosufistic therapy, people affected by Covid-19 also experience rapid recovery.*

**Keywords:** Psychosufistic, Psychotherapy, Covid-19, Dhikr

### Abstrak

Penyebaran Covid-19 telah ditetapkan sebagai pandemi karena penyebarannya telah mencapai berbagai belahan dunia. Situasi ini menyebabkan peningkatan kecemasan maupun stres di masyarakat. Kondisi stres justru dapat berdampak negatif bagi sistem kekebalan tubuh sehingga menyebabkan seseorang lebih mudah terkena penyakit, termasuk Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penanganan Covid-19 dari aspek terapi untuk mengatasi stres dengan pendekatan agama, seperti do'a, keikhlasan, dan kepasrahan dengan energi psikologi, dimana hal ini merupakan bagian dari pendekatan psikosufistik. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan metode wawancara kepada warga masyarakat yang tergabung dalam sebuah kelompok Dzikir Jama'i yang terdampak

oleh penyebaran Covid-19. Penelitian ini menggambarkan apa adanya tentang kondisi masyarakat yang sedang melakukan terapi psikosufistik dalam penanganan Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil survei tentang kondisi psikologis masyarakat, penyebaran Covid-19 membuat kecemasan meningkat pada masyarakat Kediri yang menyebabkan terjadi penurunan imun pada sebagian masyarakat yang disurvei. Namun, terapi psikosufistik melalui Dzikir Jama'i yang dilakukan sangat efektif dalam menangani Covid-19. Melalui terapi tersebut terjadi perubahan mindset pada masyarakat, sehingga mengurangi kecemasan yang terjadi sebelumnya. Masyarakat yang tergabung dalam jama'ah Dzikir Jama'i juga mengalami kenaikan imun yang menyebabkan penyebaran Covid-19 di kalangan mereka rendah. Melalui terapi psikosufistik, masyarakat yang terkena Covid-19 juga mengalami kesembuhan secara cepat.

**Kata Kunci: Psikosufistik, Psikoterapi, Covid-19, Zikir**

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemik secara global sejak 11 Maret 2020, mengingat penyebarannya yang sudah mencapai ke berbagai dunia. Di Indonesia, pertama kali kasus Covid-19 muncul pada tanggal 2 Maret 2020. Kasus Covid-19 di Indonesia dilaporkan bahwa yang terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 846.765 dengan kematian 24.645 jiwa, berdasarkan data per 12 Januari 2021 dan menduduki peringkat ke-18 tertinggi di dunia. Kasus tersebut dilaporkan dari 34 Provinsi di Indonesia, salah satunya adalah Provinsi Jawa Tengah kasus terkonfirmasi positif Covid-19 11.675 dan 791 meninggal dan 7.327 sembuh (PH et al., 2020). Sedangkan di Jawa Timur pada Sabtu, 12 Desember 2020 tercatat kasus positif Covid-19 mencapai 69.130 orang. Sedangkan tambahan kasus positif Covid-19 di Jawa Timur sebanyak 769 orang yang tersebar di beberapa kota seperti Kabupaten Jember 105 orang, Kabupaten Kediri 101 orang, dan Kabupaten Banyuwangi 80 orang. Sedangkan pasien yang dinyatakan mengalami kesembuhan dari Covid-19 bertambah 529 orang.

Sementara itu, terdapat beberapa masyarakat yang mengalami kesembuhan dari Covid-19 sebanyak 59.800 orang. Beberapa kota mengalami tambahan pasien yang mengalami kesembuhan dari Covid-19. Adapun kota terbanyak berada di Jember 130 orang, Kabupaten Banyuwangi 32 orang, dan Surabaya 30 orang. Sedangkan, ada beberapa masyarakat yang meninggal akibat mencapai 4.832 orang. Sedangkan ada beberapa kota mengalami tambahan pasien meninggal karena Covid-19 antara lain di Kabupaten Banyuwangi 8 orang, Kabupaten Jember 7 orang, dan Kabupaten Tuban 4 orang.

Sedangkan pasien dirawat sebanyak 4.498 orang dan kasus suspect sebanyak 8.414 orang (Melani, 2020).

Covid-19 yang tidak dapat diprediksi menyebar begitu sangat cepat, bahkan mengalahkan kemampuan ilmuwan dalam menciptakan atau menemukan obat yang efektif, begitu sangat mengkhawatirkan, karena menyebabkan sekian banyak orang dalam kondisi mengalami kecemasan. Kondisi demikian tanpa disadari mengakibatkan kecemasan yang terjadi secara terus-menerus pada masyarakat, yang akhirnya dapat mengakibatkan stres sampai dengan depresi. Untuk mengurangi penyebaran Covid-19 ada banyak cara dilakukan oleh pemerintah, salah satunya adalah himbuan untuk berdiam diri dirumah, jaga jarak, cuci tangan bahkan pemakaian masker di ranah public. Bagi kebanyakan orang, khususnya yang bekerja diluar rumah bahwa dengan berdiam diri selama isolasi diri di rumah adalah sebuah hal yang membosankan dan menimbulkan kecemasan dan stres. Merebaknya pandemi Covid-19 menyebabkan seseorang melakukan penyesuaian secara mendadak terhadap pola perubahan dalam kesehariannya, yakni dari kondisi normal menjadi kecemasan, adapun kecemasan muncul akibat ketidaktahuan dalam menghadapi sesuatu yang baru yaitu pandemi Covid-19. Sebagaimana temuan dokter spesialis kesehatan jiwa Jiemi Ardian mengatakan bahwa perasaan cemas yang muncul pada seseorang dapat dikatakan sebagai bagian dari adaptasi normal seseorang dalam menghadapi pandemi Covid-19 (Murtiwidayanti, 202, p. 227).

Kecemasan merupakan suatu kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Rasa takut merupakan sumber dari kecemasan, tetapi ada hal yang penting dari rasa takut dan cemas. Kecemasan yang terjadi pada seseorang adalah reaksi pertahanan dalam dirinya untuk melindungi dari gangguan mental emosional yang lebih berat. Kecemasan yang muncul dalam situasi pandemi Covid-19 merupakan hal yang manusiawi, karena virus ini dianggap jenis baru, yang penyebarannya masif dan mengancam kesehatan bahkan nyawa bagi yang mengalami penurunan imun. Menurut Hasan, jika respons dibangkitkan melalui suatu perangsang yang sepatutnya menimbulkan respons tersebut itu disebut takut, tetapi jika dibangkitkan oleh suatu perangsang yang tidak sepatutnya menimbulkan rasa takut, maka hal ini disebut kecemasan. Beda pula dengan pendapat Atkinson yang mengatakan bahwa sebagian besar manusia merasa cemas dan tegang apabila seseorang menghadapi situasi yang mengancam, dan perasaan demikian merupakan reaksi yang normal terhadap stres yang dialami. Pada bentuk kecemasan

individu tidak ada faktor-faktor apa yang menyebabkan merasa takut kepada suatu objek. Tetapi pada rasa takut, ada kesadaran terhadap objek yang menu mbuhkan rasa takut dan benar-benar menyadari penyebab dari rasa takut tersebut (Murtiwidayanti, 2021, p. 228).

Beberapa pendapat tentang kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan bagi individu yang berasal dari situasi-situasi yang tidak sesuai dengan harapan dan mengancam, yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, tegang, gugup, atau perasaan lain yang tidak jelas yang belum tentu terjadi. Intensitas kecemasan yang dialami oleh individu yang merasa dirinya terancam dan mengalami ketidaknyamanan seringkali jauh lebih besar daripada ketidakjelasan objek, sedangkan intensitas rasa takut biasanya sesuai dengan besar kecilnya ancaman.

Pada kecemasan biasanya terdapat gejala-gejala secara fisiologis dan psikologis. Gejala-gejala fisiologis kecemasan yang muncul pada seseorang ditandai dengan intensitas tarikan nafas yang bertambah, berkeringat, meningkatnya tekanan darah, bertambahnya debaran jantung dan sesak nafas. Sedangkan gejala secara psikologis yang tampak adalah tidak mampu berpikir secara wajar, hilangnya selera makan, dan tidak dapat mengatur diri.

Kecemasan yang muncul sampai pada tingkat stres akan mudah teratasi jika seseorang mampu mengendalikan dirinya, sehingga dengan pengendalian diri maka akan terjadi peningkatan imun tubuh. Ketika terjadi peningkatan imun, maka kesehatan akan mengalami stabil. Peningkatan imun hanya bisa dilakukan ketika seseorang mengalami ketenangan dalam dirinya, terutama penenangan terhadap fikiran.

Tenangny difikiran akan mengurangi rasa cemas, takut, resah bahkan mengurangi intensitas penyakit dalam tubuh, karena imun tubuh cenderung melakukan perlawanan terhadap penyakit yang masuk. Maka permasalahannya adalah bagaimana meningkatkan imun tubuh dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang penyebarannya semakin masif?

Dalam kajian tasawuf dan psikoterapi, penenangan seseorang bisa dilakukan dengan pendekatan psikosufistik sebagai suatu metode psikologis dan spiritual. Pendekatan psikosufistik ini akan mampu memberikan stabilitas metabolisme tubuh sehingga mampu meningkatkan imun tubuh yang kemudian tubuh mampu melawan penyakit atau virus yang masuk dalam tubuh. Termasuk dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang masif dalam penyebarannya. Maka, bagaimana cara untuk meningkatkan imun dalam tubuh sehingga dapat menangani serangan Covid-19 dalam tubuh? Sehingga stres pun tidak dialami dan terjadi ketenangan dalam fikiran dan hati.

Pendekatan psikosufistik ini menggunakan dua metode yaitu secara psikologis dan spiritual sebagai basis membangun ketenangan diri. Karena pada prinsipnya seseorang akan tenang ketika mendekati kepada Tuhannya. Untuk mampu mendekati pada Tuhan, maka perlunya melakukan cara-cara yang diperintah oleh Tuhan.

Pendekatan psikosufistik juga merupakan pendekatan pengkajian psikologi dan tasawuf yang didasarkan pada prosedur penggunaan intuitif (*al-badsiyah*), ilham dan cita-rasa (*al-dzawqiyah*) dan dilakukan dengan cara menajamkan struktur kalbu melalui proses penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*) (Mujib & Mudzakir, 2002, pp. 51–60). Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah tentang bagaimana terapi secara psikosufistik yang dilakukan masyarakat Kota Kediri saat menghadapi Covid-19.

Penelitian yang relevan pernah dilakukan oleh Sarja (2021) dengan judul Upaya Santri Miftahul Qiro'ah Melawan Covid-19 dengan Berkhawat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dengan melakukan metode non-medis, yaitu khalwat, santri mampu menetralkan kepanikan dan kecemasan yang bercampur dengan kegelisahan selama musim Covid-19 sehingga mampu keluar dari ke Gundahan hati dan pikiran.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang diperlukan untuk menjawab rumusan masalah. Metode ini menganalisis mengenai psikosufistik sebagai suatu pendekatan terapi dalam penanganan Covid-19. Metode ini mencoba untuk memahami berbagai konsep yang digunakan dan ditemukan dalam proses penelitian. Penelitian ini digunakan pada kondisi objek yang natural tanpa ada rekayasa, dimana peneliti memposisikan sebagai instrument kunci dalam mendapatkan data. Sedangkan pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowball*. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah tehnik triangulasi analisis data yang bersifat induktif/kualitatif, karena menurut Sugiyono bahwa hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasi (Sugiyono, 2009). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa tehnik pengumpulan data seperti observasi yang dilakukan pada awal sebelum penelitian dilakukan dan pada saat penelitian, wawancara, dan studi literature dan dokumentasi. Kemudian data yang diperoleh tersebut direduksi, didisplay dan disajikan apa adanya sesuai dengan prosedur penelitian.

## PEMBAHASAN

### Psikosufistik

Psikosufistik merupakan penggabungan antara kajian psikologi dan kajian tasawuf atau dengan istilah lain adalah psikologi sufistik. Sufistik sendiri berasal dari kata sufi yaitu sebutan bagi seseorang yang melakukan amalan tasawuf. Sufistik yang berarti suatu aliran yang beraliran sufi. Psikologi sufistik (psikosufistik) didefinisikan sebagai suatu ilmu tentang tingkah laku manusia yang konsep-konsepnya dibangun atas dasar paradigma tasawuf yang berbasis al-Qur'an dan al-Hadits. Keilmuan mengenai psikosufistik mengedepankan pengembangan potensi, batin dalam mengasah spiritualitas ke arah kesadaran fikiran dan perilaku untuk senantiasa mendekat dan terikat dengan Allah (Fauzi, 2018, p. 229).

Psikosufistik tidak hanya merupakan pengembangan mazhab dalam Psikologi Islam, tetapi juga pengembangan praktik tasawuf yang masih dalam bentuk konsep menuju bentuk amaliyah. Psikosufistik merupakan integrasi praktik konsep tasawuf dengan konsep psikologi yang dapat digunakan dalam memberikan terapi (penyembuhan) dalam menangani penyakit baik secara psikologis maupun psikis. Karena cakupan psikosufistik tidak hanya sebatas pada pikiran atau perilaku semata, namun juga pada aspek batiniyah seseorang. Aspek batiniyah inilah yang hamper tidak tersentuh oleh psikologi barat, karena aspek batiniyah susah untuk dikaji dalam pandangan psikologi barat. Untuk dapat mengkaji aspek bathiniyah ini dibutuhkan kebersihan jiwa dalam memahami konsep-konsep didalamnya. Karena dalam konsep batiniyah juga dikatakan sebagai esoteric yang didalamnya membahas tentang ruh, jiwa, hati, intuisi dan sesuatu yang tidak tampak (metafisik). Maka untuk mampu menangani berbagai penyakit yang dialami manusia berkembanglah konsep psikosufistik sebagai jembatan dalam memahami fikiran, perilaku dan batin manusia. Sehingga dengan memahami konsep dan praktik psikosufistik akan mampu memberikan alternative solusi terhadap permasalahan penyebaran Covid-19 sekaligus sebagai alternatif penanganan penyembuhan penyakit.

Psikosufistik menyelaraskan beberapa elemen kesadaran yang ada dalam tubuh manusia, yaitu akal, jiwa, hati, ruh, dan intuisi. Maka pentingnya kehadiran tasawuf dalam keilmuan psikologi. Tasawuf hadir bertujuan agar elemen kesadaran ini dapat bekerja secara seimbang, selaras dan harmonis. Dalam kajian tasawuf yang paling dipentingkan adalah keseimbangan emosi dan hubungan yang sehat dan menyehatkan antara spiritual, psikis dan jasmani. Tujuan dari keseimbangan tersebut adalah tanpa menghilangkan tujuan dari

spiritualitas seseorang sehingga tidak terikat dengan hanya semata keduniawian. Tasawuf memberikan sebuah pendekatan yang sangat terhadap psikologi spritual sehingga jiwa menghindari bahaya model linear dan hirarkikal yang banyak ditemukan di berbagai sistem spiritual (O'orior & R.N., 2022).

Ruh sebagai pusat spiritual mampu mengintegrasikan fisik, psikis, dan spiritual. Aspek fisik kehidupan manusia didukung oleh kearifan mineral, nabati, dan hewani yang sudah ada sejak dahulu kala. Fungsi psikis manusia berakar dari ruh pribadi, yang terletak pada otak dan merupakan tempat bernaungnya ego dan kecerdasan. Alam spiritual adalah lompatan kualitatif melampaui psikis dan fisik, yang keduanya berakar di dalam wujud materi dan jasmani. Sedangkan, ruh insani, ruh rahasia, dan ruh maharahasiah berada di dalam hati spiritual yang non materi. Ruh insani merupakan tempat kasih sayang dan kreativitas. Sedangkan ruh rahasia adalah tempat zikir terhadap Tuhan, dan ruh maharahasiah ialah percikan Ilahiah yang tidak terbatas di dalam diri manusia (Ali, 2022).

Disinilah fungsinya integrasi psikologis dan sufistik (psikosufistik) sebagai sebuah pendekatan dalam pengkajian. Setidak-tidaknya ada empat pendekatan dalam psikosufistik yang selama ini digunakan, yaitu :

1. psiko-skriptualis yang lebih meng-utamakan dari teks al-Qur'an dan al-Sunnah dalam pengkajian psikologi Islam;
2. psiko-falsafi yang lebih mengutamakan dari pemikiran spekulatif dari pandangan para filosof muslim;
3. psiko-sufistik yang lebih mengutamakan dari pemikiran dzawqiyah dari pandangan para sufi;
4. psiko-tajribi yang lebih mengutamakan dari hasil penelitian empiris-eksperimental berdasarkan paradigma Islam.

Berbagai pendekatan diatas dalam prosedur penggunaannya melalui beberapa cara yaitu penggunaan intuitif (*al-hadsiyah*), ilham dan cita-rasa (*al-dzawqiyah*). Prosedur yang dimaksud dilakukan dengan cara menajamkan struktur kalbu melalui proses penyucian diri (*tazkiyah al-nafsi*). Cara itu dapat membuka tabir (*hijab*) yang menjadi penghalang antara ilmu-ilmu Allah dengan jiwa manusia, sehingga mereka memperoleh ketersingkapan (*al-kasyf*) dan mampu mengungkap hakekat jiwa yang sesungguhnya.

## Psikoterapi

Terapi berasal dari kata “therapy” yang artinya penyembuhan, sedangkan menurut bahasa Arab sepadan dengan kata “*Syafa-Yasyfi-Syifaan*”, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan. *Asy Syifa* (terapi) adalah terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin, *Asy Syifa* (terapi) adalah obat (*addawa*), bentuk jamaknya adalah, *al-adawiyah* bentuk subyeknya adalah, *al-asyafi*, arti kata, syafaahu yasyfihi artinya membebaskannya dan memohon terapi untuknya, dan kata *asyfa’alaihi* artinya dekat kepadanya. *Asy Syifa* adalah bercampur baur menjadi normal kembali (Rofiq, 2012, p. 74). Maka dapat diartikan bahwa terapi adalah cara dalam penyembuhan atau cara sebuah pengobatan sehingga kembali pada kondisi normal.

Sedangkan istilah psikoterapi (*psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu “*psyche*” dan “*therapy*”. psikoterapi mungkin dapat disebut penyembuhan jiwa atau penyembuhan mental. Jadi psikoterapi adalah penyembuhan dengan menggunakan berbagai alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan untuk memperbaiki cara berfikir (*mindset*) terhadap sesuatu yang difikirkan menjadi lebih baik, menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, memperantari (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif (Bakran, 2004, p. 225).

Psikoterapi sangat dibutuhkan dalam masa pandemi Covid-19 yang menyebar secara massif di masyarakat. Psikoterapi secara holistic, sehingga terapi yang dilakukan mampu memberikan pengobatan pada sisi psikologis, fisik namun juga secara batin spiritual. Psikoterapi melalui pendekatan psikosufistik merupakan proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral, maupun fisik, dengan mengacu pada apa yang ditunjukkan dalam al-Qur’an dan hal-hal yang diterangkan Nabi Muhammad Saw melalui haditsnya. Allah berfirman dalam Surah al-Isra/17: 82 bahwa Al Qur’an diturunkan sebagai penawar (penyembuh) bagi orang-orang yang beriman. Psikoterapi dengan psikosufistik membagi dua penyembuhan yaitu secara raga dibutuhkan obat-obatan herbal, makanan atau minuman. Sedangkan secara batin bersifat abstrak, maka dibutuhkan obat secara ruhani berupa nutrisi kalbu, seperti zikir, doa atau positif thinking, dan wirid, karena nutrisi ini dibutuhkan jiwa, hati, dan akal yang mengalami rasa sakit.

Cara yang digunakan dalam pendekatan psikosufistik yaitu membangun ketenangan berfikir dengan merubah mindset terhadap penyakit. Kemudian dengan memperbanyak bacaan zikir yang mudah difahami secara arti dan makna. Ketika zikir dilakukan maka akan ada proses penenangan diri baik secara hati dan fikiran, sehingga aliran darah pada tubuh bisa stabil (Rochmah et al., 2021, p. 74). Karena pada dasarnya manusia secara batin cenderung pada kebaikan dan ketenangan, ketika melakukan psikoterapi dengan zikir, maka akan mudah mendapatkan atau terjadi kesembuhan pada diri. Dzikir ialah upaya seorang hamba untuk selalu ingat kepada Rabbnya. Rasulullah Saw. mengingatkan agar kita selalu berzikir. Dengan zikir, kita akan dibebaskan dari segala bentuk kemurungan. Sehingga, dalam menjalani kehidupan ini, kita akan selalu menebarkan senyum ketulusan yang menyejukkan (Qomariyah, 2018, p. 9). Sebagaimana menurut Ibnu Qayyim al Jauziyah terkait manfaat berzikir adalah salah satunya mengundang datangnya rida Allah Swt (Syaiikh Ibnu ‘Athailah as-Sakandari, 2004, p. 43).

Maka, ketika ridho yang didapatkan tentunya Allah akan memberikan ketenangan dan kesehatan pada orang yang berzikir. Sebab ridha Allah akan mendatangkan kemudahan dan kelancaran dalam aktifitas manusia. Setiap orang tentunya akan merasakan kesenangan ketika seluruh aktifitasnya sesuai dengan harapan dan target yang telah dirancang. Artinya dengan berzikir akan mendatangkan kemudahan dan kelancaran, sehingga orang tidak lagi merasakan keresahan dalam fikirannya yang menyebabkan turunya imun tubuh yang kemungkinan virus atau penyakit mudah masuk.

### **Kondisi Psikologis Masyarakat Pada saat pandemi Covid-19**

Berdasarkan data lapangan diketahui kasus kematian akibat Covid-19 dan tindakan isolasi dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Ditemukan bahwa tingginya angka kematian dan perpanjangan isolasi di Kota Kediri memicu depresi, kecemasan, rasa takut berlebihan serta perubahan pola tidur masyarakat. Dimana hal ini tidak hanya memperburuk kondisi kesehatan mental namun juga fisik. Covid-19 secara signifikan telah merubah perilaku sosial masyarakat hanya dalam hitungan bulan. Bukan hanya perilaku individu tetapi juga kelompok. Stigma mengenai Covid-19 mulai bermunculan. Mulai dari penolakan sampai diskriminasi terhadap orang dengan Covid-19, seperti para tenaga kesehatan, pasien, kerabat pasien bahkan jenazah orang dengan Covid-19.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan telah ditemukan adanya dampak Covid-19 terhadap perubahan aspek psikologis dan kesehatan dengan menurunnya imun tubuh

akibat tekanan kecemasan hingga memunculkan stres. Pada penelitian ini ingin mencoba mengatasi permasalahan psikologis dan penurunan imun karena dampak penyebaran Covid-19 melalui psikosufistik. Menurut Santrock bahwa pada dasarnya stres merupakan respon individu terhadap situasi atau kejadian yang menimbulkan stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Sedangkan suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki masyarakat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan adalah yang disebut dengan gangguan stres (Santrock, 2007, p. 45).

Ternyata stres dimasyarakat sehingga menurunkan imun dalam temuan Taylor dalam bukunya “The Pandemic of Psychology” menjelaskan bagaimana penyakit pandemi mempengaruhi psikologis orang secara luas dan masif, mulai dari cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi (takut, khawatir, cemas) dan perilaku sosial (menghindar, stigmatisasi, perilaku sehat). Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 Pandemi memberikan dampak psikologis yang signifikan pada manusia. Ada tiga elemen dalam pandemi, yaitu elemen yang menyebabkan infeksi (virus, bakteri), host (manusia) yang berkaitan dengan faktor psikologis dalam mengatasi ancaman penyakit tersebut. Terakhir, lingkungan sosial dan fisik yang membantu manusia menghadapi pandemi.

Ketiga elemen tersebut saling berinteraksi saling mempengaruhi dalam situasi pandemi. Psikologi pandemi telah mengubah psikologis manusia dalam memahami diri dan relasi sosial. Peningkatan jumlah kasus semakin meningkat setiap hari mulai jumlah orang terinfeksi dan jumlah kematian, serta dampak pada sosial, dan ekonomi menjadikan kita cenderung lebih waspada dan khawatir.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat mengalami stres pada masa pandemi. Penyebab stres yang didapat dilapangan antara lain karena tidak lagi bekerja diluar rumah untuk memenuhi kebutuhan keluarga, interaksi yang terbatas, kecemasan terjangkit virus dan informasi media tentang kematian yang disebabkan Covid-19. Penyebab inilah yang menyebabkan tingkat stres masyarakat menjadi tinggi yang akhirnya menurunkan tingkat kesehatan masyarakat karena menurunnya imun tubuh. Sebuah penelitian yang telah dilakukan, mengonfirmasi bahwa pandemi Covid-19 sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu yang terinfeksi. Kesehatan mental yang

buruk merupakan tanda utama dari infeksi novel coronavirus terhadap pasien dengan gangguan manik episode yang akut (Mo et al., 2020).

Sebuah meta-analisis terhadap 976 pasien menunjukkan bahwa 35% pasien mengalami depresi dan 28% dari pasien mengalami kecemasan (Kong et al., 2020). Beberapa penelitian lain juga menggambarkan tingginya tingkat prevalensi kebingungan dan gangguan kesadaran pada pasien Covid-19 yaitu (2-22%). Kesadaran yang berubah-ubah juga dapat dikaitkan dengan perkembangan penyakit yang parah, seperti yang telah dilaporkan pada 21% pasien Covid-19 yang kemudian meninggal. Selain itu, laporan mengenai 730 pasien Covid-19 yang berada dalam kondisi stabil sebanyak 96,2% yang memenuhi standar kesehatan (Kong et al., 2020). Pasien tidak mampu melakukan pengendalian infeksi karena kesehatan mental yang buruk, kurangnya wawasan, dan pengendalian diri yang buruk, sehingga rentan terhadap Covid-19.

Berdasarkan data, ditemukan bahwa proporsi yang signifikan terhadap stres yang dirasakan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa minimnya sikap yang positif, rendahnya dan bekerja dengan pasien Covid-19 diprediksi lebih meningkatkan stres. Sikap yang positif adalah faktor perlindungan terkuat terhadap stres. Faktanya, semakin tinggi tingkat sikap positif, maka semakin rendah tingkat stres, sehingga bersikap positif merupakan strategi yang baik dengan dampak terbesar.

Perempuan lebih rentan terkena stres, cemas dan depresi. Hal senada dengan temuan penelitian Li, dkk (2020) pada 17,865 pengguna aktif Weibo dengan model machine learning yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan emosi negatif (cemas dan stres) dan penilaian resiko, sementara emosi positif (kebahagiaan, kepuasan hidup) mengalami penurunan. Respon emosi negatif saat Covid-19 tidak hanya terjadi pada orang awam saja, namun kaum pekerja medis pun terkena. Hasil studi ini juga menunjukkan bahwa Covid-19 berdampak terhadap pekerja medis dan non medis yang bekerja di rumah sakit, seperti kecemasan, stres, post traumatic stress disorder (PTSD) dan depresi. Seperti temuan dari studi Huang, dkk (2020) di China yang juga menunjukkan bahwa perawat mengalami emosi negatif (cemas dan takut). Sebagai garda terdepan dalam penanganan Covid-19, pekerja medis (dokter, perawat, & staff) menghadapi situasi yang tidak pasti, penuh risiko, dan tertekan sehingga mudah mengalami gangguan psikologis (Bo et al., 2021). Covid-19 memberikan dampak signifikan terhadap kondisi mental pekerja medis. Sebenarnya perubahan emosi, seperti khawatir, cemas dan stres merupakan respon biasa ketika

menghadapi situasi pandemi. Hal itu merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri atau tanda bahwa ada ancaman yang kita hadapi. Namun, apabila berlebihan, maka akan mengganggu kondisi psikologis individu, seperti mengalami depresi.

Data Kementerian ketenagakerjaan mencatat sampai tanggal 10 April 2020, sudah ada 1,5 juta yang kehilangan pekerjaan karena Covid-19. Ketika kebutuhan hidup terganggu, maka kondisi ini akan rentan menimbulkan gangguan psikologis lebih hebat dibandingkan Covid-19 itu sendiri. Artinya, pandemi Covid-19 secara tidak langsung mempengaruhi kondisi psikologis. Relasi sosial terbatas, tidak dapat berkumpul dengan keluarga (mudik), menimbulkan perasaan kehilangan, kesendirian dan kesepian yang berpotensi memperburuk emosi individu.

Situasi psikologis yang demikian menyebabkan kecemasan dan menjadikan seseorang mengalami stres. Kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari, yang mana hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia. Imunitas adalah sistem kekebalan tubuh manusia untuk menangkal segala macam penyakit yang masuk dalam tubuh manusia. Menurut Wienberg dan Goul dalam F. Nurseto mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan (Nurseto, 2018, p. 63).

Sedangkan Yusuf dalam tulisan Aditya mengemukakan cemas merupakan ketidakberdayaan neurotik, kesulitan, tidak matang, rasa tidak aman, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan) dan tekanan kehidupan sehari-hari. Prasetyo dalam Mayasari mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif. Kecemasan itu sendiri merupakan faktor bawaan diri yang lumrah pada manusia, akan tetapi kecemasan memiliki satu lineritas terhadap penurunan sistem imunitas dalam tubuh manusia. Imunitas adalah resistensi terhadap penyakit terutama penyakit infeksi. Secara umum, imunitas merupakan respon tubuh terhadap bahan asing baik secara molekuler maupun seluler yang mekanismenya terbagi menjadi innate immunity dan adaptive immunity (Gumantan et al., 2020, p. 20). Sistem imun ini merupakan sistem imun yang memang sudah ada dalam tubuh. sistem imun ini mendeteksi semua mikroorganisme yang masuk ke dalam tubuh, oleh karena itu dinamakan non spesifik. Imunitas manusia bisa terganggu apabila manusia tersebut mengalami

kecemasan atau stres. Seperti Studi para ahli dari Ohio State University misalnya, menunjukkan bahwa stres psikologis mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dengan mengganggu komunikasi antara sistem saraf, endokrin (hormon) sistem, dan sistem kekebalan tubuh. Ketiga sistem “berbicara” satu sama lain menggunakan pesan-pesan kimiawi alami, dan harus bekerja dalam koordinasi yang erat untuk menjadi efektif. Dalam hal ini tentunya kita tetap harus menjaga imunitas tubuh karena bagaimanapun imunitas sangat penting bagi tubuh manusia.

Penelitian yang menghasilkan bahwa beberapa orang yang tergabung dalam jama’ah Dzikir Jama’i al Barokah asuhan ustad Hadlirin mengatakan bahwa jama’ah terutama perempuan mengalami kecemasan, was-was yang sangat tinggi akibat informasi yang diterima baik dari tetangga, media televisi dan media elektronik yang memaparkan informasi tentang penyebaran Covid-19 di Kediri. Data Kediri dalam instagram resmi dinaskominfo kabupaten Kediri menyatakan bahwa data terkonfirmasi Positif Covid-19 893 orang, sedangkan yang dirawat sebanyak 133 orang, dan dinyatakan sembuh sebanyak 700 orang dan meninggal 60 orang (dinaskominfo\_kedirikab, 2020).

Berbeda dengan kaum laki-laki yang juga bergabung dalam jama’ah yang sama, bahwa kecemasan dan stres yang dialami selain karena pandemi Covid-19 juga karena masalah pekerjaan yang semakin mencemaskan yang menyebabkan tidak menentunya ekonomi keluarga, kebutuhan yang terus berjalan dan tidak sejalan dengan pemasukan ekonomi dalam keluarga. Ternyata pandemi Covid-19 memberikan dampak meluas terhadap masyarakat yang tidak hanya ekonomi, sosial namun juga terhadap tingkat psikologis masyarakat bahkan tingkat kesehatan masyarakat akibat psikologis yang dialaminya. Hampir seluruh jama’ah yang menjadi objek penelitian mengatakan ada kecemasan dalam dirinya bahkan menyebabkan beberapa anggota jama’ah terjangkit Covid-19.

Kecemasan dan stres yang terjadi pada objek penelitian mengakibatkan melemahnya imunitas tubuh. Karena imunitas adalah banteng bagi tubuh untuk memberikan kemampuan dan daya tahan terhadap serangan penyakit, virus, bakteri yang masuk dalam tubuh. Ada korelasi yang kuat antara imunitas dan psikologis seseorang. Sebagaimana yang dipaparkan oleh para ahli dari Ohio State University diparagraf sebelumnya. Begitu pula dalam penelitian Lilin Rosyanti dkk menyatakan bahwa dalam kajian bidang psikoneuroimunologi yang membahas tentang interaksi antara sistem saraf dan imunitas,

dan hubungan antara perilaku dan kesehatan sangat erat kaitannya, karena adanya system interaksi keduanya dalam tubuh manusia. Fokus utama dalam bidang psikoneuroimunologi adalah respon imunologi dan psikologis terhadap stres (Rosyanti et al., 2017). Kajian psikoneuroimunologi menunjukkan adanya jalur komunikasi timbal balik antara sistem saraf, endokrin dan sistem imunitas. Sudah jelas bahwa psikologi seseorang sangat mempengaruhi terhadap kesehatan karena kesehatan seseorang tidak terlepas dari imunitas yang ada dalam dirinya.

### **Terapi Melalui Psikosufistik pada Masa Pandemi Covid-19**

Spiritual merupakan unsur terpenting bagi manusia. Spiritual menjadi faktor penentu nilai kehidupan seseorang. Pepatah Arab menyebutkan *wa anta bi al-ruhi laa bi al-jismi insaanu*, karena spiritual engkau disebut manusia, bukan karena fisik (Qardhawi, 1995). Pakar psikologi Barat seperti Maslow, Zohar, Marshall, dan lainnya mengakui signifikansi hubungan antara spiritual dan jasad, tetapi mereka menolak adanya hubungan antara spiritual dan agama. Bagi mereka, spiritual hanyalah aspirasi kehidupan manusia.

Perspektif ulama Islam menyebutkan bahwa konstruksi spiritual manusia merupakan kombinasi antara hati (*qalb*), jiwa (*nafs*), akal (*`aql*), dan ruh. Keempat elemen ini berpengaruh kuat pada pembentukan kepribadian seseorang. Nilai-nilai spiritual dalam Islam memiliki hubungan kecerdasan transendental yang bersemayam dalam batin dan dianggap sakral, suci, dan luhur karena bersumber dari Allah SWT. Spiritual merupakan instrumen untuk menemukan kebenaran. Nilai-nilai spiritual ini selanjutnya termanifestasi ke dalam pengalaman kehidupan yang dibalut oleh komitmen yang kuat kepada ajaran Kitab Suci.

Pandangan lain menyebutkan bahwa elemen terpenting spiritual adalah *nafs*, *qalb*, dan *`aql*. Tetapi istilah *nafs* (jiwa) tidak dimaknai sebagai ruh, sebab ruh tidak dianggap sebagai komponen kepribadian, tetapi sebagai potensi gairah, nafsu, dan naluri yang mendorong untuk memuaskan nafsunya. Kadang, Al-Qur'an menggunakan kata *nafs* dengan makna ruh tetapi hal ini tergantung pada konteksnya (QS. Ali Imran:185). Demikian pula dengan istilah *qalbu* yang berarti jantung (sering diartikan hati), tidak mengacu pada organ fisik di sisi kiri dada manusia, melainkan aspek kognitif dan perspektif yang multifungsi. Seperti disebutkan dalam Al-Qur'an: "Di hati mereka terdapat penyakit, lalu Allah menambahkan penyakitnya itu ..." (QS. Al-Baqarah:10), dan hadits Nabi Saw. menyebutkan bahwa dalam diri manusia terdapat segumpal daging, bila baik (sehat) maka sehatlah seluruh tubuhnya, dan bila rusak (sakit), maka sakitlah seluruh tubuhnya (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Dalam penulisan ini, psikosufistik dengan melaksanakan mandi taubat, shalat taubat, dan zikir mampu meningkatkan zat endorfin dalam tubuh, meningkatkan kualitas diri, menenangkan pikiran dan hati, serta mampu mencegah dan mengatasi gangguan kecemasan. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang ada menunjukkan bahwa psikoterapi spiritual dapat mencegah dan mengatasi gangguan kecemasan. Psikoterapi spiritual dengan metode mandi taubat, shalat taubat dan juga zikir menunjukkan perubahan signifikan bagi gangguan kecemasan, yang dilakukan secara terus menerus. Psikoterapi spiritual ini dilakukan sebelum subuh agar lebih efektif dalam pemulihannya (Yono et al., 2020, p. 650). Selain itu psikoterapi spiritual ini bisa dilakukan oleh siapa pun bahkan yang non Muslim dengan menjadikannya sebagai dasar dari teknik pengobatan dan pencegahan gangguan kecemasan.

Berdasarkan pemahaman psikosufistik dan psikoneuroimunologi, seseorang yang memiliki tingkat spiritual tinggi, maka akan memiliki hormon endorfin yang lebih banyak dibandingkan dengan yang tingkat spiritual rendah (Yono et al., 2020). Secara sederhana bisa kita perhatikan pada orang yang jauh dari Allah Swt, biasanya mudah mengalami stres, pada kondisi stres hormon yang bekerja adalah adrenalin, norepinephrine dan kortisol. Hormon stres akan menyebabkan asam lambung naik, sistem imun turun, sehingga mudah terkena penyakit. Sebaliknya pada orang-orang yang beriman dan tawakal, hormon oxytocin bekerja lebih baik, sehingga akan menghasilkan endorfin yang tinggi yang menimbulkan kedamaian, ketenangan sehingga sistem imun tubuh menjadi lebih kuat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di jama'ah Dzikir Jama'i Kediri yang tersebar di daerah kota dan kabupaten seperti, kras, mojoroto, pohsarang, menunjukkan bahwa jama'ah mengalami penurunan stres saat melakukan zikir, sebab kepasrahan yang dilakukan pada saat zikir dengan penekanan kata-kata yang disampaikan oleh pengasuh Dzikir Jama'i bahwa penyakit datangnya dari Allah, dan Allah tempat memohon kesembuhan. Dengan penekanan dalam hal ini sugesti dan zikir yang dilakukan menjadikan tenangnya hati, yang akhirnya mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada jama'ah. Sejalan dengan firman Allah "*ala bidzikrillahi tad mainnul qulb*" maka dengan berzikir (mengingat Allah) akan memberikan ketenangan dalam hati, yang akan menyebabkan hormon oxytocin bekerja lebih baik, sehingga menghasilkan endorfin yang lebih banyak, dan fikiran akan mengalami kedamaian dan ketenangan. Sehingga imun tubuh memiliki daya tahan yang kuat. Pada akhirnya kesehatan tubuh juga akan lebih baik. Berdasarkan data lapangan

tentang santri yang melakukan khalwat untuk melawan covid-19 dengan metode dua pendekatan, dapat dianalisis, pertama, bahwa santri melakukan metode non-medis, yaitu khalwat, disini santri benar-benar mampu menetralkan kejiwaan yang sebelumnya merasakan begitu panik dan cemas bercampur dengan kegelisahan selama musim Covid-19 sehingga mampu keluar dari zona kegundahan hati dan pikiran. Kedua, dengan anjuran pemerintah yaitu medis dengan langkah 5M. Darisemua ikhtiar yang dilakukan santri Miftahul Qiroa'ah, tidak ada santri yang terpapar covid-19. Baik itu pengasuh, pengurus, maupun santri, semuanya sehat dan mampu mengedalikan musim pandemi dengan baik.

## SIMPULAN

Dalam tinjauan tasawuf, kemunculan Covid-19 hendaknya menyadarkan manusia tentang makna ujian hidup, teguran atas sikap pongah dalam hidup dan mengarahkan pada jiwa *muraqabah*, *shabar* dan *ikhlas*, merasakan diri berada pada tingkat terendah dibanding dengan Tuhannya. Dengan musibah keyakinan hendaknya semakin menebal. Dan perasaan kedekatan dengan Allah menjadi semakin mendalam. Ini dapat diupayakan salah satunya dengan zikir lathifah yaitu zikir menyebut asma Allah dengan fokus pembersihan dan pengisian tujuh titik *latifah* pada tubuh manusia yakni *al-qolbi*, *al-rubi*, *al-sirri*, *al-kebafi*, *al-akhsa*, *al-nafsi*, dan *al-qalabi*.

Melalui zikir yang dilakukan sebanyak-banyaknya melahirkan kondisi jiwa yang tenang, pencerahan batin dan menghayati peristiwa musibah yang dijalani. Dzikir ini pun mampu mengembalikan atau menjadi terapi spiritual atas masalah jiwa yang ditimbulkan karena Covid-19 beserta pemberlakuan aturan pemerintah berupa kepanikan, ketakutan, kekerdilatan hati, kejenuhan dan kegelisahan, kemudian kondisinya membaik menjadi lebih shabar, lebih tenang, lebih ikhlas dan mampu menerima situasi dengan *ridha* sebagai ketentuan dari Tuhannya.

**REFERENSI**

- Ali, Y. (2022). *Jalan Kearifan Sufi*. PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Bakran, H. (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka Baru.
- Bo, H.-X., Li, W., Yang, Y., Wang, Y., Zhang, Q., Cheung, T., Wu, X., & Xiang, Y.-T. (2021). Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychological Medicine*, 51(6), 1052–1053. <https://doi.org/10.1017/S0033291720000999>
- dinaskominfo\_kedirikab. (2020). *Update Covid-19 Kabupaten Kediri*. Instagram. [https://www.instagram.com/p/CG2ZJL\\_H8EI/?hl=id](https://www.instagram.com/p/CG2ZJL_H8EI/?hl=id)
- Fauzi, A. (2018). Psikosufistik Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pemikiran Syekh Ibnu Atha'illah. *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 8(2), 229–240. <https://doi.org/10.33367/ji.v8i2.714>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Kong, X., Zheng, K., Tang, M., Kong, F., Zhou, J., Diao, L., Wu, S., Jiao, P., Su, T., & Dong, Y. (2020). Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with COVID-19. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.03.24.20043075>
- Melani, A. (2020). <https://surabaya.liputan6.com/read/4432097/update-corona-covid-19-jawa-timur-pada-12-desember-2020>. Liputan6.Com. <https://surabaya.liputan6.com/read/4432097/update-corona-covid-19-jawa-timur-pada-12-desember-2020>
- Mo, Y., Deng, L., Zhang, L., Lang, Q., Liao, C., Wang, N., Qin, M., & Huang, H. (2020). Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic. *Journal of Nursing Management*, 28(5), 1002–1009. <https://doi.org/10.1111/jonm.13014>
- Mujib, A., & Mudzakir, Y. (2002). *Nuansa Psikologi Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Murtiwidayanti, S. Y., & Ikawati, I. (2021). Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Sosio Konsepsia*, 10(3), 227–240. <https://doi.org/10.33007/ska.v10i3.2353>
- Nurseto, F. (2018). *Psikologi Olahraga*. Graha Ilmu.
- O'rior, L., & R.N. (2022). *Seni Penyembuhan Sufi (Jalan Meraih Kesehatan Fisik, Mental Dan Spritual) Terjemahan, Mariana Aristyowati*. PT. Serambi Ilmu Semesta.
- PH, L., Khoerina, A., Sofiyani, E., Ningsih, D., Kandar, K., & Suerni, T. (2020). Gambaran Kecemasan Masyarakat dalam Berkunjung ke Pelayanan Kesehatan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(3), 129–134. <https://jurnal.rs->

[amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/34](http://amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/34)

- Qomariyah, N. (2018). *Berdzikirlah Pasti Hatimu Akan Tenang*. Laksana.
- Rochmah, L., Abidin, C. Z., & Rohmad, M. A. (2021). RELASI ZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA ( *Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto* ) berzikir akan memperoleh kesehatan baik jasmani maupun rohani , zikir dapat. 5(01), 69–76.
- Rofiq, A. A. (2012). Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 02(01), 65–74.
- Rosyanti, L., Usman, R. D., Hadi, I., & Syahrianti, S. (2017). Kajian Teoritis Hubungan antara Depresi dengan Sistem Neuroimun. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 9(2), 78–97. <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i2.104>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Jilid 2, Edisi Kesebelas*. Erlangga.
- Sarja. (2021). Upaya Santri Miftahul Qiro'ah Melawan Covid-19 dengan Berkhalwat. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(2), 161–176. <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/jousip/article/view/4456>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syaikh Ibnu 'Athailah as-Sakandari. (2004). *Al- Hikam, Terjemah oleh Mas Mahfudz*. Bintang Terang.
- Yono, Y., Rusmana, I., & Noviyanty, H. (2020). Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan Anxiety Disorder di saat dan pasca Covid 19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(8). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15801>