

# Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Psikologi Islam Melalui Implementasi Terapi Dzikir Dalam Pengembangan Kesehatan Mental Masyarakat Eks Pasien Covid-19

**Faricha Andriani**

*Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus*

*farichaandriani@gmail.com*

## Abstrak

Pemberdayaan masyarakat merupakan berbagai upaya yang dilakukan oleh individu atau kelompok suatu masyarakat dalam mengatasi kelemahan yang ada. Salah satu kelemahan yang ada dalam masyarakat dewasa ini yakni terjadinya stress psikososial yang terjadi pada eks pasien covid-19. Stress psikososial yang ada pada eks pasien covid-19 diantaranya yakni kecemasan, ketakutan, perilaku agresif, serta psikosomatik. Sehingga perlu pemberdayaan yang menyentuh aspek psikis agar memunculkan perilaku penyesuaian diri yang lebih positif, yakni dengan pendekatan terapi dzikir. Pada penelitian ini menggunakan metode PAR dengan melibatkan eks pasien covid-19 sebagai partisipan aktif dalam pemberdayaan. yang bertujuan memberikan gambaran terkait dengan pemberdayaan masyarakat eks pasien covid-19 terkait dengan pengembangan kesehatan mental melalui implementasi terapi dzikir. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa melalui pemberdayaan dengan mengimplementasikan terapi dzikir maka para eks pasien covid-19 mampu 1) mendapatkan ketenangan batin; 2) membantu mengurangi perilaku maladaptive (histeris dan agresif); 3) membantu mengurangi gejala kondisi psikosomatis.

**Kata kunci:** pemberdayaan masyarakat, terapi dzikir, eks pasien covid-19

## Abstract

The essence communities development had efforted communities or individual to resolved various problems in communities. Now days, problems in communities related pandemic covid-19 were stress psycho social in communities ex patient covid-19. Stress psycho social in communities like anxieties, fearless, aggressive behaviour and psychosomatic. So that, it had empowered in psychologies aspect to

take adaptive behaviour to ex patient covid-19. One of them had dzikir therapies. This were researched used PAR method with ex patient covid-19 as active participated. This researched aimed described empowered communities thought implementation dzikir therapy to developed mental health ex patients covid-19. So that, result thus researched were; 1) taken inner well being in ex patients covid-19, 2) taken reduced maladaptive behaviour (aggressive and hysterical behaviour); 3) taken reduced psychosomatic in ex patients covid-19.

Keywords: communities development, dzikir therapy, ex patient covid-19.

## Pendahuluan

Pemberdayaan masyarakat hakikatnya dipandang sebagai suatu upaya dalam mengembangkan potensi serta keberfungsian suatu kelompok masyarakat dalam suatu wilayah tertentu. Sehingga dapat diartikan bahwa pemberdayaan masyarakat merupakan bagian dari berbagai langkah yang dilakukan guna menumbuhkan berbagai peluang yang ada dalam masyarakat yang berkaitan dengan kemauan, kesadaran, serta kemampuan yang ada pada kelompok masyarakat guna peningkatan kesejahteraan diri suatu kelompok masyarakat yang ada. Dapat digaris bawahi bahwa kegiatan pemberdayaan merupakan bagian dari usaha yang dilakukan guna melakukan peningkatan pemanfaatan potensi yang ada dalam diri individu secara menyeluruh yang bertujuan memandirikan suatu kelompok masyarakat. Kemandirian tersebut mencakup berbagai potensi baik yang mencakup dengan aspek kognitif, afektif dan konatif (Widjajanti, 2011) melalui wujud nyata yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberdayaan dalam lingkup masyarakat, dapat dikembangkan melalui berbagai pendekatan yang melibatkan partisipasi seluruh lapisan masyarakat, dengan cara penguatan segala aspek potensi yang ada dalam masyarakat guna memperkuat berbagai kelemahan yang ada dalam kelompok masyarakat menjadi sebuah potensi yang mampu digunakan sebagai pijakan dalam mengatasi berbagai kelemahan yang ada pada suatu kelompok masyarakat (Darmaningrum & Hidayatullah, 2020). Sehingga pemberdayaan dalam suatu masyarakat mempunyai peranan penting diantaranya mampu mengoptimalkan daya yang mampu melahirkan berbagai upaya dalam mengatasi berbagai keterbatasan yang ada dalam kehidupannya. Salah satu keterbatasan yang ada dalam kelompok masyarakat baru-baru ini diantaranya disebabkan oleh kurangnya kemampuan kelompok masyarakat dalam melakukan penyesuaian diri dalam menyikapi kemunculan pandemi covid-19. Sehingga memunculkan berbagai stigma negative dari lingkungan pada kelompok masyarakat pada seseorang yang terpapar covid-

19 ataupun pada seseorang meskipun telah sembuh dari paparan covid-19 yang nantinya dalam penelitian ini disebut sebagai eks pasien covid-19.

Eks pasien covid-19 dapat diartikan sebagai seseorang yang telah dinyatakan sembuh dari paparan virus covid-19. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh dr. Rizal Fadli dalam situs resmi *helodoc.com*, mengungkapkan bahwa seseorang yang dinyatakan sembuh dari covid-19 yakni seseorang yang telah bersih dari gangguan/ paparan covid-19 yang dibuktikan dengan hasil tes laboratorium, serta telah menjalani isolasi mandiri berkelanjutan dengan pantauan medis (dokter) selama 14 hari kedepan setelah mendapatkan hasil laboratorium terkait pemeriksaan terakhirnya (Admin, 2020).

Akan tetapi, meskipun telah dinyatakan bersih dari paparan covid-19, para eks pasien covid-19 masih tetap mendapatkan berbagai stigma negative yang dilabelkan pada kelompok masyarakat eks pasien covid-19 ini. Hal tersebut menjadi permasalahan tersendiri pada kondisi psikologis eks pasien covid-19 yang menjadikan dasar pelemahan psikologis yang menyebabkan permasalahan kesehatan mental yang ada pada kelompok masyarakat tersebut. Permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh para eks pasien covid-19 ditandai dengan kemunculan berbagai bentuk stress, depresi maupun kecemasan yang berkepanjangan dalam diri eks pasien covid-19 (Wang et al., 2020). Sedangkan kesehatan mental sendiri merupakan suatu komponen penting yang mampu mendukung pengembangan suatu kelompok masyarakat (Ayuningtyas et al., 2018). Melalui kesehatan mental ini yang nantinya mampu dijadikan pijakan dalam mengembangkan aktualisasi diri individu dengan mengeksplorasi segala potensi yang ada dalam dirinya masing-masing, sehingga mampu menjadi modal dalam melakukan pengembangan suatu kelompok masyarakat.

Berbagai permasalahan mental yang terjadi pada eks pasien covid-19 salah satunya dipicu oleh kurangnya penyesuaian diri dengan lingkungannya kembali setelah seseorang tersebut dinyatakan sembuh (Zhang et al., 2020). Selain terjadinya kurang siapan dalam melakukan penyesuaian diri, juga ada hal lain yang menjadikan pelemahan kondisi psikologis para eks pasien covid-19. Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan dengan menggunakan observasi dan wawancara singkat menunjukkan bahwa, terjadinya stress, maupun depresi yang dialami oleh eks pasien covid-19 dikarenakan kurangnya pengetahuan yang mumpuni terkait berbagai pengetahuan yang berhubungan dengan covid-19. Selain itu terjadinya perundungan pada eks pasien covid-19 yang dilakukan oleh lingkungan sekitar

yang memberikan dampak tersendiri pada kondisi psikologis para eks pasien covid-19.

Berdasarkan berbagai pandangan awal yang ada, maka diperlukan upaya dalam mengembangkan kondisi psikologis para eks pasien covid-19. Salah satunya dapat dilakukan dengan melakukan pemberdayaan kepada masyarakat. Pemberdayaan ini dilakukan guna mengembangkan kondisi psikologis para eks pasien covid-19 sehingga mampu menanggulangi permasalahan yang ada, khususnya terkait dengan permasalahan kesehatan mental yang dialami para eks pasien covid-19. pemberdayaan yang dilakukan guna memaksimalkan pengembangan kondisi psikologisnya tentu saja tidak hanya membutuhkan pendekatan yang menitik beratkan pada kondisi stabil dan tidak stabil saja. Melainkan juga menyentuh aspek religius. Hal tersebut nantinya, tidak hanya menyeimbangkan kondisi psikologis para eks pasien covid-19 saja, melainkan juga mampu memberikan dukungan dalam aspek transendental dalam diri individu yang mampu memunculkan berbagai perilaku yang lebih positif dalam masyarakat.

Pemberdayaan masyarakat pada kondisi wabah covid-19 sering kali dilakukan oleh beberapa peneliti maupun lembaga masyarakat sebagai bentuk kuratif pada pasien yang memang telah terpapar covid-19 maupun dalam bentuk preventif sebagai bagian dari edukasi masyarakat, maupun pencegahan penularan. Seperti halnya yang disampaikan oleh Meri et al., (2020) mengungkapkan bahwa perlu adanya edukasi kepada masyarakat terkait dengan penggunaan masker dan hand sanitizer sebagai bentuk upaya preventif dalam penanggulangan dan pemutusan penyebaran covid-19. Hal senada juga disampaikan pada penelitian yang dilakukan oleh Rosidin et al., (2020) mengungkapkan bahwa usaha pencegahan yang dilakukan guna memutus mata rantai penyebaran covid-19 dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan juga edukasi pada warga sekitar untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat serta menggunakan masker ketika keluar rumah.

Berdasarkan penjelasan penelitian yang diungkapkan sebelumnya, maka dapat ditegaskan bahwa, pemberdayaan yang dilakukan sebelumnya mengerucut pada upaya preventif yang dilakukan kepada masyarakat guna memutus mata rantai penularan covid-19, sehingga setiap warga sekitar sadar akan pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungannya. Jika dilihat lebih lanjut, maka penelitian yang disampaikan mempunyai keterbaruan yang memang diperlukan oleh masyarakat, khususnya kelompok masyarakat eks pasien covid-19. Pada penelitian ini menekankan usaha pengembangan diri yakni terkait dengan aspek

psikologis. Pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan menggunakan pendekatan religius, yakni melalui terapi dzikir.

Guna memaksimalkan tujuan pemberdayaan yang menaankan pada pengembangan aspek psikologis masyarakat yang berdasar pada aspek religius, maka digunakan pendekatan yang dekat dengan pengembangan spiritualitas yang biasa dilakukan oleh masyarakat luas, yakni dengan menggunakan terapi dzikir. Melalui terapi dzikir ini, diharapkan setiap anggota eks pasien covid-19 mampu mendapatkan keseimbangan jiwa yang menjadi indikasi dari kesehatan mental yang ada (Kamilah, 2020). Selain itu, pendekatan terapi dzikir yang digunakan dalam pengembangan masyarakat ini, nantinya mampu memberikan dampak yang lebih positif yakni dengan memberikan ketenangan batin yang mampu menekan rasa kemarahan, kekecewaan, bahkan kecemasan yang berlebih (Azmarina, 2020). Sehingga dapat di rumuskan tujuan dalam penelitian ini yakni memberikan gambaran terkait dengan pengembangan masyarakat dalam mengembangkan kesehatan mental eks pasien covid-19 melalui implementasi terapi dzikir.

## **Kajian Teori**

Pemberdayaan masyarakat eks pasien covid-19 hakikatnya merupakan suatu usaha yang dilakukan dalam menekan perundungan yang berkaitan dengan pelabelan negative pada eks pasien covid-19 sehingga mampu merubah cara pandang masyarakat, bahwa pengidap covid-19 bukanlah sebuah aib dalam masyarakat. Serta eks pasien covid-19 bukan seseorang yang perlu dikucilkan ataupun di buang dalam kelompok masyarakat. Meskipun praktik dalam pemberdayaan yang dilakukan perlu adanya pengawasan dari pihak terkait, yang mampu memberikan arahan medis serta berbagai kebijakan yang ada dan harus dipatuhi selama menjalankan program pemberdayaan yang ada.

### *Pemberdayaan Masyarakat*

Pemberdayaan masyarakat hakikatnya merupakan suatu usaha yang dilakukan yang bertujuan membangun manusia tidak hanya dalam bentuk individual, melainkan juga dalam suatu kelompok yang ada pada suatu wilayah tertentu. Pemberdayaan masyarakat dapat di definisikan sebagai suatu bentuk serangkaian proses guna mengoptimalkan segala sumber daya yang ada dalam suatu kelompok masyarakat guna mengatasi suatu kelemahan yang ada (Hamid, 2018). Sehingga perlu adanya bentuk keterlibatan semua elemen masyarakat dalam melakukan suatu pemberdayaan dalam masyarakat. Pemberdayaan dalam

masyarakat hendaknya merangsang masyarakat sehingga mampu memunculkan inisiatif dalam bentuk yang inovatif dalam dirinya guna membentuk situasi yang lebih baik dalam dirinya dan juga kelompok masyarakat yang ada (Maryani & Nainggolan, 2019).

Sehingga, dapat dipahami bahwa pemberdayaan masyarakat merupakan suatu bentuk upaya yang terencana yang mendasari kerangka berpikir suatu kelompok masyarakat dalam melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan yang diharapkan. Jadi pemberdayaan masyarakat bukanlah suatu tindakan yang instan, melainkan melibatkan proses perubahan yang tentu saja di dukung oleh semua pihak yang terkait dalam melakukan suatu perubahan tersebut. Dalam mewujudkan keberhasilan pemberdayaan masyarakat yang ada, maka dikhususkan pada suatu kegiatan pemberdayaan yang bersifat *people centered* dengan dilakukan pengupayaan, antara lain: 1) upaya yang dilakukan guna membentuk kenyamanan guna merangsang potensi yang ada dalam suatu kelompok masyarakat tersebut (*Enabling*); 2) melakukan pemberdayaan dengan menguatkan potensi yang ada dalam masyarakat sebagai suatu peluang yang perlu kembangkan dalam kelompok masyarakat yang ada (*empowering*); 3) upaya yang terakhir yakni memberikan perlindungan kepada kelompok masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pemberdayaan agar senantiasa mampu merasakan aman dan nyaman, sehingga mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada dalam diri masing-masing (*protecting*).

Jika dikaitkan dengan kajian ini, maka pemberdayaan eks pasien covid-19 dapat di definisikan sebagai suatu upaya yang berkaitan dengan pengembangan potensi yang ada, diantaranya yakni daya/ potensi jiwa yang ada dalam kelompok masyarakat eks pasien covid-19 guna mengatasi kelemahan yang ada guna mencapai tujuan tertentu, dengan melibatkan seluruh elemen masyarakat yang ada. pada kajian ini elemen yang memang terlibat tidak hanya kelompok masyarakat yang mempunyai riwayat covid-19 saja, melainkan juga lembaga pemerintah desa dan juga pihak medis khususnya bidan desa yang mempunyai peran dukungan dalam pengembangan masyarakat yang ada.

Dukungan elemen yang hendaknya harus ada agar senantiasa mampu memberikan dukungan tercapainya pemberdayaan masyarakat yang ada diantaranya : pemerintah, organisasi masyarakat serta berbagai forum yang melibatkan masyarakat (lembaga non formal) (Darmaningrum & Hidayatullah, 2020). Bentuk dukungan yang diberikan dalam pengembangan masyarakat, diantaranya yakni mengelola modal yang ada dalam pengembangan masyarakat

yang ada. Modal tersebut menurut (Widjajanti, 2011) diantaranya: 1) modal manusia. Modal ini berkaitan dengan kapasitas yang dimiliki manusia baik yang berkaitan dengan bentuk kuantitatif maupun kualitatif. Pada kajian ini, modal manusia dalam pengembangan masyarakat eks pasien covid-19 yakni terkait dengan berbagai pengalaman dalam lingkup covid-19 baik yang berkaitan dengan upaya pencegahan, indikasi penyebaran maupun gejala tubuh saat mengalami paparan virus covid-19. Selanjutnya yakni usia, serta latar belakang pendidikan yang ada pada masing-masing eks pasien covid-19; 2) modal ekonomi merupakan modal yang terkait dengan berbagai macam kondisi yang mampu di komoditaskan dalam bentuk materi yang bernilai ekonomi. Jika dikaitkan dengan kajian ini, maka modal ekonomi yakni berupa pengembangan potensi yang bernilai ekonomis ketika eks pasien covid-19 telah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, sehingga mampu melakukan kegiatan ekonomi sebagaimana biasanya; 3) modal social, merupakan segala sesuatu yang terkait dengan norma dan nilai yang dipahami sebagai acuan dalam berinteraksi social. Dalam pandangan kajian yang disampaikan, maka modal social ini berkaitan dengan pandangan setiap anggota masyarakat dalam memanusiaikan setiap individu tanpa terkecuali.

Berdasarkan uraian yang disampaikan sebelumnya, maka dapat diartikan bahwa pemberdayaan masyarakat merupakan suatu usaha yang dilakukan guna mengembangkan diri dalam lingkup perubahan tidak hanya dalam kapasitas individu, melainkan juga kelompok yang ada dalam masyarakat. Sehingga dapat diungkapkan bahwa, pemberdayaan masyarakat merupakan bagian terpenting dan tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dalam bermasyarakat. Sehingga dapat diungkapkan bahwa pemberdayaan masyarakat eks pasien covid-19 dapat dikelompokkan dalam usaha yang dilakukan dalam membentuk perubahan dalam kelompok masyarakat yang tidak hanya mencakup pola pikir melainkan juga pola interaksi social guna meningkatkan kualitas kehidupan yang lebih bermakna dalam membentuk motivasi diri terutama dalam lingkup penerimaan masyarakat dengan menepis adanya perundundungan social yang ada pada kelompok masyarakat tertentu (eks pasien covid-19).

### *Kesehatan Mental*

Kesehatan mental secara umum dipandang sebagai bagian dari diri manusia yang tidak terpisahkan. Hal tersebut dikarenakan manusia merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan antara jasmani dan rohani (*holistic*). Kesehatan mental sepertihalnya yang diungkapkan oleh Zakiyah Darajat (dalam

Fakhriyani, 2019) merupakan suatu kondisi kesejahteraan yang ada dalam diri seseorang yang terkait dengan sikap dan pola perilaku penyesuaian diri agar senantiasa dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang ada dalam dirinya dengan lebih positif. Selain itu, organisasi dunia WHO (*World Health Organization*) mengungkapkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi terhindar dari kelemahan ataupun kecacatan baik secara fisik, psikis maupun social sehingga mampu mengaktualisasikan diri sesuai dengan potensi yang ada dalam diri masing-masing (WHO, 2001). Sedangkan menurut Undang- Undang RI Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa (2014) kondisi kesejahteraan dalam lingkup kesehatan mental individu, bukan hanya dalam lingkup kesehatan fisik, psikis, dan juga social saja. Akan tetapi juga dalam perkembangan perilaku yang mencerminkan aspek religius.

Berdasarkan paparan yang ada, maka dapat diartikan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang ada dalam diri individu terkait dengan bentuk kesejahteraan yang ada dalam diri yang terkait dengan baiknya kondisi fisik, psikis, social maupun spiritual.

Berdasarkan definisi yang telah diungkapkan maka dapat dipahami bahwa prinsip kesehatan mental dapat di kategorikan menjadi; 1) kesehatan mental memandang manusia hakikatnya merupakan suatu organisme yang holistik, senantiasa mempunyai kebebasan dalam menentukan diri sesuai dengan tanggung jawab yang ada pada dirinya masing-masing; 2) kesehatan mental memandang manusia sebagai bagian dari lingkungan yang selalu berkaitan dan tidak terpisahkan satu dengan yang lainnya; 3) kesehatan mental memandang manusia merupakan bagian dari makhluk Tuhan, yang selalu terkait. Sehingga kesehatan mental dalam diri setiap manusia bukan serta merta hanya kemampuan dalam berinteraksi dengan diri dan lingkungan yang mampu membentuk kesejahteraan diri saja, melainkan juga ada keterkaitannya dengan kondisi dan perilaku spiritual yang ada dalam kehidupan manusia.

Sehingga dapat digambarkan bahwa jika individu dinyatakan mentalnya dalam kondisi sehat, maka terdapat indikasi antara lain (Fakhriyani, 2019): 1) individu tidak terindikasi atau terhindar dari masalah psikologis yang menyebabkan terjadinya neurosis (masalah psikologis ringan) maupun psikosis (gangguan kejiwaan); 2) seseorang tersebut mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baik yang berkaitan dengan diri sendiri maupun dalam lingkup masyarakat; 3) kemampuan individu dalam mengaktualisasikan potensi diri guna



kemaslahatan masyarakat; 4) individu mampu merasakan kebahagiaan baik membahagiakan diri sendiri maupun orang lain yang ada di sekitar.

Berdasarkan uraian terkait dengan kesehatan mental maka dapat di gambarkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi keseimbangan antara fisik, psikis, social dan spiritual yang ada dalam diri individu sehingga mampu mencapai kesejahteraan yang diungkapkan melalui aktualiasasi diri sehingga mampu menjalankan tugas dan perannya sebagai manusia tidak hanya dalam lingkup diri sendiri melainkan juga bagian dari makhluk Allah dan juga bagian dari masyarakat luas. jika dikaitkan dengan kajian yang ada, maka kesehatan mental yang diharapkan ada pada eks pasien covid-19 yakni kesehatan mental yang terkait dengan bentuk penyesuaian diri pada lingkungan agar senantiasa mampu menerima serta mengaktualisasikan diri kembali dalam lingkungan masyarakat sekitar. Selain itu, kesehatan mental yang maksud yakni kemampuan menanggulangi (*copping*) berbagai tekanan (*stressor*) yang ada dengan lebih mandiri.

### *Eks Pasien Covid-19*

Covid-19 merupakan virus yang tergolong baru ditemukan sekitar akhir tahun 2019 dari genus corona virus (Yuliana, 2020), yang pertama kali ditemukan di salah satu pasar bahan makanan hidup dan segar di kota Wuhan, Cina (Zu et al., 2020). Penyebaran virus ini tergolong sangat cepat dan mampu menginveksi manusia yang menyebabkan terjadinya gangguan pernapasan akut atau SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) (Winarti & Hartati, 2020). Covid-19 ini dapat ditularkan melauai droplet saat seseorang bersin yang menyebar ke udara sehingga terhirup individu lain yang ada disekitarnya. Sehingga kasus penularan covid-19 ini dapat diklasifikasikan menjadi (Handayani et al., 2020); 1) *Suspect*, kasus ini ditandai dengan terjadinya gangguan pernapasan ringan yang disertai dengan adanya demam dan juga batuk ringan pada individu; 2) *Probable*, indikasi seseorang yang terjangkit covid-19 pada kasus ini ditandai dari hasil pemeriksaan, misalkan melalui rapid tes; 3) Terkonfirmasi, kasus ini jika kondisi individu memang benar-benar terpapar covid-19 melalui tes lanjutan yang dilakukan melalui pemeriksaan laboratorium, misalkan melalui SWAB tes.

Berbagai kasus tersebut, maka seseorang yang dinyatakan terjangkit covid-19 menurut pedoman yang diungkapkan oleh WHO (*World Health Organization*) (dalam Handayani et al., 2020) diantaranya; 1) Pasien dalam Pengawasan (PdP) yakni pasien yang terindikasi melakukan kontak langsung dengan pasien yang

terpapar covid-19 dalam kurun waktu 14 hari terakhir yang menunjukkan gejala demam, batuk ringan, sakit dan gejala penyerta lainnya; 2) Orang dalam Pantauan (OdP) yakni seseorang yang terindikasi melakukan kontak langsung dengan pasien positif covid-19 dalam kurun waktu 14 hari terakhir yang mengalami gejala flu ringan sampai berat; 3) Orang Tanpa Gejala (OTG) merupakan seseorang yang telah melakukan kontak secara langsung dengan pasien positif covid-19 selama kurang lebih 14 hari terakhir yang tidak menunjukkan indikasi gejala apapun serta beresiko mampu menularkan pada orang lain.

Berdasarkan uraian terkait dengan pasien yang menunjukkan indikasi tertular ataupun terpapar covid-19 maka dapat ungkapkan bahwa eks pasien covid-19 merupakan pasien yang telah dinyatakan negative atau bersih dari paparan covid-19 yang dibuktikan melalui hasil laboratorium serta tetap dalam pengawasan tim medis selama 14 hari terakhir setelah dinyatakan negative covid-19 (Admin, 2020). Hal tersebut dikuatkan oleh pernyataan Menteri Kesehatan tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) (2020) mengungkapkan bahwa pasien dinyatakan sembuh dari covid-19 apabila telah terpenuhinya semua kriteria terkait dengan pengisolasian diri dan assessment yang dibuktikan dengan dikeluarkannya surat selesai pemantauan dari dokter tempat pengisolasian. Lebih lanjut, diungkapkan bahwa isolasi pada pasien covid-19 dinyatakan selesai jika memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) kasus asimtomatik (pasien terkonfirmasi tanpa adanya gejala), dinyatakan isolasi yang dilaksanakan selesai jika telah menjalankan isolasi selama 10 hari setelah melakukan Rapid Test PCR; 2) kasus dengan gejala ringan atau berat, dinyatakan selesai isolasi jika telah menjalani isolasi selama 10 hari dan ditambah 3 hari setelah menunjukkan berkurang atau hilangnya gejala yang ada; 3) terkonfirmasi dengan gejala berat/ kritis, dapat dinyatakan terselesaikan isolasi jika hasil dari pemeriksaan Rapid Test PCR telah dinyatakan negative dan melakukan isolasi selama 10 hari serta ditambahkan 3 hari untuk memastikan tidak adanya gejala penyerta lain yang mengikuti.

## Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Metode ini diaplikasikan dengan mengkaitkan kondisi social masyarakat yang ada dengan suatu penelitian sehingga mampu tercipta dinamika perubahan social yang di inginkan sesuai dengan tujuan yang ada. terjadinya dinamika sebagai bagian dari perubahan yang dimaksudkan, yang nantinya akan menjadi tolok ukur

dalam penelitian diantaranya; yang pertama, terjadinya persamaan persepsi antara peneliti dan partisipan sehingga mampu mewujudkan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya melalui perencanaan; selanjutnya terjadinya kerjasama antara peneliti dengan pihak terkait yang didalamnya mencakup ketua RT dan juga tim medis yang bertanggung jawab pada eks pasien covid-19 sehingga timbul bentuk kolaborasi yang utuh; yang terakhir adanya sarana penunjang dalam kegiatan sehingga mampu menjadikan sebuah pemberdayaan yang efektif sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh partisipan, peneliti, pihak terkait dan masyarakat pada umumnya.

Partisipan yang ikut serta dengan aktif dalam penelitian ini yakni dari RT X kecamatan Kalinyamatan Jepara yang telah sembuh dari covid-19. Pemilihan partisipan secara purposive sampling dengan mensyaratkan: 1) telah dinyatakan sembuh dari covid-19 sesuai dengan rekomendasi dari RT dan bidan desa; 2) berusia antara 30-45 Tahun. Penelitian yang dilakukan mengikuti kaidah sebagai berikut (Darmaningrum & Hidayatullah, 2020):

1) Mengalami atau Melakukan

Langkah awal yang dilakukan yakni mengalami. Pada langkah ini peneliti melakukan interaksi langsung dengan eks pasien covid-19 (partisipan) dengan tetap sesuai protocol kesehatan yang disarankan tim medis. Kegiatan ini, dilakukan guna melakukan observasi secara langsung dengan partisipan sehingga mampu mengamati sikap dan perilaku yang ditunjukkan partisipan.

2) Mengungkapkan

Selanjutnya yang dilakukan yakni mengungkapkan. Pada tahap ini peneliti maupun partisipan saling mengungkapkan berbagai pengalaman yang dirasakan dalam dirinya sehingga terdapat suatu komunikasi yang interaktif dan upaya dalam kegiatan pemberdayaan yang dilakukan.

3) Mengolah dan Menganalisis

Langkah yang ketiga yakni mengolah dan menganalisis. Pada tahap ini, data yang didapatkan melalui kegiatan sebelumnya dikumpulkan dan di analisis sesuai dengan tema dan permasalahan utama yang ada pada partisipan.

4) Menyimpulkan dan menerapkan

Tahapan terakhir yakni menyimpulkan dan menerapkan. Pada tahapan ini peneliti menyimpulkan temuan atau permasalahan utama yang ada pada

partisipan sehingga mampu digunakan sebagai pijakan dalam pengimplementasian dalam melakukan pemberdayaan.

Tahapan yang telah dilakukan sebelumnya, akan digunakan dalam kegiatan aksi di lapangan melalui kaidah sebagai berikut:

1) Perencanaan

Pada kegiatan perencanaan ini akan ditentukan partisipan yang akan berperan aktif dalam kegiatan penelitian. Selain itu juga dirumuskan berbagai macam resiko awal yang akan muncul dan penanggulangannya selama kegiatan penelitian berlangsung.

2) Pelaksanaan

Pada tahap selanjutnya dilakukan pelaksanaan. Pada kegiatan ini dilakukan dengan melakukan saling berbagi pengalaman, wawancara semi terstruktur guna mengetahui lebih mendalam tentang perubahan setelah melakukan pemberdayaan serta diskusi ringan antar peneliti dan partisipan. Sehingga memaksimalkan data guna mendasari aksi tindak lanjut dari kegiatan pemberdayaan yang telah dilakukan.

3) Evaluasi

Kegiatan terakhir yang dilakukan yakni evaluasi. Kegiatan ini dilakukan guna mengetahui perubahan yang terjadi setelah kegiatan pemberdayaan serta tindak lanjut.

## Hasil

Berdasarkan kegiatan pemberdayaan yang telah dilakukan maka dapat digambarkan hasil yang didapatkan yakni, kegiatan pemberdayaan pada eks pasien covid-19 dilakukan di Balai Desa di kecamatan Kalinyamatan. Dengan melalui prosedur yang telah di uruskan oleh ketua RT "X" dan juga bidan desa terkait. Pada penelitian ini difokuskan pada eks pasien covid-19 yang telah dipersyaratkan. Sehingga di dapatkan partisipan sebanyak 4 orang dengan data demografi partisipan sebagai berikut:

Tabel. 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

No	Nama (Initial)	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Status Pernikahan	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
1	S	P	38	Menikah	SMA	Pedagang
2	NM	L	43	Menikah	SMA	Pedagang
3	M	P	40	Janda	SD	Pedagang
4	MHB	L	35	Menikah	SMA	Karyawan Pabrik

Sumber: Data wawancara

Sebelum melakukan aksi pemberdayaan maka dilakukan wawancara semi terstruktur pada masing-masing partisipan. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui kondisi awal yang ada pada masing-masing partisipan. Tidak hanya kondisi secara fisik saja, melainkan juga kondisi psikologis yang dirasakan oleh setiap partisipan. Setelah didapatkan beberapa data terkait dengan kondisi psikologis dan mengidentifikasi permasalahan yang ada pada masing-masing pasien, kemudian dilakukan aksi pemberdayaan. Yakni dengan dilakukan terapi. Terapi ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan religius, yang menekankan pada aspek transendental setiap partisipan. Terapi yang dilakukan dalam kegiatan pemberdayaan yakni terapi dzikir. Terapi dzikir ini dipilih oleh peneliti dikarenakan terapi ini telah dikenal oleh masyarakat luas, sehingga mampu mempermudah partisipan dalam melakukan pemberdayaan yang dilakukan.

Terapi dzikir yang digunakan yakni dengan memadukan pelatihan pernapasan dada dengan diberengi melantunkan asma "Allah" sebagai dzikir harian. Kegiatan pemberdayaan berupa kegiatan terapi ini dilakukan 45 menit setiap hari setelah sholat magrib dan isya'. Terapi ini bertujuan tidak hanya memberikan efek menyeimbangkan kondisi psikologis partisipan, akan tetapi juga memberikan kelancaran dalam pernapasan. Kegiatan pemberdayaan berupa terapi ini diawali dengan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengambil wudhu terlebih dahulu. Selanjutnya mengintruksikan kepada partisipan dalam kegiatan pemberdayaan yang dilakukan. Diawali dengan pelafalan istigfar, guna mengintrospeksi diri, tidak hanya yang terkait dengan kekurangan kita, akan tetapi lebih cenderung ungkapan syukur para partisipan yang belum sempat diungkapkan.

Selama proses pemberdayaan, peneliti memberikan arahan kepada partisipan agar senantiasa kegiatan yang dilakukan terarah dan sesuai dengan

tujuan yang dikehendaki. Adapun yang perubahan yang dirasakan partisipan selama berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan pemberdayaan antara lain:

1) Partisipan 1 (S)

Partisipan 1 yakni S. S merupakan pasien yang dinyatakan positif covid-19 pertama yang ada di RT nya. S sehari-hari bekerja sebagai pedagang di salah satu pasar di Jepara. Awal S dinyatakan reaktif covid-19 dari rapid tes yang dilakukan masal oleh dinas kesehatan di pasar tempat S berjualan. Saat S dinyatakan reaktif, S kaget dan belum mempercayai kondisinya saat itu. 2 hari setelah diadakannya rapid tes tersebut, beberapa tim medis dari rumah sakit rujukan datang ke kediaman S guna melakukan tes lanjutan. Saat tersebut S makin takut, terpuruk, merasa tidak berdaya, orang-orang dilingkungan sekitar kediaman S memandang negative S beserta keluarga. Hal tersebut semakin membuat S merasa tertekan. Setiap malam selama isolasi S tidak bisa beristirahat dengan tenang. S sering menangis serta mimpi buruk. Setelah dinyatakan bebas dari covid-19. S mengikuti pemberdayaan melalui terapi dzikir ini. Hal pertama yang dirasakan S, yakni adanya rasa hangat di dalam hati S. Hal lain yang di rasakan yakni adanya bentuk kepasrahan diri yang sepenuhnya dalam diri S. S merasa lebih baik, lebih tenang dan memulai berinteraksi kembali dengan lingkungan, meskipun masih belum sepenuhnya seperti sebelumnya.

2) Partisipan 2 (NM)

Partisipan selanjutnya yakni NM. Awal mula NM reaktif covid-19 hanya berupa gejala flu berat. Kesulitan dalam membau dan merasakan makanan. Selain itu juga batuk kering. Memang kondisinya NM membawa penyakit bawaan sehingga memperburuk kondisinya. NM sempat tidak sadarkan diri sewaktu di bawa ke rumah sakit rujukan untuk pasien covid-19. Selama dilakukan isolasi di rumah sakit rujukan NM mengalami kebosanan, stress, depresi, putus asa, serta tidak mempunyai semangat untuk hidup lagi. Setelah pengobatan, NM mulai berangsur membaik. NM mencoba mengikuti pemberdayaan yang direkomendasikan bidan desa. Setelah NM mengikuti kegiatan pemberdayaan, NM merasa ada kekuatan baru dalam dirinya. NM mulai sadar bahwa selama ini banyak nikmat yang kurang disyukuri. NM mulai mempunyai semangat baru, kerana menurut NM Allah telah memberikan kesempatan hidup padanya sehingga selamat dari covid-19, serta memulai kehidupan baru yang lebih baik.

3) Partisipan 3 (M)

Partisipan ke 3 yakni M. M kesehariannya berjualan di kantin sekolah. Selama pandemic, M mulai berjualan di depan pabrik garmen yang ada di daerah Jepara. Kondisi awal yang dirasakan M hanya panas dan batuk saja. M tidak mengetahui kalau itu awal dari M reaktif covid-19. Saat M periksa ke klinik, M disarankan untuk mengikuti rapid tes. Hasil nya justru tidak sesuai dengan yang diharapkan M. M kemudian dirujuk untuk melakukan tes laboratorium untuk pemeriksaan lanjutan, dari pemeriksaan tersebut M diketahui positif covid-19. Kondisi M tidak mempercayai semuanya. M histeris dan menangis sekuat-kuatnya. M takut akan kematian seperti yang diberitakan di TV. M selalu mimpi buruk setiap malam, sampai berhalusinasi tiap malam di datangi orang-orang yang sudah meninggal. Kondisi psikis M hampir sama dengan sebekumnya, meskipun telah dinyatakan bersih dari covid-19. M mencoba mengikuti pemberdayaan atas saran medis yang ada di desa. Setelah beberapa kali mengikuti kegiatan pemberdayaan M mulai berangsur pasrah. M mulai mempunyai motivasi pada dirinya sendiri. Setiap M gelisah, M mulai melakukan sesuai instruksi terapis dan M mulai merasa tenang kembali.

4) Partipan 4 (MHB)

Partisipan ke 4 yakni MHB. Keseharian MHB bekerja di salah satu pabrik di Jepara. MHB pertama kali dinyatakan terjangkit covid-19 saat dilakukan rapid tes masal di tempat MHB bekerja. Saat itu MHB benar-benar kaget karena MHB tidak merasakan gejala apa pun seperti yang diberitakan selama ini. Ketidakpercayaa membuat MBH merah sampai mencaci petugas yang melakukan tes. MHB tidak mau melakukan pemeriksaan lanjutan di RS rujukan, sampai tim medis menjemputnya di kediamannya. MHB merasa tertekan akibat perundungan yang diberikan oleh tetangga sekitar kediaman MHB, karena MHB menjalani isolasi mandiri di kediamannya setelah hasil pemeriksaan lanjutan keluar. Tidak ada yang mau mendekat MHB dan keluarganya, meskipun MHB telah di nyatakan bersih dari covid-19. Kondisi ini menjadikan MHB merasa trauma, justru gejala yang seperti pusing, mual, lesu dan hal-hal lain yang ada pada covid-19 muncul meskipun dari pemeriksaan MHB benar-benar telah bersih dari covid-19. Setelah melakukan pemberdayaan melalui terapi dzikir, MHB perlahan mulai tenang, detak jantungnya juga mulai stabil dan penuh kepasrahan. Sesak akibat kemarahan pada lingkungan cenderung mulai berangsur menghilang dan mulai kembali berinteraksi dengan lingkungan meskipun masih sangat minim.

Beberapa uraian tentang kondisi partisipan dapat di Tarik benang merahnya menjadi berbagai temuan utama dalam kegiatan penelitian yang dilakukan, diantaranya: 1) melalui kegiatan pemberdayaan yang dilakukan melalui terapi dzikir, mampu memunculkan efek ketenangan batin yang ada pada setiap partisipan diwujudkan dengan bentuk kepasrahan akan semua kejadian kepada Allah; 2) Melalui terapi dzikir mampu mengurangi tingkat histeris dan juga perilaku agresif yang terjadi pada partisipan sehingga membentuk perilaku yang lebih baik; 3) Melalui terapi dzikir mampu mengurangi gejala psikosomatis yang disebabkan adanya stress yang berat dari lingkungan, sehingga kondisi tubuh menjadi semakin sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, juga ditemukan beberapa temuan yang disampaikan oleh anggota dari kelompok pemberdayaan yang lain. Yakni setelah melakukan kegiatan pemberdayaan, pola pikir semakin terbuka dan menjadi lebih positif, sehingga semua perundungan baik verbal maupun non verbal yang diterima eks pasien covid-19 hanya merupakan cobaan dari Allah, yang nantinya akan digantikan menjadi nikmat jika lebih mensyukurinya.

## **Pembahasan**

Berdasarkan temuan utama yang telah disampaikan sebelumnya, maka dapat digaris bawahi bahwa kondisi masalah psikologis yang menjadikan indikasi permasalahan gangguan mental yang ada pada setiap eks pasien covid-19 cenderung berbeda. Hal tersebut dapat diartikan bahwa, penyikapan yang dilakukan oleh partisipan cenderung berbeda antara satu dengan yang lainnya dalam memahami kondisi covid-19 yang melanda setiap partisipan.

Dari uraian yang telah di gambarkan dalam hasil pembahasan sebelumnya, dapat di indikasikan bahwa para eks pasien covid-19 mengalami kondisi yang dapat di klasifikasikan sebagai sebuah kondisi stress psikososial. Stress psikososial ini dapat digambarkan sebagai suatu kondisi yang ada dalam diri individu yang mampu menyebabkan terjadinya suatu perubahan dalam kehidupannya. Sehingga mengharuskan para eks pasien covid-19 tersebut melakukan adaptasi dengan kondisi sekitar guna menanggulangi kondisi stress psikososial tersebut (Hawari, 1997). Sehingga dilakukan pendekatan yang nantinya mampu menjadi media yang membantu dalam kegiatan penyesuaian diri pada partisipan yakni dengan melakukan terapi dzikir sebagai salah satu upaya dalam aktivitas pemberdayaan masyarakat yang menysasar psikologis partisipan dalam mengembangkan kesehatan mental.



Kegiatan dzikir hakikatnya merupakan upaya mengingat kebesaran dan nikmat yang diberikan Allah dalam bentuk lisan maupun perilaku yang tampak. Sehingga aktivitas dzikir seringkali digunakan sebagai media terapi kejiwaan. Terapi dzikir dapat digambarkan sebagai salah satu terapi yang berlandaskan keislaman yang menekankan pada aspek transendental melalui kegiatan tidak hanya kognitif, melainkan juga afektif dan konatif yang dilakukan melalui verbal dan non verbal. Terapi ini cenderung dilakukan melalui pengucapan secara lisan berupa berbagai asma Allah dalam kalimat, tauhid, takbir, tahmid serta dalam 99 asma Allah serta berbagai amalan yang dilakukan secara sadar guna mendapat ridho Allah (Hayat, 2017; Kurniawan & Widyana, 2014; Subandi, 2019).

Terapi ini mampu memberikan dampak pada diri individu sehingga mewujudkan ketentraman dalam diri yang mampu menekan rasa kecemasan yang diakibatkan oleh stress psikososial dalam lingkup hubungan interpersonal dan lingkungan hidup pasca covid-19. Dikarenakan menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al., (2019) bahwa dalam pelaksanaan terapi dzikir yang dilakukan secara rutin mampu membentuk coping secara alamiah dalam diri yang nantinya mampu menekan kecemasan serta ketakutan yang ada dalam diri individu.

Hal senada juga diungkapkan oleh Azmarina (2020), berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diungkapkan bahwa penggunaan terapi dzikir, mampu digunakan untuk menekan fobia yang ada dalam diri seseorang pasca bencana traumatic sehingga akan menekan aspek emosional yang nantinya akan menjadikan penyebab sulit terkendalinya sikap dan perilaku seseorang. Melalui terapi dzikir rutin akan menekan berbagai perilaku yang menyebabkan berbagai sikap dan perilaku yang negative pasca trauma.

Selain menekan berbagai perilaku yang memang menyebabkan permasalahan pada aspek emosional yang menyebabkan perwujudan adanya perilaku kecemasan, ketakutan, was-was yang memicu berbagai perilaku yang maladaptive. Terapi dzikir juga mampu memberikan perkembangan pada motivasi hidup dengan membantu individu dalam memaknai kehidupan, sehingga apapun yang menimpa individu merupakan bagian dari cobaan sebagai wujud kasih sayang dari Allah. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Kurniawan & Widyana (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terapi dzikir yang dilakukan secara rutin dalam diri seseorang mampu memberikan reaksi dalam tubuh berupa pemaknaan hidup yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan dzikir

seseorang lebih mampu mensyukuri setiap nikmat yang diberikan Allah kepada seseorang dengan lebih bijaksana.

Sehingga dapat digaris bawahi bahwa, adanya terapi dzikir yang digunakan sebagai bagian dari pemberdayaan yang dilakukan pada para eks pasien covid-19 mampu memberikan perkembangan psikologis yang signifikan pada para eks pasien covid-19. Berdasarkan uraian dari penelitian sebelumnya yang mendukung kajian ini, maka penelitian yang disampaikan terdapat kekurangan dan kelebihan dalam kegiatan pemberdayaannya. Kekurangannya yakni belum sepenuhnya mampu memberikan pendampingan dalam melakukan tindak lanjut. Sehingga belum sepenuhnya mengetahui perkembangan lanjutan pada para eks pasien covid-19. Sedangkan kelebihan yang disajikan dalam penelitian ini yakni meskipun menggunakan pendekatan yang sama yaitu terapi dzikir akan tetapi, lebih ditekankan pada partisipan eks pasien covid-19 yang tentunya untuk kondisi saat pandemi seperti sekarang ini, dibutuhkan sebagai bagian dari pemberdayaan masyarakat.

## Kesimpulan

Pada kajian penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dalam pemberdayaan para pasien eks covid-19 ditemukan berbagai permasalahan yang ada pada partisipan diantaranya terjadinya kecemasan, was-was, kekecewaan, kemarahan, perilaku agresi dalam wujud cacian dan makian, serta terjadinya psikosomatis dalam diri eks pasien covid-19. Sehingga perlu adanya suatu pemberdayaan yang menekankan pada aspek psikologis sebagai bagian dari pemotivasian diri agar para eks pasien covid-19 mampu menunjukkan perilaku yang adaptif. Perilaku yang diwujudkan tersebut yang nantinya akan menjadi bagian dari ciri perkembangan kesehatan mental. Hasil dari pemberdayaan tersebut para eks pasien covid-19 lebih mampu mengelola stress psikososial yang ditandai dengan kemampuan para eks pasien covid-19 kemampuan dalam menekan perilaku maladaptive yang terkait dengan agresivitas dan juga kecemasan serta berbagai kondisi psikosomatis. Diantaranya memunculkan ketenangan dalam diri yang menjadi dasar penyesuaian diri menjadi lebih baik.

## Daftar Pustaka

Admin. (2020). *Ini Gejala yang Dialami Usai Sembuh dari Virus Corona*. Halodoc.Com. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-gejala-yang-dialami-usai-semuh-dari-virus-corona>

- Astuti, D., Hartinah, D., Rivaindra, D., & Permana, A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sc. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *10*(2), 307–321.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *9*(1), 1–10. <https://doi.org/doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Azmarina, R. (2020). Desentiasi Sistematis dengan Dzikir Tasbeeh untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. *Humanitas*, *12*(2), 90–104.
- Darmaningrum, K. T., & Hidayatullah, A. (2020). Pemberdayaan Disabilitas Psikososial Melalui Pendekatan Kultural Keagamaan di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Kota Pekalongan. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, *4*(2), 1–21.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.
- Hamid, H. (2018). *Manajemen Pemberdayaan Masyarakat*. De La Macca.
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *J Respir Indo*, *40*(2), 119–129.
- Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. PT Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hayat, A. (2017). *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Pustaka Pesantren.
- Kamilah, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Happiness*, *4*(1), 40–49.
- Kurniawan, W., & Widyana, R. (2014). Pengaruh Pelatihan Dzikir Pada Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Manusia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *6*, 67–88.
- Maryani, D., & Nainggolan, R. R. E. (2019). *Pemberdayaan Masyarakat*. CV Budi Utama.
- Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19), Pub. L. No. Nomor HK.01.07/Menkes/413/2020 (2020).
- Meri, Khusnul, Suhartati, R., Mardiana, U., & Nurpalah, R. (2020). Pemberdayaan Masyarakat dalam Penggunaan Hand Sanitiser dan Masker Sebagai Upaya Preventif Terhadap Covid-19. *Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 26–33.
- Rosidin, U., Rahayuwati, L., & Herawati, E. (2020). Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid-19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut. *Umbara: Indonesian Journal Of Anthropology*, *5*(1), 42–50. <https://doi.org/10.24198/umbara.v5i1.28187>

- Subandi, M. . (2019). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Pustaka Pelajar.
- Undang- Undang RI Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, (2014).
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1729), 1–25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- WHO. (2001). *Basic Documents* (43rd ed.). World Health Organization.
- Widjajanti, K. (2011). Model Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 12(1), 15–27.
- Winarti, R., & Hartati, S. (2020). Kajian Pengetahuan Mahasiswa Akper Hermina Manggala Husada Tentang Covid-19 dan Cara Pencegahannya. *JIKA: Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Altruistik*, 3(2), 1–9.
- Yuliana. (2020). Corona Virus Disease (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187–192.
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended Psychological Crisis Intervention Respones to the 2019 Novel Corona Virus Pneumonia Outbreak in China: A Model of West Cina Hospital. *Presicion Clinical Medicine*, 3(1), 3–8. <https://doi.org/10.1093/pemedi/pbaa006>
- Zu, Z. Z., Jian, M. Di, Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Corona Virus Disease 2019 (Covid-19): A Perspectif From China. *Radiology*, 296(2), 15–25.