



Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



Bagaimana konseling Islami dengan teknik desensitisasi sistematis mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19?

Arif Ainur Rofiq¹, Edris Zamroni^{2*}, Dini Farhana Baharudin³

¹Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

²Universitas Muria Kudus, Indonesia

³Universiti Sains Islam Malaysia, Malaysia

Article Info

Article history:

Received Apr 07th, 2021

Revised May 29th, 2021

Accepted Jun 29th, 2021

Keyword:

Konseling islam

Desensitisasi sistematis

Kecemasan akibat pandemi

ABSTRACT

Dampak buruk tersebut diantaranya adalah kecemasan yang disebabkan perasaan terancam baik bagi penyintas (pernah terinfeksi), keluarga penyintas bahkan masyarakat yang sama sekali belum pernah terinfeksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas kecemasan yang diakibatkan oleh pandemic ini, serta bagaimana efektifitas konseling islami dengan Teknik Desensitisasi sistematis sebagai integrasi teknik yang relatif baru untuk mengatasi kecemasan akibat pandemic. Penelitian dirancang dengan metode single subject pre-post test design dengan melibatkan 3 muslimah yang mengalami kecemasan berat akibat pandemic COVID-19. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan diri yang disusun dengan skala linkert sebagai alat pretest dan posttest. Data yang diperoleh kemudian diuji dengan analisis statistik non parametric wilcoxon test. Konseli diajak untuk melakukan refleksi serta secara bertahap mengurangi sensitifitas pada dampak pandemic melalui narasi-narasi berbasis agama yang pada akhirnya membuat ketenangan pada diri konseli. Meskipun begitu tetap ditemukan resistensi pada diri konseli terutama disebabkan oleh dorongan pikiran rasional mereka yang selalu mempertentangkan narasi agama dengan kondisi factual di masyarakat. Hasilnya diketahui bahwa pendekatan keislaman cukup efektif untuk mengatasi kecemasan tersebut. Hal ini dibuktikan dengan Asymp. Sig (2-tailed) diperoleh $0,010 < 0,05$ yang berarti terjadi penurunan secara signifikan.



© 2021 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Edris Zamroni,

Universitas Muria Kudus

Email: edris.zamroni@umk.ac.id

Pendahuluan

Kasus pertama Covid-19 dilaporkan terjadi pada Desember 2019 (Toit, 2020). Wuhan Provinsi Hubei Cina menjadi pusat penyebaran Covid-19 (Lu et al., 2020). Indonesia pertama kali melaporkan kasus Covid-19 pada maret 2020. Hingga saat ini, kasus Covid-19 masih terus meningkat diberbagai wilayah di seluruh dunia. Belum ada yang mampu memprediksi secara akurat kapan pandemi Covid-19 akan berakhir. Terjadinya pandemi covid-19 telah mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan masyarakat. Salah satu aspek yang terpengaruh adalah aspek psikologis masyarakat.

Hasil penelitian Wang et al. (2020) menunjukkan 53,8% responden mengalami gangguan psikologis sedang hingga berat. Terdapat 16,5% responden dengan gejala depresi, 28,8% dengan gejala kecemasan; dan 8,1% dengan gejala stres. Lebih lanjut, ditemukan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan psikologis dibanding laki-laki. Huang & Zhao (2020) menemukan bahwa sepertiga dari 7.200 responden mengalami kecemasan akibat Covid-19. Hetkamp et al. (2020) menemukan bahwa masyarakat mengalami peningkatan kecemasan selama pandemi. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Megatsari et al. (2020)

menunjukkan responden dengan usia 20-29 tahun mengalami kecemasan 4,33 kali lebih tinggi dari gangguan kecemasan yang dialami oleh kelompok usia 50 tahun.

Kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang muncul selama pandemic Covid-19. Kecemasan (*anxiety*) berasal dari bahasa Latin yakni *angustus* yang berarti kaku, dan *ango* yang berarti mencekik (Annisa & Ifdil, 2016; Idris & Idris 2019). Lebih lanjut, kecemasan hampir serupa dengan rasa takut cenderung kurang spesifik karna terkait dengan bahaya yang mungkin terjadi di masa depan (Putri & Septiawan, 2020). Kecemasan disertai dengan gejala tekanan, kegalauan, ketakutan, dan ancaman dari luar (Andrian, 2017; Vibriyanti, 2020). Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan akibat Covid-19 seperti, paparan informasi yang tidak jelas; faktor demografi; perkiraan resiko seseorang terpapar Covid-19; kurangnya pengetahuan terkait Covid-19; kurangnya perilaku hidup sehat; ketidakmampuan menghadapi perubahan besar dan terjadi tiba-tiba; ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang mengalami pandemi; kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental dan fisik serta cara melakukan asesmen kesehatan mental secara mandiri; serta rendahnya *coping* psikologis (Goodwin et al., 2011; Rinaldi & Yuniasanti, 2020; Whitaker, 2019; Zhang et al., 2020).

Meningkatnya kecemasan di masa pandemic ini adalah wujud keterancaman manusia atas kenyamanan yang selama ini telah diperoleh (Santrock, 2017). Keterancaman tersebut dapat berupa ancaman masalah kesehatan karena ketakutan terinfeksi virus COVID-19 maupun ancaman kehidupan ekonomi yang akan terganggu karena pembatasan aktivitas yang dilakukan di masa pandemi ini (Aziz et al., 2020). Jika dibiarkan terus berlanjut perasaan cemas ini akan semakin kontraproduktif dan dalam jangka panjang akan berdampak lebih berat seperti munculnya masalah depresi hingga masalah kesehatan mental yang lebih berat (Diamond, 2018). Untuk itu, masalah kecemasan ini harus mendapatkan penanganan melalui system manajemen kecemasan dengan berbagai layanan termasuk layanan konseling.

Manajemen kecemasan merupakan sejatinya adalah upaya untuk mengantisipasi agar seseorang tidak mengalami gangguan kecemasan berlebihan dan merupakan bentuk pengendalian diri (Hayat, 2014). Terdapat tiga teknik pada manajemen kecemasan yaitu teknik regulasi emosi, teknik kognitif behavioral, dan relaksasi. *Teknik Regulasi Emosi* merupakan teknik yang memanfaatkan kemampuan diri untuk menyeimbangkan kondisi emosional dengan mengubah emosi negatif, menahan hasrat diri, dan mengungkapkan emosi dengan tepat (Azhari & Mirza, 2016). Teknik kognitif behavioral merupakan teknik yang dilakukan dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang menyimpang (Azmarina, 2015). Sementara teknik *relaksasi* merupakan usaha untuk mengistirahatkan dan membuat tubuh merasa nyaman tanpa beban sehingga menghasilkan pikiran yang lebih positif dan tubuh yang lebih segar (Murni et al., 2014).

Dalam proses regulasi emosi untuk mengatasi kecemasan penting untuk mengurangi sedikit-demi sedikit sensitifitas perasaan terhadap hal-hal yang menimbulkan kecemasan (Putri & Septiawan, 2020). Penanganan secara intensif diperlukan agar didapatkan hasil yang efektif. Penanganan secara individual melalui proses konseling adalah pilihan yang paling memungkinkan untuk menanganai masalah kecemasan sebagaimana dijelaskan sebelumnya. Dalam konseling tersedia berbagai teknik termasuk diantaranya adalah penggunaan regulasi emosi melalui teknik desensitisasi sistematis maupun teknik yang lain (Azmarina, 2015). Alternatif lainnya konseling dengan pendekatan religious dan spiritual adalah pilihan yang dapat dipertimbangkan untuk mengatasi berbagaimacam symptom kecemasan pada konseli (Gudnanto et al., 2017; Suherman, 2012).

Konseling merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan seseorang untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya (Yusuf & Nurihsan, 2019). Konseling adalah proses interaksi yang memfasilitasi pemahaman diri dan lingkungan dan menghasilkan penetapan dan atau klarifikasi tujuan dan nilai untuk menentukan perilaku yang akan dilakukan dimasa depan (Roychowdhury, 2019). Artinya dengan melakukan konseling seseorang dengan gangguan kecemasan dapat lebih memahami situasi yang sedang terjadi pada dirinya dapat dapat menentukan langkah selanjutnya yang harus diambil untuk mengatasi situasi tersebut. Islam sebagai agama yang dianut oleh mayoritas penduduk Indonesia memuat nilai-nilai yang diterapkan sejak jaman Nabi Muhammad SAW untuk dijadikan dasar dalam melakukan konseling (Tajiri, 2014). Lebih lanjut, konseling dengan menerapkan nilai-nilai islam untuk membantu seseorang menyelesaikan masalahnya dikenal dengan konseling islam. Berdasarkan pertimbangan agama sebagai pondasi dasar seseorang dalam menjalankan kehidupan, konseling islam menjadi pendekatan paling potensial untuk membantu seorang muslim menangani gangguan kecemasan yang dialaminya.

Pendekatan terapeutik yang bisa menjadi alternatif mengatasi kecemasan adalah memanfaatkan sisi religious dari dalam diri manusia. Sebagai negara dengan mayoritas muslim, nilai-nilai keislaman adalah potensi besar yang dapat dimanfaatkan sebagai nilai dasar konseling untuk membantu pengentasan masalah

siswa (Rofiq, 2012; Suherman, 2012; Sutoyo, 2009). Penelitian menunjukkan prinsip-prinsip hidup yang diajarkan Islam menjadi salah satu faktor terapeutik yang efektif untuk mengurangi beban traumatik seseorang yang mengalami masalah kehidupan pada kelompok mayoritas muslim (Bentley et al., 2021). Kemandirian desensitisasi sistematis telah teruji dalam mengatasi kecemasan akibat *post traumatic disorder* para penderita kanker yang sedang menjalani beberapa kali kemoterapi (Carletto et al., 2019). Selain itu, ditemukan juga kemandirian penggunaan teknik desensitisasi sistematis bagi para penderita psikosis yang sedang menjalani perawatan kesehatan mental di beberapa fasilitas kesehatan di Inggris dan Eropa secara umum (Adams et al., 2020). Penelitian lain juga menemukan beberapa penderita phobia tersedak makanan merasa lebih baik setelah mendapatkan penanganan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis (Millikin & Braun-Janzen, 2013). Phobia tersedak adalah satu penyebab gangguan asupan nutrisi yang dianggap sangat berbahaya, sehingga dilakukan penanganan intensif melalui pendekatan *cognitive behavior* dan secara khusus menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan akibat bertambahnya berat badan yang mengakibatkan perilaku resisten untuk makan (Görmez et al., 2018). Banyak argumentasi rasional dalam pendekatan dan prinsip-prinsip kehidupan Islami yang dapat menjadi bahan *dispute cognitive* dan argumentative untuk menentang stressor yang menyebabkan kecemasan dalam diri manusia sekaligus menjadi narasi positif bagi perubahan dan perubahan perilaku pada diri konseli (Llorent-Bedmar et al., 2020). Berdamai dan mengampuni diri sendiri sebagai mana ajaran dalam Islam juga merupakan alternatif untuk melakukan *self healing* maupun proses terapeutik dengan bantuan konselor, ketika konseli menghadapi kecemasan secara emosional dan kognitif (Hamidi et al., 2010). Konseling dengan pendekatan Islami juga mampu mengakomodir kecenderungan proses kognitif dengan melibatkan terapi lawan, kontemplasi, doa, dan kekuatan sugesti (Yaacob, 2013). Kondisi ini diupayakan untuk mengatasi ketegangan secara kognitif yang mengakibatkan kecemasan dalam diri konseli, sehingga membuat Kesehatan mental terganggu.

Teknik desensitisasi merupakan teknik penanganan kecemasan yang melibatkan teknik relaksasi (Corey, 2013). Lebih lanjut, pada penerapannya, konseli dikondisikan dalam keadaan santai. Kemudian konseli diminta untuk mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit respon negatif yang dibayangkan atau divisualisasikan. Desensitisasi merupakan suatu metode untuk mengurangi koresponsifan emosional terhadap rangsangan yang menakutkan atau tidak menyenangkan dengan mengenalkan suatu kondisi yang bertentangan dengan respon tersebut (Millikin & Braun-Janzen, 2013).

Masyarakat Indonesia yang dikenal Religius mendorong penanganan konseling harus disesuaikan dengan teknik dan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik tersebut. Konseling Islami adalah satu alternatif jawaban untuk membantu mengurangi kecemasan yang diakibatkan oleh pandemic Covid-19 dengan memanfaatkan nilai-nilai kebenaran Islam untuk mengurangi kecemasan yang terjadi (Ahmad, 2014; Fadhilah & Santoso, 2014). Penggunaan nilai-nilai Islami dalam pelaksanaan konseling akan mengurangi bias pemahaman spiritual dan mengintegrasikan pemahaman spiritual dengan teknik dan model konseling yang telah ada (Pathan, 2016). Sentuhan pandangan-pandangan dalam ajaran Islam memberikan relaksasi emosional yang lebih mendalam karena menyentuh bagian paling sensitive manusia (Isgandarova, 2012, 2014). Dampak tersebut mendorong proses konseling menjadi lebih terasa nilai Islamnya agar benar-benar masuk menjadi kepercayaan yang merubah cara berpikir, bersikap dan berperilaku karena sumber ajarannya tidak diragukan lagi (Suherman, 2012). Meskipun demikian tidak menutup kemungkinan penerapan konseling Islami yang dipadupadankan dengan teknik-teknik konvensional seperti teknik desensitisasi sistematis.

Meskipun pengembangan konseling Islami telah beberapa tahun ini dilakukan (lihat Fadhilah & Santoso, 2014; Suherman, 2012; Sutoyo, 2009), tetapi belum ada yang mencoba mengintegrasikan dengan teknik konseling konvensional. Penelitian ini bertujuan menguji relevansi sekaligus efektifitas konseling Islami jika diintegrasikan dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini penting untuk dilakukan penelitian terkait penerapan konseling Islam dengan teknik desensitisasi dalam penanganan konseli yang mengalami kecemasan akibat pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil yang didapat dari terapi desensitisasi dalam konseling Islami terhadap kecemasan yang dialami konseli.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling Islami untuk mengatasi kecemasan yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19. Penelitian didesain dengan *single subject design* untuk mengetahui perbedaan antara kecemasan sebelum perlakuan (konseling Islami dengan teknik desensitisasi sistematis) dengan pasca perlakuan. Subjek penelitian dipilih berdasarkan simptom perilaku kecemasan yang diamati selama tiga bulan terakhir (bulan Januari 2021

sampai dengan Minggu Pertama April 2021). Hasilnya dipilih subjek penelitian ini adalah tiga orang muslimah yang mengalami gangguan kecemasan akibat Covid-19 di Desa Tanjungsari, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo. Subjek satu adalah ibu rumah tangga berusia 42 yang suaminya bekerja diluar kota. Subjek kedua adalah seorang ibu yang berprofesi sebagai guru berusia 47 tahun memiliki anak yang sedang mengikuti pendidikan pndok pesantren diluar kota. Subjek ketiga adalah seorang istri (usia 28 tahun) berpfofesi sebagai pramuniaga di sebuah pusat perbelanjaan di Surabaya sedangkan suaminya bekerja sebagai kurir (driver untuk luar kota) salah satu jasa ekspedisi besar di Indonesia. Setelah terpilih para subjek kemudian dilakukan langkah konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: 1) Mengidentifikasi rangsangan yang menjadi pemicu kecemasan. Terapis bekerjasama dengan konseli untuk menyusun secara bertingkat dari suatu kondisi yang paling hingga yang kurang membuatnya cemas; 2) Konseli dilatih untuk melakukan relaksasi, seperti mengatur pernapasan secara berkala atau membayangkan berada di suatu tempat yang dapat membuatnya rileks. Hal ini dimaksudkan supaya konseli merasa santai, nyaman, dan tenang. Tahapan desensitisasi sistematis dapat dilanjutkan ketika konseli sudah mampu mengontrol dirinya dan menjadi rileks.

Penelitian ini menggunakan skala kecemasan diri untuk mengetahui stressor kecemasan dalam diri konseli. Skala tersebut menggunakan skala linkert dengan menggunakan angka 1 sampai dengan tiga untuk menggambarkan kesesuaian dengan gejala yang dialami. Angka 1 jika jarang atau tidak pernah dialami, 2 jika intensitasnya agak sering dan angka 3 untuk gejala yang sangat sering atau selalu dialami. Tujuannya agar dapat dilakukan identifikasi secara lebih spesifik dalam proses penanganan desensitisasi konseli. Skal aini digunakan untuk mengukur kecemasan sebelum pemberian konseling (*pretest*) dan setelah perlakuan konseling (*posttest*). Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian diuji melalui statistic non parametric *Wilcoxon Test*.

Hasil dan Pembahasan

Proses konseling dimulai dengan menyampaikan kepada konseli bahwa proses konseling harus dimulai dengan kesadaran dari masing-masing bahwa kegiatan yang akan berlangsung adalah wujud dari ikhtiar dalam rangka mengurangi kecemasan yang ada pada dalam dirinya, namun perlu disadari bahwa hasil yang diperoleh nanti tidak bisa dipaksakan sesuai dengan kehendak hati konseli melainkan apapun hasilnya merupakan bagian dari ketetapan yang maha kuasa (Welter, 2016). Kemudian konselor bersama konseli bersepakat bahwa setiap keadaan yang dialami oleh semua datangnya dari Allah SWT dan sebetatapun hebat kemampuan dan kemauan manusia tidak aka nada pengaruhnya jika Allah SWT tidak berkehendak (Sutoyo, 2009). Hal itu juga yang terjadi pada saat ini, dimana kondisi pandemic ini adalah situasi yang sudah digariskan oleh yang Allah yang mahakuasa sehingga menggerutu dan takut pada keadaan hanya akan menjadi beban, sehingga perlu keikhlasan untuk menerimanya. Untuk mencapai itu dilakukan langkah teknis sebagaimana dijelaskan berikutnya.

Pertama., Konselor meminta konseli untuk tetap berada dalam keadaan rileks sembari menutup mata. Disinilah konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi rileks. Konselor mencoba memberi gambaran lebih lanjut dengan menceritakan beberapa kondisi yang hamper sama pada masa kenabian dimana ada beberapa Nabi yang diuji dengan kondisi wabah penyakit. Hal ini bertujuan agar kondisi konseli tidak semakin cemas karena beberapa orang menceritakan bahwa kondisi wabah ini adalah bagian dari tanda-tanda kiamat yang sudah dekat sehingga perlu diwaspadai. Konseli hanya perlu mengikuti anjuran nabi agar tidak terlalu memikirkan kondisi virus yang mengancam tetapi tetap waspada dan menghindari keadaan yang cenderung beresiko.

Kedua, Kemudian konseli mulai menghadirkan situasi yang membuatnya cemas dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi. Pada saat yang sama, konselor memasukan nilai-nilai islam terkait dengan masalah kecemasan konseli yang dapat membantu konseli mengatasi kecemasan yang dialaminya. Nilai-nilai islam yang dimaksud adalah beberapa pandangan ulama terkait pandemic bagaimana fiqh pandemic dan beberapa pandanganm ulama tasawuf terkait dengan sikap dan perilaku yang harus dilakukan oleh umat manusia saat menghadapi wabah penyakit. Konselor menjelaskan bahwa pandemic COVID-19 ini adalah bagian dari muhasabah yang harus dilakukan manusia untuk mempersiapkan diri menuju kehidupan yang lebih kekal dan lebih sempurna. Oleh karena itu manusia harus senantiasa belajar ikhlas dengan ekadaa, menyadari kodratnya sebagai makhluk yang hakikatnya tidak berdaya dengan berbagai ketentuan dari allah SWT. Sesi ini dapat diakhiri sementara, jika konseli mulai menunjukkan ketidaknyamanannya. Tahapan ini dapat dimulai kembali dari tahap relaksasi. Apabila konseli tetap berada dalam keadaan santai dan rileks ketika konselor memasukkan situasi yang paling membuat konseli merasa cemas maka teknik ini dapat dikatakan selesai.

Ketiga, mengidentifikasi pemicu timbulnya kecemasan, dimana konseli diminta menyampaikan hal-hal apa saja yang membuat kecemasan berlebihan pada diri konseli. Permasalahan yang diidentifikasi meliputi kecemasan karena takut terinfeksi virus COVID-19 yang kemudian mengancam kesehatan dan dikhawatirkan menyebabkan kematian, takut kehilangan mata pencarian karena pekerjaan suaminya bekerja pada sektor yang sangat bergantung pada mobilitas manusia dan harus keluar rumah serta kecemasan karena takut tidak mampu menjalani rumah tangga yang sakinah, mawaddah dan warohmah karena merupakan pengantin baru yang baru saja belajar mandiri untuk menjalani kehidupan. Setelah diketahui pemicunya, konselor dan konseli membuat skala masalah-masalah yang masuk dalam kategori itu yang dianggap paling menimbulkan kecemasan dengan pemberian skor 10 sampai dengan masalah yang tidak menimbulkan rasa cemas yang diberi skor 1.

Keeempat, dilakukan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang dipilih adalah meditasi dengan metode tafakur. Konseli diajak untuk berpikir dan merenungkan kembali bahwa kodrat manusia didunia ini hanyalah sebagai makhluk yang sbetapun hebatnya tidak akan mampu menentang kuasa Allah SWT. Termasuk didalamnya adalah kondisi pandemic saat ini yang tidak pernah lepas dari kuasa Allah SWT. Manusia hanya perlu berpikir melakukan refleksi bahwa selama ini mungkin sudah terlalu banyak hal yang secara tidak sadar hanya membawa mudarat bagi alam sekitarnya sehingga perlu dikendalikan kembali oleh Allah SWT. Bukti bahwa manusia perlu mengendalikan diri adalah temuan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa masa karantina COVID-19 telah mengurangi emisi gas dan polusi udara yang meningkatkan lagi kualitas oksigen di dunia (Mofijur et al., 2020). Secara lebih lanjut proses tafakur dalam kegiatan relaksasi dilanjutkan dengan menyampaikan fakta bahwa dalam kondisi pandemic ternyata banyak waktu luang bersama keluarga yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas komunikasi dalam kehidupan berkeluarga.

Kelima, dilakukan visualisasi sajian adegan yang menyebabkan kecemasan, pemberian nilai-nilai ajaran islam, dan *follow up*. Konseli mulai mengalami kecemasan ketika ia melihat berita penambahan pasien positif Covid-19 yang cukup banyak. Kecemasan awal tersebut diperparah dengan pernyataan tetangga-tetangga konseli tentang Covid-19 yang didengar oleh konseli. Puncak dari kecemasan dirasakan konseli ketika suaminya dinyatakan positif terpapar Covid-19. Gejala kecemasan yang dialami konseli yaitu merasa takut, tidak tenang, gelisah, sakit kepala, sulit tidur, tekanan darah tinggi, perasaan kacau, melamun berlebihan, sedih, minder, dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Pada tahap ini konseli diajak berpikir kembali bahwa proses hidup sebarangpun kuat ikhtiar manusia untuk menghindari COVID-19 tidak bisa menghindari kekuasaan dan ketetapan Allah SWT sehingga harus terpapar. Oleh karena itu, hal yang harus dilakukan selanjutnya adalah melakukan ikhtiar pengobatan sesuai dengan anjuran pemerintah serta tawakkal pada seluruh ketetapan dari Allah SWT. Perasaan minder, sedih, melamun berlebihan serta perilaku yang tidak produktif lainnya harus dikurangi agar segera terbebas dari masalah tersebut.

Setelah dilakukan terapi, konseli kembali diminta untuk memberikan skor pada masing-masing pemicu kecemasan. Terdapat perubahan yang menunjukan skor yang diberikan konseli pada masing-masing pemicu kecemasan mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan gangguan kecemasan yang dialami konseli berkurang meskipun tidak hilang seketika. Setelah itu konseli diberi *post test* untuk mengetahui keberhasilan proses konseling yang telah dilaksanakan. Kemudian dilakukan *Wilcoxon Test* dengan bantuan SPSS dengan hasil seperti pada table 1 dan 2.

Tabel 1. Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah Konseling - Sebelum Konseling	Negative Ranks	3 ^a	2,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00
	Ties	0 ^c	
	Total	3	

a. Setelah Konseling < Sebelum Konseling

b. Setelah Konseling > Sebelum Konseling

c. Setelah Konseling = Sebelum Konseling

Dari Tabel 1 dan 2 diketahui bahwa terjadi perbedaan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling islami dengan teknik desensitisasi sistematis. Tabel 1 menunjukkan perubahan dari kondisi kecemasan negative ke kondisi kecemasan positif sehingga muncul angka negative rank yang lebih banyak dibanding dengan positifnya. Sedangkan table 2 menunjukkan bahwa Z hitung adalah -1.904, sedangkan nilai Z tabel diperoleh dari tabel Z dengan alpha 5% atau 0.05 nilainya sekitar -1.645. Sedangkan pada nilai

Asymp. Sig (2-tailed) diperoleh 0,010. Karena Z hitung $>$ Z tabel yaitu $-1,904 > -1.645$ atau nilai sig $0.010 < 0.05$ sesuai dengan pengujian statistik dapat dinyatakan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan konseling islami dengan teknik desensitisasi sistematis. Untuk mengetahui lebih lanjut rata-rata perubahan yang terjadi pada masing-masing indikator kecemasan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Test Statistics^a

Setelah Konseling - Sebelum Konseling	
Z	-1,904 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,010
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Dari Tabel 1 dan 2 diketahui bahwa terjadi perbedaan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling islami dengan teknik desensitisasi sistematis. Tabel 1 menunjukkan perubahan dari kondisi kecemasan negative ke kondisi kecemasan positif sehingga muncul angka negative rank yang lebih banyak dibanding dengan positifnya. Sedangkan tabel 2 menunjukkan bahwa Z hitung adalah -1.904 , sedangkan nilai Z tabel diperoleh dari tabel Z dengan alpha 5% atau 0.05 nilainya sekitar -1.645 . Sedangkan pada nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* diperoleh 0,010. Karena Z hitung $>$ Z tabel yaitu $-1,904 > -1.645$ atau nilai sig $0.010 < 0.05$ sesuai dengan pengujian statistik dapat dinyatakan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan konseling islami dengan teknik desensitisasi sistematis. Untuk mengetahui lebih lanjut rata-rata perubahan yang terjadi pada masing-masing indikator kecemasan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rata-rata Perubahan Pemicu Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Konseling

No.	Daftar Pemicu Stress	Skor Sebelum Konseling	Skor Sesudah Konseling	Skor Pengurangan Kecemasan
1	Ketika mendengar tetangga yang bergosip tentang COVID-19	5	2	3
2	Ketika melihat berita bertambahnya pasien positif COVID-19	8	5	3
3	Ketika suami dinyatakan positif COVID-19	10	6	4
Jumlah		23	13	10

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa pada pemicu kecemasan akibat mendengar berita COVID dari tetangga berkurang 3 poin, pemicu akibat melihat berita-berita tentang COVID berkurang 3 poin dan pemicu akibat suami menjadi penyintas COVID-19 berkurang 4 poin. Hal ini menunjukkan gangguan kecemasan yang semakin membaik setelah dilakukannya terapi dipertegas dari hasil observasi terhadap perilaku konseli yang awalnya menarik diri dari lingkungan sekitar dan memilih untuk tidak bekerja, memulai untuk bekerja kembali. Konseli juga mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar meskipun cenderung diam karena masih merasa minder. Pada sesi wawancara akhir konseli juga menyatakan bahwa dia merasa lebih nyaman dan tenang dari sebelumnya walaupun masih ada sedikit rasa takut dan cemas. Beberapa gejala fisik akibat gangguan kecemasan yang dialami konseli perlahan-lahan juga membaik. Internalisasi nilai-nilai islami baik melalui refleksi dan tafakur memberikan dampak yang signifikan pada keikhlasan menerima keadaan oleh masing-masing konseli (Ahmad, 2014). Selain itu kesamaan persepsi bahwa manusia hanya makhluk yang tidak mampu menentang kuasa Allah juga mampu membantu merubah pola pikir konseli yang selama ini terlalu didominasi oleh perasaan terancam yang terlalu kuat tanpa menyadari bahwa ada kuasa Allah SWT di setiap kejadian yang dialaminya (Rofiq, 2012; Sutoyo, 2009).

Penanganan konseling dengan pendekatan islami memungkinkan konselor menyentuh bagian paling sensitive dari psikologis manusia yang bisa menjadi obat bagi kecemasan yang terjadi pada dirinya (Isgandarova, 2012; Mujiburrahman, 2013; Suriadi, 2019). Kecemasan akibat Pandemi COVID-19 dapat direduksi melalui sentuhan keagamaan dengan menghubungkan proses hubungan manusia dengan tuhan. Konsep ini dilakukan untuk mengintervensi kognitif sekaligus perilaku manusia agar tidak selalu menyalahkan keadaan karena semua datangnya dari Tuhan (Jalali et al., 2020; Tajiri, 2014). Alqur'an dan islam menyediakan banyak cara untuk mempertahankan diri, melindungi diri dan mengobati diri dari perasaan yang tidak menyenangkan akibat dinamika kehidupan (Miryan & Azadboni, 2011). Dalam mengurangi

kecemasan akibat pandemic COVID-19, konseling islami berupaya mengurangi sensitifitas terhadap *stressor* (desensitisasi) dengan narasi dan konklusi berdasarkan nilai-nilai islami yang ada di dalam Al Qur'an dan Hadist (Mustofa, 2017; Rofiq, 2015).

Simpulan

Hasil dari proses konseling islam dengan teknik desensitisasi untuk mengatasi kecemasan akibat Covid-19 menunjukkan bahwa teknik tersebut berhasil menurunkan kecemasan konseli (rata-rata berkurang 10 poin dari awalnya 23 menjadi 13). Sedangkan berdasarkan *wilcoxon test* diketahui bahwa terjadi perbedaan (penurunan) kecemasan dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* diperoleh $0,010 < 0,05$ yang berarti terjadi penurunan secara signifikan. Hal tersebut terlihat dari penurunan skor kecemasan yang dirasakan konseli dari masing-masing pemicu kecemasan. Gejala-gejala fisik maupun psikis yang dirasakan konseli akibat gangguan kecemasan juga berkurang. Selain itu, perilaku yang ditunjukkan konseli juga mengalami perkembangan setelah dilakukannya terapi. Meskipun begitu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai adanya sedikit resistensi pada konseli yang tradisi keislamannya tidak sekuat konseli lainnya.

Acknowledgment

Terima kasih kepada LPPM Universitas Islam Negeri Sunan Ampel yang telah memfasilitasi penelitian ini sampai selesai. Kami bisa memastikan bahwa penelitian ini tidak melanggar etika akademik meskipun mengungkap masalah seseorang dan kemudian dipublikasikan. Subjek penelitian telah memberikan persetujuan masalahnya untuk diteliti dan dipublikasikan sebagai bahan kajian akademik.

Referensi

- Adams, R., Ohlsen, S., & Wood, E. (2020). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for the treatment of psychosis: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1711349>
- Ahmad, N. (2014). Konseling Agama : Terapi Terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *5*(1), 151–170.
- Andrian, D. (2017). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Semastikaunimed*, *9*, 440–449.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, *5*(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, *02*(02), 23–29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Aziz, F., Jorgenson, M. R., Garg, N., Mohamed, M., Djamali, A., Mandelbrot, D., & Parajuli, S. (2020). The care of kidney transplant recipients during a global pandemic: Challenges and strategies for success. *Transplantation Reviews*, *34*(4), 100567. <https://doi.org/10.1016/j.trre.2020.100567>
- Azmarina, R. (2015). Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. *Humanitas*, *12*(2), 90–104. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i2.3836>
- Bentley, J. A., Feeny, N. C., Dolezal, M. L., Klein, A., Marks, L. H., Graham, B., & Zoellner, L. A. (2021). Islamic Trauma Healing: Integrating Faith and Empirically Supported Principles in a Community-Based Program. *Cognitive and Behavioral Practice*, *28*(2), 167–192. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.10.005>
- Carletto, S., Porcaro, C., Settanta, C., Vizzari, V., Stanizzo, M. R., Oliva, F., Torta, R., Fernandez, I., Moja, M. C., Pagani, M., & Ostacoli, L. (2019). Neurobiological features and response to eye movement desensitization and reprocessing treatment of posttraumatic stress disorder in patients with breast cancer. *European Journal of Psychotraumatology*, *10*(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1600832>
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Diamond, S. A. (2018). Existential Therapy and Jungian Analysis: Toward an Existential Depth Psychology. In *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167818809915>
- Fadhilah, S. S., & Santoso, F. (2014). Model Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Membentuk Karakter Kuat dan Cerdas Bagi Mahasiswa FKIP UNS. *Jurnal Profesi Pendidik*, *3*(2), 45–56.

- Goodwin, R., Gaines, S. O., Myers, L., & Neto, F. (2011). Initial psychological responses to swine flu. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(2), 88–92. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9083-z>
- Görmez, A., Kılıç, A., & Kırpınar, İ. (2018). Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder: An Adult Case Responding to Cognitive Behavioral Therapy. *Clinical Case Studies*, 17(6), 443–452. <https://doi.org/10.1177/1534650118795286>
- Gudnanto, Pravesti, C. A., Wahyuni, F., & Kiswanto, A. (2017). Aksiologi Spiritualitas dalam Konseling. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 114–127. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1724>
- Hamidi, F., Makwand, Z. A., & Hosseini, Z. M. (2010). Couple therapy: Forgiveness as an Islamic approach in counselling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1625–1630. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.337>
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hetkamp, M., Schweda, A., Bäuerle, A., Weismüller, B., Kohler, H., Musche, V., Dörrie, N., Schöbel, C., Teufel, M., & Skoda, E. M. (2020). Sleep disturbances, fear, and generalized anxiety during the COVID-19 shut down phase in Germany: relation to infection rates, deaths, and German stock index DAX. *Sleep Medicine*, 75, 350–353. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.033>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288(April), 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Idris, I., & Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106–115. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1115>
- Isgandarova, N. (2012). Effectiveness of Islamic spiritual care: foundations and practices of Muslim spiritual care givers. *The Journal of Pastoral Care & Counseling: JPCC*, 66(4), 1–16. <https://doi.org/10.1177/154230501206600304>
- Isgandarova, N. (2014). Canadian Licensing Changes and the Anticipated Impact on Islamic Spiritual Care and Counseling Practice in Ontario. *The Journal of Pastoral Care & Counseling: JPCC*, 68(3), 1–9. <https://doi.org/10.1177/154230501406800307>
- Jalali, A., Heydarpour, S., Tohidinejad, F., & Salari, N. (2020). Cognitive-behavioral counseling and mental health of pregnant women. *Heliyon*, 6(2), e03463. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03463>
- Llorent-Bedmar, V., Cobano-Delgado Palma, V. C., & Navarro-Granados, M. (2020). Islamic religion teacher training in Spain: Implications for preventing islamic-inspired violent radicalism. *Teaching and Teacher Education*, 95. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103138>
- Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y.-W. (2020). Outbreak of pneumonia of unknown etiology in wuhan china: the mystery and the miracle. *Journal of Medical Virology Wiley*, 401–402.
- Megatsari, H., Laksono, A. D., Ibad, M., Herwanto, Y. T., Sarweni, K. P., Geno, R. A. P., & Nugraheni, E. (2020). The community psychosocial burden during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Heliyon*, 6(10), e05136. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05136>
- Millikin, C., & Braun-Janzen, C. (2013). Collaborative treatment of Choking Phobia in an older adult. *Clinical Case Studies*, 12(4), 263–277. <https://doi.org/10.1177/1534650113481496>
- Miryan, S. A., & Azadboni, R. M. (2011). How to treat psychological disorder: Islamic perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2507–2509. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.489>
- Mofijur, M., Fattah, I. M. R., Alam, M. A., Islam, A. B. M. S., Ong, H. C., Rahman, S. M. A., Najafi, G., Ahmed, S. F., Uddin, M. A., & Mahlia, T. M. I. (2020). Impact of COVID-19 on the social, economic, environmental and energy domains: Lessons learnt from a global pandemic. *Sustainable Production and Consumption*, 26(September 2020), 343–359. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2020.10.016>
- Mujiburrahman. (2013). Islam Multikultural: Hikmah, Tujuan, dan Keanekaragaman dalam Islam. *ADDIN Journal: Dialectic Media of Islamic Studies*, 7(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/addin.v7i1.570>
- Murni, N. N. A., Suhartono, & Suherni, T. (2014). Pengaruh latihan relaksasi Guided Imagery and Music pada kelas ibu terhadap derajat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan pertama: Studi di puskesmas Meninting kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*, 8(1), 1197–1206.
- Mustofa. (2017). *Akhlak Tasawuf*. Pustaka Setia.
- Pathan, S. (2016). Islamic spirituality and social work interventions: The person-in-relation approach. *International Social Work*, 59(3), 406–418. <https://doi.org/10.1177/0020872815626993>
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 199–216.
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). KECEMASAN PADA MASYARAKAT SAAT MASA

- PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA. *Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*, 137–150.
- Rofiq, A. A. (2012). Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 02(01), 65–74.
- Rofiq, A. A. (2015). *Kajian Nilai-Nilai Budaya Suku Using Banyuwangi Dalam Kitab Lontar Yusuf Dan Aplikasinya Pada Konseling*. Universitas Negeri Malang.
- Roychowdhury, D. (2019). Spiritual Well-Being in Sport and Exercise Psychology. *SAGE Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244019837460>
- Santrock, J. W. (2017). Educational Psychology. In *BMC Public Health* (Vol. 15). McGraw-Hill. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Suherman, U. (2012). Pendekatan Konseling Berbasis Nilai-Nilai Al Qur'an: Tinjauan Filosofis Tentang Hakikat dan Peran Manusia. *Seminar Internasional Bimbingan Dan Konseling Malindo 2*.
- Suriadi, S. (2019). Internalization of Tasawuf Values in Learning Fiqh at Madrasah Aliyah Sambas Kalimantan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 77–92. <https://doi.org/10.15575/jpi.v4i2.2014>
- Sutoyo, A. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tajiri, H. (2014). Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 6(2), 226. <https://doi.org/10.15575/jid.v6i2.363>
- Toit, A. Du. (2020). Outbreak of a novel coronavirus. *World Medical and Health Policy*, 18, 2020. <https://doi.org/10.1515/1948-4682.1230>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69–74. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- 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(5), 1–25.
- Welter, B. (2016). Rassool, G. Hussein (2016) Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice . *Journal of Pastoral Care & Counseling: Advancing Theory and Professional Practice through Scholarly and Reflective Publications*, 70(1), 103–104. <https://doi.org/10.1177/1542305016631488>
- Whitaker, A. L. (2019). On Heavy Metal: Existential Rage and the Neurotic Artist. *Journal of Humanistic Psychology*, 1–20. <https://doi.org/10.1177/0022167819867534>
- Yaacob, N. R. N. (2013). Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-spiritual Conception. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 97, 182–187. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.220>
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Ghalia Indah.
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in china: a model west china hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>