

Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Gangguan Stres di Saat Pandemi Covid-19

Rahmadan Arifin

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email: rahmadan939@gmail.com

ABSTRAK

Dunia darurat, ancaman dan teror menghantui masyarakat dunia tak terkecuali Indonesia. Seluruh penduduk di dunia beberapa waktu ini terus membahas ancaman dan teror yaitu corona virus atau covid-19. Covid-19 merupakan sesuatu penyakit yang tidak nampak bentuknya, serta bertabiat carrier sehingga penyebarannya pesat. Meningkatnya jumlah pengidap Covid-19 ini menumbuhkan rasa kecemasan, depresi, dan stres dalam diri masyarakat, dimana salah satu faktornya gejala-gejala yang dianggap ringan, serta minimnya pemahaman dalam diri masyarakat terhadap bahaya Covid-19. Di sisilain Indonesia berpenduduk mayoritas Islam, Seharusnya bisa menjadi filter untuk membentuk masyarakat sehat, karena Islam memiliki konsep lengkap kesehatan fisik dan psikologis. Dari kenyataan tersebut, penulis melihat bahwa psikoterapi Islam dapat menjadi pilihan sebagai psikoterapi untuk masyarakat dengan gangguan stres yang disebabkan pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan masyarakat yang menderita gangguan stres karena pandemi covid-19 dan untuk menemukan teknik psikoterapi Islam diterapkan kepada masyarakat dengan gangguan stres sebagai akibat dari wabah virus corona ini. Temuan penelitian dapat digunakan sebagai literatur ilmiah untuk para sarjana yang bekerja di bidang Tasawuf dan Psikoterapi Islam. Studi bahan dapat digunakan oleh para praktisi yang bekerja di bidang psikoterapi, baik psikolog dan terapis Muslim dan juga materi informasi untuk masyarakat umum yang tertarik atau memiliki niat pada topik psikoterapi Islam untuk masyarakat dengan gangguan stres karena efek pandemi covid-19.

Kata Kunci: Psikoterapi Islam, Covid-19, Gangguan stress

ABSTRACT

World of emergency, threats and terror haunt the world community, including Indonesia. All citizens in the world have recently been discussing threats and terror, namely the corona virus or covid-19. Covid-19 is a disease that has no visible form, and has a carrier character so that its spread is rapid. The increasing number of people with Covid-19 has created a sense of anxiety, depression, and stress in the community, where one of the factors is symptoms that are considered mild, as well as a lack of understanding in the community about the dangers of Covid-19. On the other hand, Indonesia has a Muslim majority. can be a filter to form a healthy society, because Islam has a complete concept of physical and psychological health. From this fact, the authors see that Islamic psychotherapy can be an option as psychotherapy for people with stress disorders caused by the Covid-19 pandemic. This study aims to describe people suffering from stress disorders due to the Covid-19 epidemic and to find Islamic psychotherapy techniques applied to people with stress disorders as a result of this corona virus outbreak. The research findings can be used as scientific literature for scholars working in the fields of Sufism and Islamic psychotherapy. Study materials can be used by practitioners working in the field of psychotherapy, both Muslim psychologists and therapists, as well as informational materials for the general public who are interested in or have intentions on the topic of Islamic psychotherapy for people with stress disorders due to the effects of the COVID-19 pandemic.

Keywords: Islamic psychotherapy, Covid-19, stress disorders

PENDAHULUAN

Situasi pandemi corona virus Covid-19 mengalami peningkatan hampir di seluruh dunia seiring berjalanya waktu termasuk di Indonesia. Organisasi Kesehatan dunia (WHO) menyampaikan virus corona yang mudah menular dan situasi yang penuh ketidak pastian rentan membuat seseorang mengalami stress kepada masyarakat terutama di kalangan remaja, dan kalangan dewasa. Stress saat menghadapi virus corona jika diabaikan dapat menumpuk sehingga bisa berkembang menjadi panik ataupun depresi. Menurut (Kompas, 2020b) Di Indonesia telah terkonfirmasi mencapai 214.746 orang yang terpapar virus corona sejak kasusu pertama 2 Maret 2020.

Corona virus atau Covid- 19 dikala jadi topik utama dibahas di bermacam media di seluruh dunia sehingga membuat warga merasa khawatir serta membuat timbulnya stress. Sebab pikirannya terpusat pada corona virus yang mempunyai akibat kurang baik untuk kesehatan tubuh manusia. Dimulai pada saat penyebaran covid 19 ini bersifat carier, sehingga orang yang terkontaminasi oleh virus ini akan menjadi penyebar virus untuk manusia yang lain, melalui benda yang telah disentuhnya, hawa, serta juga orang- orang yang sudah kontak langsung dengan pengidap Covid- 19. Tidak hanya itu tanda- tanda orang yang ditemukan terserang virus ini akan alami flu, batuk, pusing, demam, mual, sesak napas, lemas, gampang letih, semacam masuk angin hingga dengan rusaknya paru- paru. Corona virus atau Covid- 19 ialah sesuatu penyakit yang tidak nampak bentuknya, serta bertabiat *carier* sehingga penyebarannya pesat. Meningkatnya jumlah pengidap Covid- 19 ini menumbuhkan rasa kecemasan dalam diri masyarakat, dimana salah satu faktornya gejala- gejala yang dianggap ringan, serta minimnya pemahaman dalam diri masyarakat terhadap bahaya Covid- 19. Inilah yang

menimbulkan adanya tekanan serta ketakutan dalam diri masyarakat belum lama ini, sehingga timbul gangguan stres. Keadaan ini sangat diperlukan adanya pengobatan dari segi penangkalan, pemulihan, serta juga mengatasi kemunculan gangguan stres yang berkepanjangan.

Menurut (Santrock, 2007) 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 ketidak sesuaian 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.

Menurut (Khairunnas & Mas'ud, 2016) Psikoterapi Islami ialah suatu proses pelayanan dan bantuan bagi individu supaya menyadari bahwa ia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang seharusnya beribadah kepada Allah sebagai azas dari tujuan penciptaannya sebagai personal yang bertanggung jawab bagi dirinya sendiri. Apabila tingkat kesadaran individu semakin meningkat, maka aktivitas apapun yang dilakukan dapat memberikan manfaat yang positif, seperti memperoleh kebahagiaan dan ketenangan. Perlunya kebahagiaan dan ketenangan di saat situasi pandemi covid-19 agar dapat terhindari dari rasa stress yang selalu terbayang dan terpikir dengan masalah pandemi saat ini. Psikoterapi islam ini sangat cocok di gunakan di indonesia disebabkan mayoritas penduduk indonesia beragama islam sehingga mudah di terapkan dengan motede- metode psikoterapi islam.

MOTODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, menganalisis mengenai peran psikoterapi islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan stress di saat pandemi corona virus disaisis 19. Metode ini ialah berupaya menguasai bermacam konsep yang ditemui dalam proses penelitian. Menurut (Sugiyono, 2009) Penelitian yang digunakan pada keadaan obyek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber informasi dilakukan secara purposive serta snowball, tehnik pengumpulan informasi dengan triangulasi (gabungan) analisis informasi bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan arti dari generalisasi. Sebaliknya untuk pengumpulan informasi peneliti memakai sebagian tehnik pengumpulan informasi penelitian, ialah observasi, wawancara, serta studi dokumentasi. Setelah itu informasi tersebut direduksi, didisplay serta disajikan sesuai dengan prosedur penelitian.

PEMBAHASAN

Menurut (Roderick & Haslam, 2019) Psikoterapi merupakan upaya pengobatan oleh terapis terhadap klien dengan melibatkan psikoanalisis untuk kesejahteraan klien dalam memahami diri. (Corey, 2009) Secara teknik, psikoterapi mendominasi kepada proses pengobatan dengan waktu yang terbatas dan kombinasi terapi yang beragam. (Laili & Nida, 2018) Psikoterapi juga memiliki makna upaya pengobatan oleh terapis kepada klien yang mengalami gangguan mental dan kesulitan dalam mengendalikan diri. (Coleman, 2003) Disisi lain tidak hanya untuk psikoterapi, melainkan dengan adanya keterlibatan spiritual didalamnya mampu meningkatkan kualitas hidup individu. Sebagaimana dalam beberapa penelitian mengenai psikoterapi spiritual yang ternyata mampu memperbaiki peningkatan

hidup dari segi mental dan juga lingkungan. Oleh sebab itu perlunya psikoterapi islam terhadap gangguan stress akibat pandemi covid-19 agar dapat mengarahkan tekanan kejiwaan seseorang dengan hubungannya kepada Tuhan menjadi lebih baik.

Menurut (Mujib, 2020) Psikoterapi Islam, 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 sunah beliau. Islam sudah megajarkan penyembuhan jiwa sejak zaman Rasulullah melalui al-Qur'an sebagaimana firman Allah dalam Surah al-Isra/17: 82 yang menyatakan bahwa al-Qur'an telah diturunkan sebagai penawar bagi orang-orang yang beriman.

Terapi dalam Islam, layaknya pemikiran Islam dalam kesehatan mental, juga mempunyai dua aspek, ialah raga serta psikis. Gangguan yang terjadi pada raga manusia secara sunatullah diterapi dengan perihailah yang bersifat raga, ialah obat-obatan yang cocok dengan hukum syara, sedangkan gejala gangguan yang timbul dalam jiwa diterapi dengan penyembuhan ma'nawi, ialah terapi yang jadi nutrisi bagi ruh serta kalbu manusia yang sedang sakit.

Menurut (Alodokter, 2020) Gangguan stress adalah reaksi tubuh yang timbul dikala seorang mengalami ancaman, tekanan, ataupun sesuatu perubahan. Stres juga dapat terjadi disebabkan situasi atau pikiran yang membuat seorang merasa putus asa, gugup, marah, ataupun bersemangat. Situasi tersebut akan memicu respon tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Respon tubuh terhadap stres dapat berupa napas seta detak jantung

menjadi cepat, otot menjadi kaku, serta tekanan darah bertambah.

Covid-19 awalnya di duga berasal dari hewan kelelawar bagaikan inangnya yang berpindah pada manusia pemakan kelelawar. Selain pendapat ini, terdapat pula yang berkata jika Covid-19 ialah mutasi dari virus SARS yang juga pertamam kali ditemukan di Tiongkok pada tahun 2002, yang cepat menyebar ke berbagai negara, meski bukan pandemi, dan kemudian virus ini bahkan sempat hilang di tahun 2004. Di Cina sendiri dalam tempo singkat perpindahan virus dari orang telah lintas provinsi, yang menyebar lintas negara dan kini lintas benua. (Kompas, 2020a) Hingga akhirnya World Health Organization bertepatan pada tanggal 14 September 2020 telah mengonfirmasikan sebaran virus Covid-19 sebagai pandemi. Tercatat 188 negara dan telah menginfeksi sebanyak 29 juta orang, meninggal 927.920 orang, serta sembuh 21 juta orang, sedangkan 60.784 juta orang dalam kondisi kritis.

Menurut (Jaelani, 2001) Metode psikoterapi islam yang dapat digunakan secara luas untuk mencapai kesehatan mental untuk menghadapi dari gangguan stres di saat pandemi covid-19 adalah dengan metode:

- 1) **Imaniah**, yang secara harfiah berarti rasa nyaman, ialah orang yang beriman jiwanya merasa tenang dan sikapnya penuh keyakinan dalam menghadapi semua problema hidup. Yang membentuk karakter *rabbani, qur'ani, malaki, rasuli*, berwawasan hari akhir, dan *taqdiri*;
- 2) **Islamiah**, secara etimologi bermakna penyerahan, ketundukan, dan keselamatan. Seseorang yang tunduk patuh terhadap aturan Allah niscaya kehidupannya akan damai. Yang

membentuk karakter *syahadatain, mushalli, muzakki, sha'im, hajji*;

- 3) **Ihsaniah**, secara bahasa berarti baik, mengetahui hal-hal yang baik, melakukan prosedur yang baik, dan dilakukan dengan niat yang baik, yang membentuk kepribadian *muhsin*. Dalam metodologi *tasawwuf*, metode psikoterapi Islam berupa proses:
 - 1) **Takhalli**, yakni mengosongkan diri dari sikap ketergantungan terhadap kelezatan hidup duniawi dengan cara menjauhkan diri dari maksiat dan berusaha menguasai hawa nafsu.
 - 2) **Tahalli**, yakni mengisi diri yang telah kosong dengan ibadah dan ketaatan;
 - 3) **Tajalli**, yakni hadir, tampaknya Allah pada hamba yang dikehendakiNya.

Metode–metode psikoterapi Islam diatas merupakan salah satu untuk menghadapi dan mengatasi gangguan stress di saat pandemi covid-19 dapat menjalankan atau melaksanakan ibadah yang terdapat dalam Islam, diantaranya :

a. Psikoterapi dengan shalat

Shalat bagi seorang mukmin merupakan kewajiban yang dilaksanakan lima kali dalam satu hari, yang jadi penghapus dosa yang dikerjakannya dalam hari itu, shalat dengan ikhlas akan membersihkan pelakunya serta mencegahnya dari perbuatan keji. Shalat yang membekas di dalam jiwa seseorang adalah shalat yang khusyu, yang didapat melalui ilmu dan latihan yang benar. Hal ini sebagaimana dicontohkan Rasulullah yang menjadikan shalat bagaikan penawar rasa gundah ketika menghadapi suatu permasalahan, seperti halnya saat ini hampir seluruh masyarakat dunia merasa gelisah dan stres akibat dampak wabah covid-19 sehingga perlunya ketenangan dan kedamaian agar terhindari gangguan stres, shalat sebagai sarana untuk relaksasi.

Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an Surah al-Baqarah/ 2:45 yang mengajarkan hambaNya untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai sarana meminta tolong kepadaNya.

Shalat dapat mendekatkan ruh manusia pada tuhanNya yang menjadikan hati menjadi tenang, tegar dan lapang, bahagia serta tentram. Hati yang demikian terhindar dari penyakithati yang akan merusak jiwa seseorang, ia akan menjadi pribadi yang dapat meredam hawa nafsu, dirahmati Allah, senang membantu dan tidak diliputi kegundahan.

b. Psikoterapi dengan Zikir dan Membaca al-Qur'an

Zikir secara literal yakni mengingat, sementara didalam penjelasan lain zikir bisa bermakna wujud kesadaran yang dimiliki seseorang makhluk akan hubungan yang menggabungkan seluruh kehidupannya dengan sang Pencipta.

Zikir ialah salah satu cara hamba berkomunikasi dengan Tuhannya, dengan membersihkan diri dari kesenangan dunia serta mensucikan ruh dengan mendekatkannya pada Allah. Zikir ada dalam sebagian wujud dan ada dengan suara yang jelas (jahr) ada pula dengan melafazkan di dalam hati (khofi), ada juga dilakukan sendiri adapula, yang dilakukan dengan mengikuti kelompok dengan teknik-teknik tertentu. Keutaman perbanyak zikir di tengah wabah virus corona yaitu dapat merileksasi pikiran agar terhindar dari tekanan internal maupun ekstrnal yang dapat mengakibatkan gangguan stres yang lebih berat. Memperbanyak dzikir juga akan senantiasa dilindungi oleh Allah dari berbagai marabahaya. "Bukan hanya sedekah, banyak berdzikir Insya Allah akan dijauhkan dari hal-hal buruk.

Menurut (Irawati & Lestari, 2017) Membaca Al-Qur'an dapat menimbulkan rasa berserah diri kepada maha pencipta yang akan

membawa kedalam kondisi positif bagi tubuh pembacanya. Relaksasi yang hendak terjadi ini tidak berfokus pada proses pengenduran otot ataupun- proses pelemahan fisik lain, melainkan pada frase yang diucapkan diiringi kepercayaan serta kepasrahan pada Allah SWT. Pada saat tubuh terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya mengaktifkan saraf para simpasis yang akan menurunkan semua reaksi tubuh yang dinaikan oleh saraf simpatis. Di masa wabah ini, sebagian kita memiliki waktu luang yang banyak sebab kita dianjurkan agar dirumah aja, gunakan waktu luang ini untuk membaca Al-Quran. Dengan banyaknya waktu luang kita dapat gunakan untuk mengkhhatamkan Al-Quran. Dengan sibuk membaca Al-Quran, kita dapat mengurangi membaca kabar tentang covid19. Terlalu banyak membaca berita akan menyebabkan kecemasan berlebih dan menyebabkan gangguan stress, yang merasa memiliki gejala penyakit covid-19 padahal tidak, bahkan sehat-sehat saja..

Teknik psikoterapi islam yang dapat di aplikasikan di kehidupan sehari-hari untuk menghadapi ganggu stress di masa pandemi covid-19 yaitu sebagai berikut:

c. Psikoterapi Islam dengan Puasa

Puasa adalah bentuk ibadah berupa menahan sesuatu yang bersifat materi, seperti makan, minum, dan aktivitas seksual. Serta menahan sesuatu yang bersifat nonmateri seperti pikiran, perkataan, dan perbuatan tercela. Puasa yang dilakukan dengan penuh penghayatan akan menyebarkan getaran kebaikan, kejujuran, kedamaian, dan kenya manan kepada siapa saja yang berada di sekitarnya. Ibadah puasa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia secara fisik, psikologis, dan sosial. Puasa yang dilakukan selama senin dan kamis sangat membantu

seseorang sembuh dan terhindar dari gangguan stres di masa pandemi covid-19 saat ini.

Menurut (Reza, 2017) Adapun puasa senin dan kamis memiliki beberapa berfungsi untuk :

- 1) Mengendalikan diri; puasa dapat mengontrol dari perbuatan yang tidak baik. Puasa juga dapat menjaga ruh, hati, dan tubuh dari segala macam penyakit. Dengan berpuasa kita bisa mengontrol diri dari emosi negatif seperti sedih dan khawatir.
- 2) Melatih diri untuk bersabar dan ikhlas. Puasa melatih diri untuk mampu menghindari dan bertahan dari perasaan berkeluh kesah terhadap cobaan dan kesulitan yang dialami. Sehingga mampu menghadapi dan menerima ujian, menahan diri dari segala macam yang dapat membatalkan puasa.
- 3) Menumbuhkan rasa simpati dan empati. Dengan berpuasa dapat merasakan orang-orang yang selama ini sulit memenuhi kebutuhan hidupnya untuk makan, atau para fakir miskin yang hidupnya penuh kekurangan, seperti yang terjadi pada masa pandemi ini, menjadikan semangat muslim untuk berbagi dan saling tolong menolong.
- 4) Mengurangi gejala depresi dan stres. Saat berpuasa terjadi pelepasan hormon endorfin, yaitu hormon yang memicu perasaan positif dan mengurangi rasa sakit, sehingga seseorang yang memiliki rasa cemas dan depresi akan menurun tingkatannya. Puasa juga dapat melepaskan diri dari perasaan bersalah dan dosa sehingga mendapatkan ketenangan dalam jiwanya.
- 5) Meningkatkan kualitas tidur. Saat berpuasa ada peningkatan kualitas tidur pada seseorang, dengan kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan mood positif.

- 6) Meningkatkan semangat. Dengan berpuasa kadar glukosa dalam tubuh menjadi teratur sehingga dapat mengurangi perasaan lemas dan meningkatkan semangat dan membantu untuk fokus dalam mengerjakan suatu hal.

d. Psikoterapi islam dengan shalat di waktu Malam

Menurut (Sodikin, 2008) Shalat tahajjud merupakan salah satu di antara shalat sunat yang dilakukan di waktu malam, di saat-saat suasana sunyi sepi, sehingga kita tenang melakukannya dan menambah *kekhusyu'an*. Shalat tahajjud ialah shalat yang lebih utama setelah shalat fardlu, dan diunggulkan pahalanya, serta memiliki banyak hikmah Diantaranya yaitu:

- (1) Setelah melakukan ibadah tambahan (*nafilah*), baik dengan shalat maupun membaca al-Quran, maka dirinya mendapatkan kedudukan terpuji dihadapan Allah SWT;
- (2) Memiliki kepribadian sebagaimana kepribadian orang-orang salih yang selalu dekat (*taqqarub*) kepada Allah SWT, terhapus dosanya dan terhindar dari perbuatan munkar;
- (3) Jiwanya selalu hidup sehingga mudah mendapatkan ilmu dan ketenteraman, bahkan Allah SWT menjajikan kenikmatan surga baginya;
- (4) Doanya diterima, dosanya mendapat ampunan dari Allah SWT, dan dilapangkan rizki yang halal dan di permuda tanpa susah payah mencarinya;
- (5) Sebagai ungkapan rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah SWT, Nabi Muhammad SAW sendiri selalu melakukan tahajjud walaupun sampai tumit kakinya bengkak.

Shalat yakni salah satu terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif, serta konstruktif sekalian. Yang *pertama*, shalat membina seseorang untuk melatih konsentrasi yang integral dan komprehensif. Perihal itu itu

tergambar dalam niat dan khusyu'. Kemudian yang *kedua*, shalat bisa melindungi kesehatan potensi-potensi psikis manusia, seperti kemampuan kalbu untuk merasa (*emosi*), kemampuan akal untuk berpikir (*kognisi*), serta kemampuan syahwat (*appetite*) dan ghadab (*defense*) untuk berkarsa (*konasi*). Dengan shalat, seseorang bisa melindungi dua dari lima prinsip kehidupan. Lima prinsip kehidupan itu merupakan memelihara agama, memelihara jiwa, memelihara akal, memelihara keturunan, memelihara kehormatan dan harta benda. Dengan shalat ia mampu menjaga agamanya, karena shalat ialah tiang agama. Demikian juga ia bisa melindungi akalnya agar terhindar segala pikiran negatif sehingga akan menimbulkan banyak penyakit dari pikiran yang negatif tersebut. Ketiga, shalat memiliki doa yang bisa melepaskan manusia dari penyakit batin.

Dosa yakni penyakit (psikopatologi), sedang obat (psikoterapi)-nya merupakan taubat. Shalat merupakan perwujudan dari taubat seorang, sebab dalam shalat seorang kembali (taba) pada Penciptanya. Salah satu penanda taubat merupakan mengakui kesalahan serta dosa-dosa yang diperbuat. Dengan pengakuan akan dosa serta permohonan untuk penghapusan dosa dalam doa iftitah, menghantarkan seorang untuk kembali pada fitrah aslinya yang terbebas dari seluruh penyakit batin. Apalagi dalam hadis lain, shalat 5 waktu bisa mensterilkan raga serta psikis seorang semacam orang yang mensterilkan badannya 5 kali dalam satu hari tadi malam.

e. Psikoterapi islam dengan Doa

Menurut (Yosep, 2011) Sehabis shalat sunat di malam hari, amalan yang penting dilakukan merupakan berdo'a, berdzikir serta membaca wirid, karena berdoa di malam hari mudah dikabulkan oleh Allah SWT. Berdoa ialah memanjatkan permohonan kepada Allah biar mendapatkan suatu kehendak yang

diridhoi. Berdoa jika dibiasakan serta benar-benar untuk bersungguh-sungguh, hingga pengaruhnya sangat jelas, dia ialah pergantian kejiwaan serta pergantian somatic. Ketentraman yang ditimbulkan oleh Do'a itu ialah pertolongan yang besar pada pengobatan.

Adapun beberapa hal yang perlu di pahami dari psikoterapi islam dengan doa yaitu (1) Tahap pembangkitan kesadaran, Kesadaran sebagai makhluk yang lemah tidak memiliki daya maupun upaya. Sebelum berdoa seorang hamba diwajibkan untuk merendahkan diri kepada Allah. Pada kesadaran ini seorang disadarkan akan gangguan ataupun penyakit dimintakan disembuhkan oleh Allah SWT.

(2) Kesadaran akan kekuasaan Allah yang Maha Pengasih serta Penyayang, Yang memberi Kesembuhan akan sesuatu penyakit. Tahap ini menumbuhkan keyakinan kita kepada Allah atas kemampuan Allah dalam menyembuhkan baik rohani maupun jasmani pada diri manusia. (3) Berkomunikasi dengan Allah adalah suatu hal yang penting, tahap ini bisa berupa pengakuan dosa. Dengan hati yang bersih maka kontak dengan Allah akan lebih jernih. Pengungapan kegundahan hati dan kesulitan yang dihadapi akan menumbuhkan rasa dekat dengan Allah. Permohonan doa kesembuhan terhadap apa yang dialami, jangan memaksakan kehendak agar Allah mengabulkan. Tahap menunggu dan diam, namun hati tetap mengadakan permohonan kepada Allah. Pada tahap ini kita pasrah kepada Allah dan mengikuti kemauannya Allah dan apa kehendak Allah. Maka dengan sikap ini diharapkan akan dapat menangkap jawaban Allah.

KESIMPULAN

Psikoterapi Islam 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 sunah beliau. Islam sudah mengajarkan penyembuhan jiwa sejak zaman Rasulullah melalui al Qur'an sebagaimana firman Allah dalam Surah al-Isra/17: 82 yang menyatakan bahwa al-Qur'an telah diturunkan sebagai penawar bagi orang-orang yang beriman.

Gangguan stress merupakan respon badan yang timbul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, ataupun sesuatu perubahan. Stres juga dapat terjadi dikarena situasi ataupun pikiran yang membuat seorang merasa putus asa, gugup, marah, ataupun bersemangat. Situasi tersebut akan merangsang reaksi badan, baik secara raga ataupun mental. Reaksi badan terhadap stres dapat berupa napas dan detak jantung menjadi cepat, otot jadi kaku, dan tekanan darah bertambah.

Metode-metode psikoterapi Islam merupakan salah satu untuk menghadapi dan mengatasi gangguan stress di saat pandemi covid-19 dapat menjalankan atau melakukan ibadah yang terdapat dalam ajaran Islam, diantaranya :

- a) Psikoterapi dengan melaksanakan shalat
- b) Psikoterapi dengan zikir serta membaca Al-Qur'an

Adapun teknik psikoterapi islam yang dapat di aplikasikan di kehidupan sehari-hari untuk menghadapi gangguan stress di masa pandemi covid-19 yaitu sebagai berikut:

- a) Psikoterapi islam dengan puasa
- b) Psikoterapi islam dengan shalat di waktu malam
- c) Psikoterapi dengan berdoa

Dari beberapa metode serta teknik dari psikoterapi islam yang merupakan upaya pencegahan atau penyempuhan gangguan stres di masa pandemi covid-19. Sebesar masyarakat indonesia beragama islam sehingga psikoterapi islam ini mudah di peraktikan

karena hal ibadah adalah kebutuhan setiap manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2020). *Stress*.
<https://www.alodokter.com/stres>
- Coleman, C. L. (2003). Spirituality and sexual orientation: Relationship to mental well-being and functional health status. *Journal of Advanced Nursing*.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Thomson higher Education.
- Irawati, P., & Lestari, M. S. (2017). Pengaruh Membaca Alquran terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi di RSK dr. Sitanala Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*.
- Jaelani, A. F. (2001). *Penyucian Jiwa (Tazkiyat al Nafs) dan Kesehatan Mental*.
- Khairunnas, A., & Mas'ud, Y. (2016). *Rekonstruksi Psikoterapi Islam*. Cahaya Firdaus.
- Kompas. (2020a). *Update Covid-19 Dunia 14 September 29,1 juta Orang Terinfeksi*.
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/09/14/083200065/update-covid-19-dunia-14-september--29-1-juta-orang-terinfeksi-israel?page=all>
- Kompas, N. (2020b). *Update Bertambah 3806 Kini Ada 214.746 Kasus Covid-19 di Indonesia*.
<https://nasional.kompas.com/read/2020/09/12/16080031/update-bertambah-3806-kini-ada-214746-kasus-covid-19-di-indonesia?page=all>
- Laili, F., & Nida, K. (2018). Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5, 133–150.
- Mujib, A. (2020). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. Raja Grafindo Persada.

- Reza, I. F. (2017). *Teori dan Praktik Psikoterapi Islami*. Noer Fikri Offset.
- Roderick, buchanan, & Haslam, N. (2019). *Psychotherapy (The Development of Psychotherapy in the Modern Era)*.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Jilid 2, Edisi Kesebelas*. Erlangga.
- Sodikin, F. (2008). *Himpunan Shalat Sunat Lengkap*. Wahana Karya Grafika.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Yosep, I. (2011). *Keperawatan Jiwa Cetakan Keempat (Edisi Revisi)*. Refika Aditama.