

## Psikoedukasi Islami untuk meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan di masa krisis

Siti Aisyah\*, Imas Kania Rahman

Sekolah Pascasarjana Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

\* [siti.aisyah16121997@gmail.com](mailto:siti.aisyah16121997@gmail.com)

### Abstract

Since 2019, the world has experienced a global health problem, namely the emergence of Corona Virus disease (Covid-19). The impact of this pandemic is not only threatening physical health but also mental health. The government is currently focusing on restoring the economic, health, social and education sectors. Concern for physical health is much greater than for mental health. Currently, the mental condition of the community, especially health workers who play an active role in handling COVID-19 cases, must be a concern. So far, Islamic education has only focused on formal education in Islamic schools, madrasahs, Islamic boarding schools and universities. Islam is a religion that teaches all aspects of life, including the attitude of being a Muslim when faced with trials or pressures in life. Therefore, Islamic psychoeducation is needed to improve the resilience of health workers, because in general health workers are Muslims. The purpose of this study was to measure the resilience of health workers and to analyze the effect of Islamic psychoeducation given to groups of health workers. The method used in this study is to use a quantitative approach with a quasi-experimental design through a pre-post test approach and compared with the control group. The results showed that the experimental group had a mean of 157.23 while the control group had a mean of 147.23. The experimental group had a mean greater than the control group. It can be concluded that the psychoeducation given gave a better effect on the experimental group at the 95% confidence level. Based on the results obtained, it can be concluded that Islamic psychoeducation given to health workers in Jambi City is considered effective in increasing the resilience of health workers in crisis situations.

**Keywords:** Islamic psychoeducation; health workers; resilience.

### Abstrak

Sejak tahun 2019 dunia mengalami masalah kesehatan global yakni munculnya Corona Virus disease (Covid-19). Dampak dari pandemi ini bukan hanya mengancam kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Pemerintah saat ini fokus pada pemulihan sektor ekonomi, kesehatan, sosial dan pendidikan. Kepedulian terhadap kesehatan secara fisik jauh lebih besar dibandingkan terhadap kesehatan mental. Saat ini kondisi mental masyarakat khususnya tenaga kesehatan yang berperan aktif dalam penanganan kasus covid-19 harus menjadi perhatian. Pendidikan Islam selama ini hanya terfokus pada pendidikan formal di sekolah Islam, madrasah, pesantren dan perguruan tinggi saja. Islam adalah agama yang mengajarkan segala aspek kehidupan, termasuk sikap sebagai muslim Ketika mendapati ujian atau tekanan dalam hidup. Maka dari itu psikoedukasi islami sangat dibutuhkan untuk meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan, karena pada umumnya tenaga kesehatan adalah beragama Islam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur resiliensi tenaga kesehatan dan menganalisis pengaruh psikoedukasi islami yang diberikan kepada kelompok tenaga kesehatan. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasy experiment melalui pendekatan pre-post test dan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki *mean* 157,23 sedangkan kelompok kontrol memiliki *mean* 147,23. Kelompok eksperimen memiliki *mean* lebih besar daripada kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan memberikan pengaruh yang lebih baik pada kelompok eksperimen pada taraf kepercayaan 95%. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa psikoedukasi islami yang diberikan pada tenaga kesehatan di kota Jambi dinilai efektif untuk meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan pada situasi krisis.

**Kata kunci:** Psikoedukasi Islami; Resiliensi; Tenaga Kesehatan.

**Article Information:** Received August 07, 2022, Accepted December 30, 2022, Published December 31, 2022

**Published by:** Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor

**How to cite:** Aisyah, S., & Rahman, I. K. (2022). Psikoedukasi Islami untuk meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan di masa krisis. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(3), 485-494. doi: 10.32832/tawazun.v15i3.7994

## Pendahuluan

Pada saat ini seluruh umat Islam dihadapkan dengan tantangan zaman yang semakin sulit. Telah terjadi banyak fenomena-fenomena alam dan di antaranya tersebarnya berbagai wabah penyakit yang menyebabkan kondisi kehidupan umat manusia menjadi tidak menentu. Salah satunya adalah pandemi Covid-19 yang menyebabkan banyak dampak baik secara sosial, ekonomi, dan pendidikan (Hou, et al., 2020). Meskipun saat ini masyarakat sudah mulai beraktivitas seperti biasanya, namun kemungkinan akan munculnya wabah ataupun pandemi ini dimasa mendatang tentu sangat memungkinkan. Oleh sebab itu sangat penting bagi para ilmuwan untuk berkontribusi dalam mencegah dan mengurangi dampak negatif dari pandemi ini.

Munculnya pandemi telah memberikan tekanan bagi semua sektor masyarakat. Dampak dari adanya pandemi Covid-19 tentunya juga mengganggu jalannya sistem pendidikan, termasuk Pendidikan Islam. Selama ini Pendidikan Islam masih terfokus pada Pendidikan di ranah formal baik itu di sekolah maupun pesantren. Pendidikan Islam di ranah masyarakat terutama pada kalangan profesi tenaga kesehatan masih sangat sedikit. Hal ini tentu akan sangat mempengaruhi kualitas pendidikan Islam secara umum, seperti sebuah rantai yang saling terhubung. Ketika santri ataupun guru mengalami sakit akibat wabah tentunya membutuhkan bantuan dari tenaga kesehatan untuk membantu proses pengobatannya. Oleh karena itu, sangat penting bagi para penggiat pendidikan Islam untuk masuk ke kelompok tenaga kesehatan agar dapat membantu para tenaga kesehatan yang menjadi garda terdepan dalam menghadapi situasi krisis saat pandemi.

Menurut Adian Husaini pendidikan Islam memiliki tujuan untuk menciptakan manusia yang baik (*producing a good man*) melalui penanaman adab dalam diri seorang muslim. Hal ini seharusnya menjadi fokus utama bagi para pendakwah. Menciptakan sumber daya manusia yang unggul di setiap lembaga ataupun institusi merupakan kunci keberhasilan menuju perubahan yang lebih baik (Husaini, 2018). Sekularisasi pendidikan di Indonesia saat ini memang menjadi perhatian banyak tokoh pendidikan. Tanpa terkecuali pada bidang kesehatan, selama ini para tenaga kesehatan hanya mendapatkan pendidikan sekuler yang merupakan warisan penjajahan belanda dengan tujuan menjauhkan umat Islam dari agamanya.

Meski sampai saat ini belum ada kajian sistematis mengenai dampak covid-19 terhadap kesehatan jiwa, namun banyak penelitian yang tentang pandemi yang menunjukkan bahwa hal tersebut berdampak negatif bagi kesehatan jiwa (Kemenkes RI, 2021). Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan buku protokol pelayanan Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial bagi petugas Kesehatan pada pandemi Covid-19 di fasilitas pelayanan Kesehatan. Protokol dimaksudkan untuk meningkatkan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial lebih menekankan pada kerja sama antar lintas profesi kesehatan jiwa sebagai upaya mencegah dan menanggulangi tekanan mental bagi petugas kesehatan dalam tugasnya merawat penderita Covid-19. Protokol dan pedoman tersebut belum sama sekali memasukkan upaya penguatan secara spiritual bagi tenaga kesehatan yang bekerja menangani pasien covid-19. Selain itu tenaga kesehatan sebagai individu yang beriman perlu mendapatkan perhatian khusus untuk penguatan mental dan juga spiritualnya.

Pendidikan psikologi atau psikoedukasi yang islami sangat diperlukan bagi tenaga kesehatan yang banyak mendapat tekanan dalam situasi krisis seperti pandemi Covid-19. Selama ini perhatian terhadap keadaan fisik jauh lebih besar dibandingkan perhatian terhadap kondisi psikologis tenaga kesehatan. Dampak psikologis pada Nakes selama masa pandemi covid-19 menunjukkan bahwa 60,8% Nakes mengalami kecemasan dengan berbagai tingkatan dan gejala, lalu sebesar 15,7% Nakes tidak mengalami kecemasan (Stewart, et.al,

2020). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dampak dari pandemi covid-19 masih tinggi terutama pada aspek kesehatan psikologis Nakes yang notabeneanya bertemu dan berinteraksi langsung dengan pasien covid-19.

Ketahanan psikologi atau yang dikenal sebagai resiliensi merupakan kemampuan individu agar tetap bertahan, dan mampu menyesuaikan dengan kondisi krisis seperti pada saat pandemi. Jika seseorang memiliki ketahanan psikologis maka hal tersebut akan memunculkan perasaan optimis dan sikap positif dari setiap peristiwa yang terjadi (Nashori & Saputro, 2020). Allah Swt. telah menakdirkan segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini. Sebagai umat Islam kita diajarkan untuk menerima takdir atau segala ketentuan yang telah Allah takdirkan. Hal tersebut merupakan manifestasi iman terhadap takdir yang telah Allah tetapkan (Suriati, 2018).

Pada penelitian ini, peneliti ingin memberikan psikoedukasi yang islami bagi tenaga kesehatan yang beragama Islam karena selama ini psikoedukasi yang umum diberikan kepada masyarakat masih belum mencakup nilai-nilai agama. Salah satu penelitian psikoedukasi yang diberikan pada masyarakat berjudul “Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kecemasan Masyarakat Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota Palembang”. Psikoedukasi yang diberikan bertujuan untuk mengurangi kecemasan masyarakat dalam menghadapi situasi krisis pandemi covid-19 (Dekawaty dan Wahyudi, 2022). Stres merupakan bentuk respons psikologis yang umum terjadi pada seseorang Ketika mengalami atau merespons stimulus dan hal tersebut normal terjadi pada setiap individu, namun ketika stres ini tidak dapat dikelola akan membuat kehidupan bermasalah. Setiap individu tentu akan selalu berusaha secara maksimal dalam mengelola stresnya karena hal tersebut sudah menjadi fitrah manusia untuk selalu melakukan penyesuaian diri sehingga tetap mampu untuk bertahan hidup (Potter & Perry, 2005).

Berbagai permasalahan dan tekanan pekerjaan yang dialami oleh tenaga kesehatan menyebabkan tekanan psikologis bagi tenaga kesehatan untuk mendapatkan resiliensi dalam dirinya. Psikoedukasi yang islami tentu sangat dibutuhkan dalam membantu Nakes untuk mampu tetap bertahan dan adaptif terhadap tekanan dan situasi krisis ini. Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial yang diberikan Kemenkes di setiap Fasyankes masih belum mencakup upaya penguatan spiritual bagi seluruh tenaga kesehatan di Indonesia yang sebagian besar beragama Islam. Sehingga penting untuk dilaksanakan psikoedukasi islami yang dapat membantu tenaga kesehatan agar tercapai resiliensi Nakes yang siap dan tangguh secara mental dalam menjalankan tugasnya sebagai *health provider* yang sangat dibutuhkan oleh umat. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam yang bersifat universal untuk seluruh lapisan masyarakat bukan hanya pada institusi formal seperti sekolah Islam, madrasah, pesantren ataupun perguruan tinggi.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasy experiment* melalui pendekatan *pre-post test* dan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini dibagi menjadi 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Penelitian ini dilakukan secara Online melalui aplikasi *Zoom meeting* dan pengisian kuesioner melalui *Google form* untuk mengurangi potensi penularan virus covid-19. Kuesioner yang diberikan sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu agar alat ukur yang digunakan memang valid dan reliabel (Arikunto, 2010). Penelitian dilakukan di Kota Jambi pada bulan Februari-Mei 2022. Populasi penelitian ini adalah tenaga kesehatan yang bekerja di kota Jambi. Sampel yang didapatkan 35 orang kelompok eksperimen dan 35 kelompok kontrol. Desain eksperimen yang digunakan adalah *Nonequivalent Pretest-posttest*

*Control Group Design*, kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen dipilih secara random. Kelompok kontrol adalah kelompok pembandingan dan tidak diberikan psikoedukasi sedangkan kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan psikoedukasi. Kedua kelompok diberikan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2012). Analisis data menggunakan aplikasi SPSS 25 lalu kemudian ditarik kesimpulan.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 35 responden diperoleh data deskriptif seperti pada tabel 1 berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Laki-laki	5	14,29
2	Perempuan	30	85,71

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah responden laki-laki sejumlah 5 orang (14,29%) dan responden perempuan sebanyak 30 orang (85,71%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No.	Pendidikan terakhir	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	DIII	13	37,14
2	SI	17	48,57
3	S2/S3	5	14,29

Tingkat pendidikan terakhir responden pada penelitian ini adalah responden lulusan DIII sejumlah 13 orang (37,14 %), lulusan S1 sejumlah 17 orang (48,57%) dan responden lulusan S2 /S3 sebanyak 5 orang (14,29%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Profesi

No.	Profesi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Perawat	16	45,71
2	Bidan	17	48,57
3	Dokter	2	5,71

Profesi responden pada penelitian ini adalah perawat sejumlah 16 orang (45,71%), bidan sejumlah 17 orang (48,57%) dan Dokter sebanyak 2 orang (5,71%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Bekerja

No.	Lama Bekerja	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	< 5 Tahun	14	40,00
2	5-10 Tahun	13	37,14
3	>10 Tahun	8	22,86

Berdasarkan lama bekerja responden pada penelitian ini adalah: pengalaman kerja kurang dari 5 tahun sebanyak 14 orang (40%), 5-10 tahun sebanyak 13 orang (37,14%), dan lebih dari 10 tahun sebanyak 8 orang (22,86%).

Tabel 5. Resiliensi Tenaga Kesehatan dalam Situasi Krisis Covid-19 Sebelum diberikan Psikoedukasi dan Setelah diberikan Psikoedukasi

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Resiliensi sebelum	35	130	165	150.37	8.869
Resiliensi setelah	35	144	175	157.23	7.859
Valid N (listwise)	35				

Dapat dilihat pada tabel 5 bahwa resiliensi tenaga kesehatan sebelum dilakukan psikoedukasi dengan skor minimum 130, skor maksimum 165, *mean* 150,37 dan standar deviasi 8,869 sementara resiliensi tenaga kesehatan setelah dilakukan psikoedukasi memiliki skor minimum 144, skor maksimum 175, *mean* 157,23 dan standar deviasi 7,859.

Uji normalitas pada penelitian ini telah dilakukan sebelum melakukan uji statistik dengan menggunakan *Kolmogorov smirnov*

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Pretest	Posttest
N			70	70
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		146.87	152.33
	Std. Deviation		8.92	9.52
Most Extreme Differences	Absolute		0.080	0.102
	Positive		0.080	0.094
	Negative		-0.060	-0.102
Test Statistic			0.080	0.102
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 <sup>c,d</sup>	.066 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				
d. This is a lower bound of the true significance.				

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, didapat hasil nilai Sig. dari dua variabel skor di atas adalah 0,200, dan 0,066, yang artinya kedua variabel di atas memenuhi uji syarat normalitas. Dengan demikian hasil uji *Kolmogorov-smirnov* dari variabel pre-test dan post-test di atas memenuhi syarat normalitas dengan nilai Sig.>  $\alpha = 0,05$ .

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang memiliki varians yang homogen atau tidak. Dalam pengujian homogenitas ini, peneliti menggunakan parameter nilai probabilitas (sig) sebagai acuan dengan ketentuan jika nilai probabilitas (sig)>0,05 maka data tersebut memiliki varians yang sama (homogen). Sementara jika nilai probabilitas (sig)< 0,05 maka data tersebut tidak memiliki varian yang sama (tidak homogen).

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances <sup>a</sup>				
Dependent Variable:				
F	df1	df2	Sig.	
1.700	1	68	0.197	
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.				
a. Design: Intercept + Posttest + Kelompok				

Berdasarkan tabel di atas, Tabel *Levene's Test of Equality of Error Variances* menunjukkan adanya kesamaan varian saat nilai signifikansi atau probabilitas (P) memiliki nilai > 0.050 nilai untuk F dari asil analisis *Levene's of Error Variances* di atas menunjukkan 1,700. Derajat kebebasan (df) 1 menunjukkan nilai 1 sedangkan df 2= menunjukkan nilai 48. Nilai sig. sebagai nilai probabilitas (P) menunjukkan 0,197. Hal ini berarti nilai  $P \geq 0.050$  yang merupakan asumsi homogenitas. Nilai P menunjukkan bahwa adanya kesamaan varian dalam penelitian eksperimen. Hal ini berarti asumsi homogenitas terpenuhi dan analisis kovarian dapat diterapkan varian data yang sama.

Selanjutnya untuk melihat apakah ada perbedaan skor pada kelompok kontrol terhadap eksperimen, dilakukan analisis kovarian (anakova). Anakova dilakukan bertujuan untuk melihat perbedaan skor posttes antara kedua kelompok penelitian dengan mengontrol skor pretestnya. Yang dimasukkan sebagai kovariabel adalah skor pretest karena diduga kuat dapat berperan terhadap skor posttest yang diperoleh.

Pengaruh kovarian dianalisis dengan taraf kepercayaan 95% yang artinya probabilitas (P) hasil dari analisis harus memiliki nilai di bawah 0,050. Variabel dianggap mempunyai pengaruh terhadap postes Apabila nilai probabilitas (P)  $\leq 0,050$ . Berikut hasil pengujiannya:

Tabel 8. Perbandingan Resiliensi Tenaga Kesehatan Kelompok Experimen dan Kontrol

Kelompok	Mean	Std. Deviation	N
Kelompok Kontrol	147.43	8.52	35
Kelompok Eksperimen	157.23	7.86	35
Total	152.33	9.52	70

Tabel menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki *mean* 157,23 sedangkan kelompok kontrol memiliki *mean* 147,23. Kelompok eksperimen memiliki *mean* lebih besar daripada kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan memberikan pengaruh yang lebih baik pada kelompok eksperimen pada taraf kepercayaan 95%. Kemudian dilakukan uji analisis kovarian. Tabel hasil uji analisis kovarians adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Analisis Kovarian

Tests of Between-Subjects Effects						
Dependent Variable:						
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	4042.199a	2	2021.099	61.405	0.000	0.647
Intercept	482.298	1	482.298	14.653	0.000	0.179
Posttest	2361.499	1	2361.499	71.747	0.000	0.517
Kelompok	340.512	1	340.512	10.345	0.002	0.134
Error	2205.244	67	32.914			
Total	1630527.000	70				
Corrected Total	6247.443	69				

a. R Squared = .838 (Adjusted R Squared = .833)

Tabel di atas menunjukkan bahwa dengan mengontrol skor pre test ada perbedaan yang signifikan skor post test variabel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai F untuk adalah 10,345 dengan nilai sig. atau probabilitas (P) 0,002. Nilai  $P \leq 0,050$  menunjukkan bahwa pretes memberikan pengaruh secara terhadap postes pada taraf signifikansi 95%. Nilai F untuk X adalah 10,345 dengan nilai sig. atau probabilitas (P) 0,002. Nilai  $P \leq 0,050$

menunjukkan bahwa perlakuan kontrol skor pre-test memberikan pengaruh signifikan dalam mempengaruhi pos-test variabel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada taraf signifikansi 95%. Hasil deskriptif rata-rata dari hasil post-test baik dari kelompok kontrol maupun eksperimen menunjukkan nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dari hasil nilai pre-test. Dengan demikian pemberian perlakuan efektif dalam meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan.

## B. Pembahasan

### **Psikoedukasi Islami bagi Tenaga Kesehatan**

Psikoedukasi yang dilakukan merupakan bentuk pendidikan psikologi yang memberikan *treatment* secara profesional untuk meningkatkan kesehatan jiwa dengan intervensi psikoterapeutik dan edukasi. Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan secara aktif dinilai mampu meningkatkan ketahanan psikologis seseorang (Hidayatullah & Noviekayati, 2018). Psikoedukasi islami yang diberikan pada tenaga kesehatan di kota Jambi dilakukan secara berkelompok melalui aplikasi *zoom meeting*. Psikoedukasi yang diberikan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan secara *Online*, fasilitator atau guru memberikan ceramah dan menjelaskan materi melalui audio dan visualisasi berupa materi *Power point*.

Kondisi tenaga kesehatan selama pandemi covid-19 sangat banyak tekanan secara psikologis ditambah dengan beban kerja yang cukup berat membuat para Nakes sebagai *helper* bukan hanya kelelahan secara fisik tapi juga secara mental (Sari, 2020). Nakes yang Lelah bekerja di rumah sakit juga banyak yang mengisolasi diri dan tidak menemui keluarganya karena khawatir menularkan virus covid-19 pada anggota keluarganya. Keadaan tersebut menjadi beban psikologis tersendiri bagi Nakes (Rosyanti & Hadi, 2020). Beberapa Nakes mengeluhkan bahwa adanya rasa cemas, stres dan kekhawatiran serta mempertanyakan kapan keadaan ini akan berakhir?. Kegelisahan para Nakes ini tentunya akan berdampak pada pelayanan yang diberikan pada masyarakat. Oleh sebab itu Penting bagi Nakes untuk memiliki kemampuan dan ketahanan secara mental agar dapat melewati situasi krisis yang tidak menentu ini.

Pada penelitian ini dilakukan pengukuran resiliensi tenaga kesehatan menggunakan alat ukur yang disusun oleh peneliti dengan diadaptasi oleh alat ukur yang disusun oleh Reivich & Shatte yang dibuat pada tahun 2002 (Rahayu, et al. 2021) dan *The Connon Davidson resilience scale* (CD-RISC) yang dibuat pada tahun 2003 (Rinjani, 2020). Pada alat ukur resiliensi Reivich & Shatte memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah (1) regulasi emosi (*emotional regulation*), (2) kontrol impuls (*impulse control*), (3) optimisme (*optimism*), (4) analisis kausal (*causal analysis*), (5) empati (*empathy*), (6) efikasi diri (*self efficacy*), dan (7) pencapaian (*reaching out*). Sedangkan *The Connon Davidson resilience scale* (CD-RISC) disusun berdasarkan lima faktor/dimensi, yaitu: (1) kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan, (2) keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stres, (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain, (4) Kontrol, dan (5) pengaruh spiritual.

Selanjutnya peneliti merumuskan 8 faktor/dimensi yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi seseorang yaitu: (1) Regulasi emosi, (2) kontrol impuls, (3) Optimisme, (4) Analisis kausal (5) empati, (6) efikasi diri (7) pencapaian dan (8) Pengaruh spiritual. Peneliti menekankan penambahan pada aspek spiritual yang memang sangat mempengaruhi ketahanan seseorang dalam menghadapi suatu situasi yang sulit. Aktivitas keagamaan yang dilakukan individu akan mengurangi kecemasan, dapat meningkatkan harapan dan membuat individu merasa lebih bermakna (Reis & Menezes, 2017). Selain itu doa yang dilakukan baik yang berisi permintaan pertolongan ataupun pengungkapan rasa terima kasih pada Allah Swt. dapat menjadi suatu hal yang menggembirakan dan menentramkan. Hal ini dapat

mendatangkan sikap optimis bagi individu yang sedang mengalami kesulitan (Zenevicz et al., 2013). Kemudian, pemahaman keagamaan, terutama mengenai adanya kehidupan setelah kematian membuat individu dapat mengatasi efek negatif dari kesulitan yang sedang dialami (Bradshaw et al., 2010).

Sebagai umat Islam kita percaya bahwa setiap ujian ataupun permasalahan yang hadir dalam hidup akan ada jalan keluar dan solusinya. Seseorang yang memiliki keyakinan penuh akan takdir Allah akan lebih mudah menerima keadaan-keadaan yang tidak sesuai harapan. Seorang muslim yang baik percaya bahwa setiap ujian yang Allah Swt. berikan pada hambanya pasti sudah sesuai dengan batas kesanggupannya. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. dalam surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Dari ayat di atas mengajarkan bahwa setiap ujian dalam hidup ini tujuannya adalah untuk membuat manusia sebagai seorang hamba semakin dekat kepada Allah Swt. Maka seorang hamba ketika mendapat ujian harus senantiasa berdoa dan meminta pertolongan pada Allah Swt. Sebagai seorang hamba maka manusia harus selalu beribadah kepada Allah Swt. Bentuk aktualisasi ibadah dibagi menjadi tiga bentuk yakni: agama, sosial dan alam semesta (Syifa, et al., 2022). Pemahaman terhadap agama yang baik akan meningkatkan religiositas seorang hamba. Dalam disiplin ilmu psikologi, religiositas dipandang sebagai pengabdian, pengkultusan dan kesalehan (Holdcorf, 2006).

Salah satu bentuk ibadah umat Islam kepada Allah Swt. adalah shalat. Shalat menunjukkan kepatuhan seorang hamba pada perintah Allah Swt. dan ini mencerminkan nilai religius seorang hamba. Disisi lain shalat merupakan terapi spiritual karena dapat meningkatkan fokus serta menimbulkan ketenangan dalam jiwa. Kewajiban shalat lima waktu tentunya memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan fisik dan jiwa. Sebelum shalat maka diwajibkan untuk bersuci terlebih dahulu dengan berwudu menggunakan air ataupun *tayamum* menggunakan debu jika tidak ada air. Ternyata kegiatan membasuh muka, tangan, dahi, telinga, dan kaki ini dapat meningkatkan kualitas kesehatan. Begitu pula selanjutnya setiap Gerakan shalat ternyata memiliki manfaat kesehatan (Elvina, 2020).

Seorang muslim yang taat beribadah akan memiliki kesehatan mental yang baik (Mahfud et al., 2015). Dalam ilmu psikologi hal ini sama dengan pendapat William James seorang filosof dan ahli jiwa dari Amerika Serikat, beliau adalah orang yang pertama mengemukakan tentang pentingnya terapi keagamaan ataupun keimanan. Ia menyimpulkan bahwa tidak diragukan lagi terapi terbaik bagi kesehatan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan, sebab individu yang sangat religius akan selalu siap menghadapi berbagai ujian yang akan terjadi dalam hidupnya.

Sebelum berbagai teori psikologi muncul di dunia barat, umat Islam sudah mendapatkan petunjuk melalui Alquran sebagai pedoman hidup seorang muslim. Allah Swt. berfirman dalam surah Ar-Ra'adu ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Berdasarkan ayat tersebut kita dapat memahami bahwa salah satu aspek yang dapat menentramkan hati adalah keimanan kepada Allah Swt. dan senantiasa berzikir (mengingat) Allah Swt. Pada akhir ayat ditekankan kembali bahwa hanya dengan mengingat Allah Swt. hati akan menjadi tenteram.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa psikoedukasi islami yang diberikan pada tenaga kesehatan dinilai efektif untuk meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan pada situasi krisis. Hal ini dapat dilihat pada kelompok eksperimen memiliki *mean* 157,23 sedangkan kelompok kontrol memiliki *mean* 147,23. Kelompok eksperimen memiliki *mean* lebih besar daripada kelompok kontrol. Hal ini dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi islami yang diberikan memberikan pengaruh yang lebih baik pada kelompok eksperimen pada taraf kepercayaan 95%. Penelitian ini masih dilakukan terbatas, sehingga perlu dilakukan pengembangan lebih lanjut. Sehingga dapat dijadikan rujukan untuk dapat meningkatkan ketahanan psikologis tenaga kesehatan.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bradshaw, M., Ellison, C. G., & Marcum, J. P. (2010). Attachment to God, images of God, and psychological distress in a nationwide sample of presbyterians. *The International Journal for The Psychology of Religion*, 20(2), 130–147. <https://doi.org/10.1080/10508611003608049>
- Dekawaty, A & Wahyudi, J. T. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kecemasan Masyarakat Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Medika Santika*, 13(1),1-9. <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1176>
- Elvina, M. (2020). Integrative Medicine Through Islamic Perspective In Respecting Pandemi Covid-19. *International Journal of Islamic Complementary Medicine*. 1(1), 43-52. <http://doi.org/10.55116/IJIM.V1I1.7>
- Hidayatullah, R. M., & Noviekayati, I. (2018) Psikoedukasi Pemahaman Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Anggota OSIS SMP. *Seminar Nasional Call for Paper & Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 326-336. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/semnasuntag/article/view/1681>
- Holdcroft, B. B. (2006). What is religiosity. *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice*, 10(1), 89–103. <https://doi.org/10.1350%2Fpojo.2014.87.3.672>
- Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Chen, A., Deng, G., & Ni, C. (2020). Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. *Plos one*, 15(5), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>
- Husaini, A. (2018). *Pendidikan Islam Mewujudkan Generasi Gemilang Menuju Negara Adidaya 2045*. Depok: Yayasan Pendidikan Islam At-Taqwa Depok.
- Kemendes RI. (2021). Vaksinasi Covid-19 Lindungi Diri, Lindungi Negeri. *Kementerian Kesehatan RI*, 9, 22–50.

- Nashori, F., & Saputro, I. (2020). *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC.
- Rahayu, T. A., Pratik, H., & Suhadianto. (2021). Self Compassion dan Resiliensi pada Perawat Pasien Covid-19. *INNER: Journal Of Psychological Research*, 1(3), 103-111. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Reis, L. A. D., & Menezes, T. M. D. O. (2017). Religiosity and spirituality as resilience strategies among long-living older adults in their daily lives. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(4), 761–766. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0630>
- Rinjani, W. A. (2020). Hubungan Social Support Dengan Resiliensi Caregiver Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Kabupaten Magelang 2020, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang: tidak diterbitkan.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(1), 107- 130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Sari, I. P., Al Madya, F. O., & Isro'yah, I. (2020). Sosialisasi Mengatasi Mental Health Terdampak Covid-19 Melalui Video Edukasi. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 458-465. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i5.103>
- Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). Kualitas Hidup Lansia ditinjau dari sabar dan dukungan social. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 131-1441. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5341>
- Stewart, D, et.al. (2020). *International Council of Nurses. Advanced Practice Nursing Leadership: A Global Perspective*. 15-23. DOI: 10.1007/978-3-030-30550-8
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV. Alfabeta
- Suriati (2018). Implikasi Takdir dalam Kehidupan Manusia. *Jurnal Al Mubarak*. 3(1). 36-51. <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v3i1.213>.
- Zenevicz, L., Moriguchi, Y., & Madureira, V. S. F. (2013). The religiosity in the process of living getting old. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 47(2), 433–439. <https://doi.org/10.1590/s0080-62342013000200023>