



---

# **PENGABMAS ~SOSIAL, HUMANIORA & AGAMA~**



## Bimbingan Psikospiritual Berbasis Komunitas Di Masa Pandemi

Samsudin<sup>1</sup>, Anis Tyas Kuncoro<sup>2</sup>, A.Zaenurrosyid<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam

Universitas Islam Sultan Agung, Kota Semarang

Corresponden author: [zaenurrosyid@unissula.ac.id](mailto:zaenurrosyid@unissula.ac.id)

### Abstrak

Dampak pandemi Covid-19 tidak sekadar mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental setiap individu. Bahkan, tidak hanya rasa takut, namun efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius. Hal ini terlihat dari gangguan kesehatan mental selama pandemi Covid-19 yang bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga, serta kecemasan terhadap pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Tingkat Religiusitas masyarakat juga turut terpengaruh, karena mulai menjauh dari aktivitas keagamaan yang diselenggarakan di tempat ibadah. Maka, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat religiusitas dan mencegah timbulnya stres secara psikis yang lebih buruk. Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian ini berupa pendampingan dan konsultasi tentang upaya meningkatkan religiusitas serta mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19, serta melakukan diskusi tentang bagaimana komunitas petani dan peternak ikan Desa Kalipelus, Banjarnegara tetap bisa menjalankan aktivitas usahanya. Hasil studi pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan religiusitas dan menurunnya gangguan psikis.

**Kata Kunci** : Bimbingan, Psikospiritual, Komunitas

### Abstract

*The impact of the Corona virus pandemic not only threatens physical health, but also the mental health of every individual. In fact, not only fear, the psychological effects caused can have a serious impact. It can be seen that mental health disorders that occur during a pandemic can be caused by various things, such as fear of the epidemic, feeling isolated during quarantine, sadness and loneliness due to being away from family, anxiety about meeting the needs of daily life. The level of community religiosity is also affected, because they are starting to move away from religious activities held in places of worship. This community service aims to strengthen religiosity and prevent worse psychological stress from occurring. The approach used in this service is in the form of assistance and consultation on efforts to increase religiosity and overcome anxiety due to the COVID-19 pandemic, as well as holding discussions on how the community of farmers and fish farmers in Kalipelus Banjarnegara village can still carry out their business activities. The results of community service studies show an increase in religiosity and a decrease in psychological stress.*

**Keywords:** Guidance, Psychospiritual, Community

## PENDAHULUAN

Dalam situasi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini dampak yang ditimbulkan tiak saja menyasar pada derajat kesehatan masyarakat, namun juga berimplikasi terhadap kehidupan ekonomi masyarakat. Bahkan, bukan tidak mungkin peradaban dan tatanan kemanusiaan akan mengalami pergeseran ke arah dan bentuk yang jauh berbeda dari kondisi sebelumnya. Kondisi seperti ini



kemudian menggiring masyarakat berada dalam kondisi emosional yang lebih mudah cemas, marah, stres, dan gelisah.

Kondisi rasa takut dan cemas menghadapi pandemi ternyata tidak saja dirasakan oleh orang yang telah terkonfirmasi Covid-19, baik yang memiliki keluhan medis maupun tanpa keluhan medis. Tetapi, kelompok masyarakat yang sehat pun juga mengalami stres psikologis selama pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 pun tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental setiap individu. Bahkan, tidak hanya rasa takut, efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius. Gangguan kesehatan mental terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan terhadap pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari.

Mengutip salah satu hasil kaji cepat Survei Ketahanan Keluarga di masa pandemi Covid-19 yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor (IPB), dari sebanyak 66 persen responden perempuan yang sudah menikah menunjukkan bahwa gangguan psikologis yang paling banyak dialami adalah mudah cemas dan gelisah (50,6 persen), mudah sedih (46,9 persen), dan sulit berkonsentrasi (35,5 persen). (Vibriyanti, 2020)

Berkaitan dengan kondisi obyektif yang tergambar di atas, masyarakat memerlukan pembinaan psikoreligius saat menghadapi pandemi agar memiliki kekuatan spiritual dalam menghadapi pandemi serta terhindar dari tekanan psikologis. Terlebih bagi masyarakat yang terdampak secara langsung seperti petani dan peternak ikan. Desa Kalipelus, Kecamatan Purwonegoro, Kabupaten Banjarnegara memiliki dua komunitas yang menghimpun para petani dan peternak ikan. Berbeda dengan kelompok lain, petani berperan sebagai produsen dan konsumen sekaligus. Inilah membuat petani merasakan dampak pandemi Covid-19 yang lebih parah dibanding pekerja, buruh, dan kelompok lainnya.

Oleh sebab itu, perlu sekali adanya langkah strategis yang harus dilakukan untuk memperkuat kehidupan beragama warga masyarakat serta mencegah timbulnya tekanan psikologis akibat pandemi Covid-19 bagi masyarakat di Desa Kalipelus, Banjarnegara. Mitra program pengabdian masyarakat ini, komunitas petani dan peternak ikan, berjumlah 37 orang, terdiri atas 20 petani dan 17 peternak ikan. Mereka memiliki latar belakang pemahaman dan pengamalan ajaran agama yang berbeda serta tingkat usia yang tidak sama.

Berdasarkan catatan obyektif, pandemi Covid-19 telah membuat tatanan kehidupan masyarakat petani dan peternak ikan berubah. Kehidupan ekonomi menjadi aspek terbesar yang terkena imbasnya karena masyarakat dilarang untuk melakukan aktivitas ekonomi secara masif, seperti berkerumun, harus menjaga jarak, memakai masker dan lainnya. Tidak hanya aspek ekonomi yang terkena imbas, masyarakat juga merasakan dampak psikologis seperti mengalami kegelisahan, kecemasan, kebingungan maupun berbagai permasalahan lainnya.

Kecemasan bisa bersumber dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (*uncontrolled*), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali. Dalam konteks pandemi ini contoh tindakan yang terkendali yang dilakukan antara lain berolahraga, meditasi, melukis, bermain musik, berkebun, memasak, membaca buku, menonton film, dan lain sebagainya. Berbagai aktivitas tersebut sesuai dengan ketertarikan dan kemampuan individu sebagai strategi yang tangguh dan protektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan panik. (Wood & Runger, 2016)

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitif, tidak logis, serta susah tidur. (Alfaini et al., 2021)

Ranah keagamaan pun turut terdampak kondisi pandemi Covid-19 ini. Warga masyarakat harus mengikuti protokol kesehatan, sehingga beberapa ritual keagamaan yang biasanya dilakukan secara berjamaah di rumah ibadah, harus menyesuaikan dengan konteks fikih atau yurisprudensi hukum Islam pada saat darurat wabah.

Menghadapi kecemasan tersebut, perlu dilakukan langkah tepat melalui upaya menemukan solusi (*coping*) dengan bentuk pertahanan diri seperti rasionalisasi. Rasionalisasi tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal dijadikan masuk akal, akan tetapi merasionalkan. Rasionalisasi tidak dimaksudkan untuk ‘membujuk’ atau memanipulasi orang lain, melainkan ‘membujuk’ dirinya sendiri agar dapat menerima keterbatasan diri sendiri. Rasionalisasi ini bukan untuk orang lain, tapi untuk dirinya sendiri, sebagai upaya menjaga kesehatan mental diri sehingga tidak menimbulkan frustrasi, rasa bersalah, dan perasaan tidak berdaya.

Dari ranah spiritual, Majelis Ulama Indonesia telah banyak mengeluarkan fatwa di bidang akidah, sosial, ekonomi, dan politik. Semua fatwa tersebut berorientasi pada pembimbingan umat ke jalan yang diridhoi oleh Allah dan Rasul-Nya (Mushodiq & Imron, 2020). Bahkan ,bukan hanya fatwa yang dikeluarkan oleh MUI, namun sebagai upaya pembinaan umat, MUI Jawa Tengah juga menerbitkan tausiyah yang bertujuan untuk memberikan panduan bagaimana menghadapi situasi pandemi Covid-19.

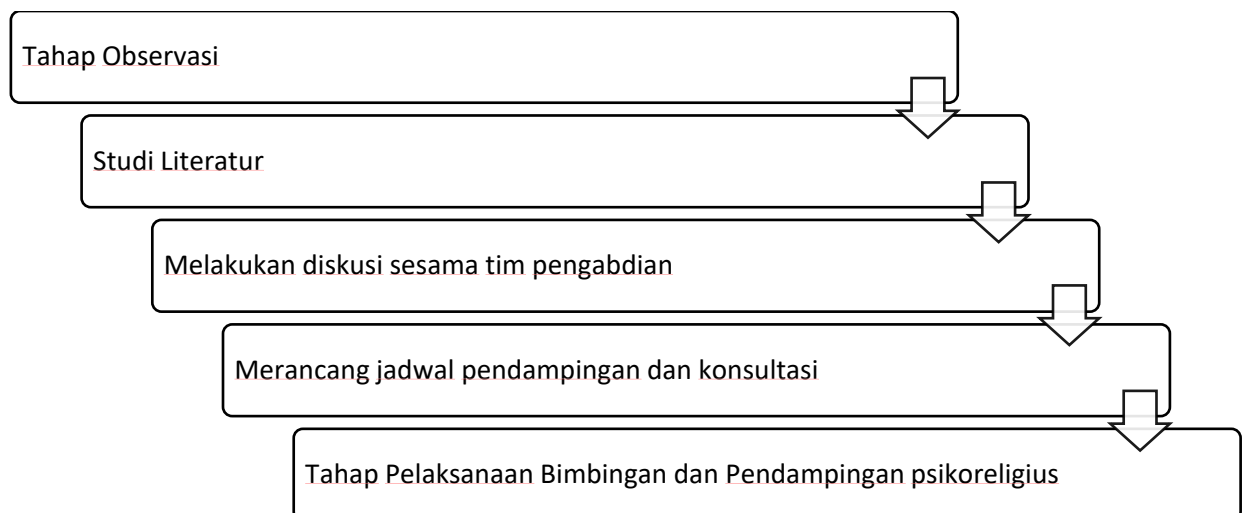
Berdasarkan permasalahan yang dihadapi di atas, maka kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini akan meliputi bimbingan psikospiritual berbasis komunitas untuk memperkuat religiusitas dan mencegah timbulnya stres psikologis yang lebih buruk, dan pendampingan psikoreligius yang berkaitan dengan dukungan psikologis awal (DPA), memelihara kesehatan mental, serta meningkatkan Religiusitas di masa pandemi Covid-19.

Untuk itulah, perlu diselenggarakan bimbingan psikospiritual, yaitu layanan psikoterapi/konseling psikologi yang memperhatikan dan memanfaatkan nilai,

iman, dan spiritual untuk perubahan dan pertumbuhannya (Ainul, 2017). Di samping itu bimbingan psikospiritual berbasis komunitas juga bertujuan untuk meneguhkan kehidupan beragama dan mencegah dampak psikologis yang lebih buruk, mempercepat pemulihan agar kesehatan mental tetap terjaga, dan meningkatkan ketahanan psikospiritual bagi masyarakat Desa Kalipelus, Banjarnegara.

## METODE

Metode pengabdian masyarakat berupa bimbingan dan pendampingan tentang upaya meningkatkan religiusitas serta mengatasi kecemasan saat pandemi covid-19 yang banyak dirasakan saat ini, serta melakukan diskusi tentang bagaimana komunitas petani dan peternak ikan tetap bisa menjalankan aktivitas usahanya.



Tahap Pelaksanaan Kegiatan antara lain :

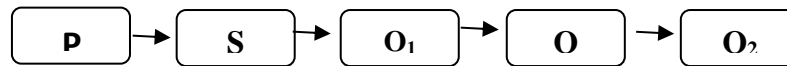
1. Tahap Observasi Tahap ini bertujuan untuk menggali informasi dalam rangka mendapatkan solusi permasalahan yang efektif dengan proses penyelesaian masalah yang efisien. Pada pelaksanaan tahap 1 ini Tim PKM menyiapkan kuisioner untuk mendapatkan kondisi psikospiritual secara obyektif
2. Studi Literatur yaitu mencari literatur yang relevan dengan masalah yang dihadapi petani dan peternak ikan serta mencari solusi atas permasalahan secara teoritis dalam aspek psikoreligius
3. Melakukan diskusi sesama tim pengabdian untuk memecahkan permasalahan mitra.
4. Merancang jadwal pendampingan dan konsultasi. Pendampingan dan konsultasi dilakukan selama 1 bulan.

5. Pelaksanaan tahap 2 tim PKM melakukan bimbingan dan pendampingan psikospiritual. Tahap ini bertujuan memberikan pemahaman/pengetahuan serta konsultasi kepada mitra terkait dengan pemahaman tentang Covid-19 serta upaya menghadapinya dengan kekuatan psikospiritual.
6. Pelaksanaan tahap 3 adalah pendistribusian kuosioner paska pelaksanaan pendampingan dan konsultasi untuk mengetahui efektivitas PKM.
7. Pelaksanaan PKM tahap akhir yaitu melakukan monitoring dan evaluasi. Pada tahap evaluasi pelaksanaan program dilakukan luaran yang akan dihasilkan termasuk mengetahui efektivitas pendampingan dan konsultasi psikospiritual
  - a. Anggota kelompok Tani Sri Rejeki mempunyai pemahaman tentang Covid-19, serta mampu menyikapi pandemi dengan kesabaran, keteguhan hati serta memunculkan kemampuan ber-husnu-dzan sehingga meredakan gejala yang dialami
  - b. Mitra mampu meningkatkan religiusitas di tengah pandemi Covid-19 melalui pengamalan ajaran agama serta keaktifannya mengikuti kegiatan keagamaan secara istikamah
  - c. Mitra mampu menjalankan aktifitas usahanya sebagai petani dan peternak di tengah situasi pandemi

Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian ini, desain penelitian dirancang menggunakan Paired Sample T test adalah uji beda dua sampel berpasangan berdasarkan rata-rata. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun memiliki perlakuan yang berbeda. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001).

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk menilai perbedaan pengaruh Bimbingan Psikospiritual Berbasis Komunitas terhadap penguasaan dan kemampuan memanfaatkan teknologi edukasi serta kemampuan mempraktikkan teknologi edukasi berbasis komputer dan gawai, atau menguji hipotesis tentang ada-tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan. Melalui penelitian eksperimen ini, peneliti ingin mengetahui bahwa pelatihan pemanfaatan teknologi pendidikan dapat meningkatkan kemampuan keterampilan guru dalam memanfaatkan teknologi pendidikan untuk mendukung layanan pendidikan daring.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Dalam penelitian ini, kelompok hanya ada satu. Satu kelompok tersebut akan diberikan dua perlakuan yaitu pelatihan pemanfaatan teknologi edukasi yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh program bimbingan tersebut terhadap ketahanan psikospiritual komunitas petani dan peternak ikan desa Kalipelus dalam menghadapi pandemi Covid-19.



**Gambar 1.** Skema penelitian

Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

O<sub>1</sub> : Pre test

O : Perlakuan (treatment) yang diberikan

O<sub>2</sub> : Post test

Agar tidak terjadi salah interpretasi pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan gambaran obyektif kondisi psikospiritual untuk menilai kondisi psikologis dan spiritual dalam menghadapi Covid-19, yaitu:

- a. Kecemasan yang berlebihan dari biasanya
- b. Perasaan ada sesuatu yang buruk akan terjadi
- c. Kesulitan tidur dan tidak dapat istirahat malam
- d. Gangguan sakit kepala atau anggota tubuh saya yang lain
- e. Ketakutan terhadap datangnya kematian karena mendengar kabar duka tetangga akibat pandemi Covid-19
- f. Kekhawatiran penghasilan berkurang akibat pandemi
- g. Kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarga
- h. Pandemi Covid-19 memengaruhi keyakinan dan praktik keagamaan
- i. Pandemi Covid-19 yang berlangsung lama mendorong saya menemukan makna hidup
- j. Ketaatan beribadah makin meningkat semenjak pandemi Covid-19
- k. Kebutuhan terhadap dukungan tokoh agama dalam menghadapi pandemi
- l. Keaktifan menjalankan aktivitas keagamaan (membaca al-Quran, mengikuti pengajian) selama pandemi Covid-19
- m. Komitmen beragama dalam menghadapi pandemi Covid-19
- n. Dukungan dari tokoh agama dalam menghadapi pandemi Covid-19

Beberapa pendekatan yang bisa digunakan dalam memberikan bimbingan psikospiritual antara lain:

- a. Wawancara, sebagai komunikasi dua arah secara pribadi untuk mendapatkan fakta kejiwaan tentang kebiasaan keagamaan yang dilakukan seseorang.
- b. Edukatif, dilakukan agar klien menyampaikan perasaan tertekan kepada petugas sampai tuntas, kemudian diakhiri dengan memberi motivasi dan meyakinkan klien tentang harapan hidupnya.

Selanjutnya internalisasi nilai yang digunakan dalam bimbingan psikospiritual adalah dengan menggunakan pendekatan spiritual Islam yang meliputi shalat, dzikir dan doa.

- a. Salat, menjadi bentuk ibadah fisik yang memiliki banyak kemanfaatan baik sebagai media dalam mendekatkan diri kepada Allah maupun sebagai wahana mendidik individu atau kelompok menjadi muslim yang saleh. Salat dapat memberikan terapi rasa gundah, takut, cemas dan stres yang menimpa diri manusia. Rasa cemas, takut, dan stres senantiasa menghantui masyarakat saat pandemi. Dalam kondisi demikian Allah SWT memerintahkan kepada manusia untuk meminta tolong dalam hal kesabaran dan shalat, sebagaimana firman-Nya, “Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah [2]: 45). Hal senada juga diungkapkan Rasulullah dalam riwayat Abu Dawud “Jika Nabi SAW merasa gundah karena suatu perkara, maka beliau akan menunaikan salat.” Selanjutnya, hadis riwayat dari Ibnu Majah, “Apakah kamu menderita sakit perut?” Beliau bersabda, “Berdirilah, lantas tunaikan shalat karena sesungguhnya di dalam ritual shalat terdapat kesembuhan (untuk berbagai penyakit).”
- b. Berzikir, maka kehidupan rohani yang dihiasi oleh aktivitas zikir kepada Allah akan menjadikan manusia terhindar dari perbuatan maksiat hati, karena seluruh gerak dirinya merasa perlu diawasi oleh Allah Yang Maha Melihat (*al-Bashir*) dan yang Maha Mengetahui (*al-'Alim*). Di samping itu zikir merupakan sarana yang ampuh untuk menghubungkan diri dengan realitas ruhani. Zikir memberikan kekuatan, ketenangan, kenyamanan, dan keberanian, serta melapangkan jalan untuk membangkitkan kekuatan ruhani. Dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam zikir dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengobati penyakit hati, penggunaan zikir sebagai terapi penyakit hati ini sesuai dengan landasan dasar bimbingan dan konseling Islam yaitu penerapan bimbingan dan konseling yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis. (Maturidi, 2020). Pandemi telah menimbulkan rasa ketakutan. Salah satu cara melapangkan dan memuluskan jalan menuju pencerahan batin adalah dengan berzikir. Zikir dapat menjadi media untuk memfokuskan pikiran, hati dan emosi dalam menjalin komunikasi yang intensif dengan Tuhan. (Basit, 2017)
- c. Berdoa, menjadi bentuk pengharapan (*isti'annah*) manusia kepada realitas di luar dirinya (Allah) sebagai ungkapan ketidakberdayaan dalam menghadapi sesuatu. Doa dapat diungkapkan di mana pun dan kapan pun, baik terucap dengan lisan maupun di batin saja. Hal terpenting dari doa adalah adanya keyakinan dan pengharapan terhadap Zat Yang Maha Pemberi atas segala sesuatu yakni Allah SWT. Doa yang dipanjatkan setiap hari akan terus mengingatkan bahwa Allah Tuhan penguasa jagad semesta. Dia-lah yang mengatur kehidupan manusia. Bahkan manusia diperintahkan oleh Allah



untuk berdoa, sebagaimana firman-Nya dalam surat al-Baqarah [2]: 186, “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

Selanjutnya, pendekatan yang digunakan dalam bimbingan psikospiritual ini adalah pendekatan psikologis melalui pencerahan kembali nilai-nilai keagamaan dalam diri. Pandemi telah memicu gangguan emosional, perilaku, bahkan gangguan fisiologis. Permasalahan psikologis yang ditemukan yaitu stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, kemarahan, ketakutan global, stigmatisasi, obsesif kompulsif, psikosomatis, serta bias kognitif. Praktik-praktik layanan bantuan psikologis menggunakan berbagai pendekatan di antaranya psiko dinamika, terapi perilaku, terapi kognitif perilaku, terapi *client centered therapy*, *mindfulness therapy*, serta terapi naratif. Teknik-teknik terapi yang ditemukan dari analisis artikel ini meliputi: asosiasi bebas, *coping stress*, disensitisasi, narasi, *cognitive restructuring*, serta *modeling* perilaku. (Purwoko et al., 2021). Dua model terapi ini memiliki hubungan sebab akibat antara kesehatan spiritual dan jiwa dengan hilangnya makna nilai-nilai keagamaan dari dalam diri manusia sehingga sepenuhnya dapat menghadapi situasi pandemi.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (pre-test) maupun pengukuran akhir (post-test) menggunakan pengisian kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk untuk meneguhkan kehidupan beragama dan mencegah dampak psikologis yang lebih buruk, mempercepat pemulihan agar kesehatan mental tetap terjaga, dan meningkatkan ketahanan psikospiritual bagi masyarakat Kalipelus Banjarnegara. Untuk mengetahui adanya peningkatan ketahanan psikospiritual perlu melihat capaian hasil dengan membandingkan capaian sebelum dan sesudah mengikuti program bimbingan psikospiritual. Metode yang digunakan dalam membandingkan data capaian kinerja adalah dengan uji paired sampel T Test atau uji T berpasang.

Hasil uji statistik pada capaian nilai kondisi psikologis dan spiritual sebelum dan sesudah mengikuti program bimbingan didapatkan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Uji Tess Paired

**Paired Samples Test**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 prapsikologis - postpsikologis	-16,757	,760	,125	-17,010	-16,503	-134,059	36	,000

**Tabel 2.** Hasil Uji T Tess Paired

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 prespiritual - postspiritual	-11,838	,553	,091	-12,022	-11,653	-130,105	36	,000

Berdasarkan *output* uji *paired* sampel T test didapat nilai sig.  $0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kondisi psikologis dan spiritual sebelum mengikuti bimbingan dengan kondisi psikologis dan spiritual sesudah mengikuti bimbingan. Untuk melihat mana yang terbaik dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	prapsikologis	10,97	37	,372	,061
	postpsikologis	27,73	37	,652	,107

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai kondisi psikologis, sebelum mengikuti program bimbingan nilai keseluruhannya adalah 61. Jika dirata-ratakan

dengan cara dibagi sesuai dengan jumlah anggota komunitas petani dan peternak sebanyak 37 responden, maka nilai rata-ratanya adalah 10,97. Sedangkan nilai kondisi psikologis, setelah mengikuti program bimbingan didapati nilai keseluruhannya adalah 107. Jika dirata-ratakan dengan cara dibagi sesuai dengan jumlah anggota komunitas petani dan peternak sebanyak 37 responden, maka nilai rata-ratanya adalah 27,73.

**Tabel 4.** Hasil Uji Paired Samples Statistic  
**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	prespiritual	15,95	37	,229	,038
	postspiritual	27,78	37	,479	,079

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai kondisi spiritual, sebelum mengikuti program bimbingan nilai keseluruhannya adalah 38. Jika dirata-ratakan dengan cara dibagi sesuai dengan jumlah anggota komunitas petani dan peternak sebanyak 37 responden, maka nilai rata-ratanya adalah 15,95. Sedangkan nilai kondisi spiritual, setelah mengikuti program bimbingan didapati nilai keseluruhannya adalah 79. Jika dirata-ratakan dengan cara dibagi sesuai dengan jumlah anggota komunitas petani dan peternak sebanyak 37 responden, maka nilai rata-ratanya adalah 27,78.

Gambar 1.

Pelaksanaan Bimbingan Psikospiritual Pendampingan kepada salah satu anggota kepada masyarakat Kalipelus Banjarnegara salah satu anggota komunitas Sri Rejeki



Dari hasil penelitian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan kondisi psikospiritual yang signifikan komunitas petani dan peternak Desa Kalipelus, Banjarnegara dalam menghadapi pandemi Covid-19. Dengan



demikian, bimbingan psikospiritual berbasis komunitas di masa pandemi, dapat diimplementasikan dengan baik. Bahkan melalui pendampingan, komunitas masyarakat memiliki kesiapan mental spiritual untuk menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi.

Pada awalnya masyarakat petani dan peternak Kalipelus mengalami dampak psikologis akibat pandemi Covid-19. Selain ketakutan terhadap virus Covid-19 yang dapat mengantarkan kepada kematian, juga dampak ekonomi sangat dirasakan karena kesulitan mencari bahan seperti pupuk dan pakan ikan, walaupun ada harganya cukup tinggi. Menjual produk usahanya pun mengalami kesulitan karena penerapan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Kondisi ini kemudian bersinggungan dengan pelaksanaan ritual keagamaan yang kian mengendur. Masjid dan mushala makin berkurang jamaahnya karena penerapan pembatasan jumlah jamaah di masjid dan mushalla, sehingga aktivitas peribadatan dan pengajian pun mengalami penurunan intensitasnya.

Setelah dilakukan bimbingan psikospiritual melalui pendampingan individual dan kelompok, masyarakat mampu menangkap penyadaran diri bahwa banyak paradoks dalam kehidupan. Kebahagiaan dan kesulitan berjalan beriringan. Kesulitan memberi pemahaan yang lebih baik tentang siapa sesungguhnya setiap individu. Kesulitan memaksa setiap orang untuk melihat ke dalam dan memahami hakikat individu. Pencarian makna seperti ini akan memperkaya batin.

Masyarakat terlalu sering menilai kesulitan dari sisi luar, dan tidak berusaha memahami esensinya. Segala fenomena dan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan termasuk pandemi, sesungguhnya memiliki makna dan hakikatnya. Hanya saja, tidak semua orang mampu menyerap makna dan rahasia yang terkandung di dalamnya. Namun apabila dicermati dan direnungkan secara lebih seksama, segala hal termasuk pandemi, memiliki makna dan hikmah. Dalam setiap peristiwa yang buruk, selalu ada kebaikan yang tersembunyi, jika setiap individu mau menelaah dan merenungkannya.

Hasil bimbingan psikospiritual ini setidaknya memberikan kontribusi yang cukup signifikan terhadap ketahanan psikospiritual masyarakat dalam menghadapi pandemi yang sempat menghantam kekuatan spiritual dan psikologis masyarakat Kalipelus.

## **KESIMPULAN**

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui melalui Bimbingan Psikospiritual Berbasis Komunitas terlaksana dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan ketahanan psikospiritual yang signifikan komunitas petani dan peternak ikan Desa Kalipelus, Banjarnegara dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19. Terdapat perubahan kondisi psikospiritual sebelum dan sesudah diselenggarakannya program bimbingan dan pendampingan.

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan, maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah perlunya penyelenggaraan kegiatan serupa dengan mengangkat ragam persoalan yang dihadapi oleh komunitas masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. Penyelesaian terhadap permasalahan yang dihadapi komunitas kecil masyarakat memiliki makna strategis dan kontribusi dalam menyelesaikan sederet persoalan yang dihadapi bangsa dan negara.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar, (2004), *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power; Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan*, Jakarta: Arga
- Agustin, Lilia, (2018). *Intervensi psikologi Islam: Model Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafs*, Jurnal Psikologi Islam, 5 (2). 75-85
- Ahmadi, Abu, (2009), *Psikologi Umum*, Jakarta: PT. Rineka Cipta,
- Ainul, D. (2017). *Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik*. Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora, 14(2), 234.  
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1157>
- Alfaini, N. F. D., Putri, D. A. C., Rati, F. E., Rahayu, H. F. R., & Yuliana. (2021). *Mengurangi Kecemasan Sosial Selama Masa Pandemi Covid-19*. Dedikasi, 1(1), 138-145.
- Anwar, Khairil, (2014). *Ajaran Filantropis Amalan Sunnah: Sebuah Konseptual Psikospiritual Islam*, Al-Fikra, 13 (1). 83-106
- Arifin, Isep Zaenal, (2009), *Bimbingan Penyuluhan Islam*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Arikunto, Suharsimi, (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta,
- Azwar, Saifuddin, (2011). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hamid, Achir Yani, *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2009
- Hasan, Aliyah Purwakania, (2006). *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

- Hawari, Dadang, (2006). *Edisi Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hidayanti, Ema, *Model Bimbingan Mental Spiritual*. Semarang: LP2M IAIN Walisongo, 2014
- Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 1980 Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996
- Kartono, Kartini, (2010). *Patologi Sosial*, Jakarta: Rajawali Pers,
- Maryati, S. (2020). *Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Gangguan Kesehatan Mental pada Siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung*. *Jurnal of Admiration*, 1(6), 789–804.
- Mathew, S. E., & Larson, A. N. (2019). *Natural history of slipped capital femoral epiphysis*. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 39, S23–S27.
- Maturidi, M. (2020). *Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam*. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6954>
- Mujib, Abdul, (2015). *Implementasi Psikospiritual dalam Pendidikan Islam*, Madania, 19 (2). 195-204
- Mushfir, (2005). *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press,
- Mushodiq, M. A., & Imron, A. (2020). *Peran Majelis Ulama Indonesia dalam Mitigasi Pandemi Covid-19 (Tinjauan Tindakan Sosial dan Dominasi Kekuasaan Max Weber)*. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15315>
- Purwoko, B., Sartinah, E. P., & -, B. (2021). *Studi Pendekatan Terapi Psikologis untuk Kesehatan Mental Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19*. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1),
- Rahmat, Jalaluddin, (2003). *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*, Bandung: PT Mizan Pustaka,
- Rajab, Khairunnas, (2011). *Religius Psikologi*, Yogyakarta: Aswajapressindo,
- Vibriyanti, D. (2020). *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19*. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>



Wahidah, E, (2021). *Perubahan Keberagamaan Klien Pasca Terapi Psikospiritual Islam, Iman dan Spiritualitas*, 1 (3), 253-262

Wood, W., & Runger, D. (2016). *Psychology of habit*. *Annual Review of Psychology*, 67 (September 2015), 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>