

TERAPI DZIKIR PADA TRAUMA PSIKOLOGIS PENYINTAS POST PANDEMIC COVID-19

Ardhian Indra Darmawan*, Niken Setyaningrum

Program Studi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen
Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194 Indonesia

*ardhianid.jiwa13@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi covid yang berlangsung panjang memberikan dampak dalam segala aspek kehidupan. Muara dari dampak pandemic adalah trauma psikologis. Dampak trauma psikologis diterima manusia secara langsung atau dari akumulasi dampak aspek kehidupan yang lain. Penelitian dilakukan bertujuan mengetahui peran terapi dzikir pada trauma psikologis yang dialami oleh warga yang pernah mengalami covid. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Quasy Eksperimen, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 40 responden penyintas covid 19. Alat ukur trauma psikologis menggunakan DSM-PCL 5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dengan dzikir memberikan efek kearah positif yaitu penurunan trauma psikologis yang dialami oleh responden dengan nilai Asymp Sig (2-tailed) 0,000 ($0 < 0,05$), yang artinya adanya pengaruh terapi dzikir terhadap trauma psikologis responden. Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir memberikan efek positif kepada responden yang mengalami trauma psikologis yaitu penurunan trauma psikologis.

Kata kunci: post pandemi covid-19; terapi dzikir; trauma psikologis

Dhikr THERAPY IN PSYCHOLOGICAL TRAUMA SURVIVORS POST PANDEMIC COVID-19

ABSTRACT

The long-lasting covid pandemic has had an impact on all aspects of life. The estuary of the impact of the pandemic is psychological trauma. The impact of psychological trauma is received by humans directly or from the accumulated effects of other aspects of life. The research was conducted to find out the role of dhikr therapy in the psychological trauma experienced by residents who have experienced COVID-19. This study uses a quantitative method with a Quasy Experiment approach, with a total sample of 40 respondents who are survivors of covid 19. The measuring tool for psychological trauma uses the International Trauma Questionnaire (ITQ). The results showed that therapy with dhikr had a positive effect, namely a decrease in psychological trauma experienced by respondents with an Asymp Sig (2-tailed) value of 0.000 ($0 < 0.05$), which means that there was an effect of dhikr therapy on the psychological trauma of respondents. The conclusion from the research results shows that dhikr therapy has a positive effect on respondents who have experienced psychological trauma, namely a decrease in psychological trauma

Keywords: dzikir therapy; psychological trauma; post pandemic covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi covid 19 mulai berangsur menuju endemic pada tahun 2022. Pergeseran ini terjadi semenjak mulai beradaptasinya manusia dengan virulensi virus covid 19. Adaptasi yang dimaksud adalah kondisi imunitas manusia baik dengan bantuan imunisasi maupun alami. Respon yang dialami oleh manusia berbeda dengan kondisi fisik (Hartanto et al., 2022; Maxfield & Pituch, 2021). Pandemi covid yang hadirnya memberikan efek kejut pada dunia dengan jumlah infeksi yang penyebarannya sangat masif dan memberikan kontribusi angka kesakitan dan kematian yang tinggi. Pola penyebaran yang mengalami fase puncak kemudian turun dan berulang menyebabkan pandemi ini sulit dilakukan prediksi fase berakhirnya (Rahmawati, 2021; Shalsabila et al., 2021). Pola penyebaran dan intesitas infeksi covid yang berulang menghadirkan keresahan di kalangan masyarakat secara luas. Keresahan yang terjadi

karena banyak berbagai informasi yang tidak sesuai realita beredar dikalangan masyarakat dan memaksa masyarakat menerima informasi tersebut. Informasi seperti ini yang berulang dan secara masif beredar menjadikan kebiasaan yang diyakini masyarakat, sehingga mempengaruhi pengetahuan dan cara berfikir masyarakat (Austrianti, rifka; Andayani, 2019; Himawan et al., 2021).

Kondisi psikologis manusia memiliki resiko long life time atau kecemasan yang bisa berulang dan menghasilkan trauma. Pandemi yang berlangsung dalam waktu lebih dari dua tahun memberikan kontribusi negative bagi kondisi psikologis manusia. Kondisi psikologis yang hadir dari respon fisik merupakan dampak secara kompleks dari unsur – unsur kehidupan yaitu ekonomi, sosial dan hubungan interpersonal. Angka depresi mengalami kenaikan dalam dua tahun terakhir akibat pandemic covid 19 (Levani et al., 2020; Psychosocial & For, 2021) Kekawatiran yang terus menerus dialami oleh individu menghadirkan trauma psikologis dalam waktu yang cukup lama. Kondisi seperti ini berdampak pada kondisi emosional dan suasana hati. Perubahan mood akibat kecemasan dan trauma psikologis. Perubahan yang terjadi adalah dibagian hati, maka terapi yang memungkinkan adalah terapi yang berdisifat ketenangan dalam hati. Dzikir merupakan sebuah ibadah yang dapat dilakukan dimanapun dalam kondisi apapun selama tidak dalam kondisi di kamar mandi.

Kejadian pandemik yang waktunya panjang memiliki dampak pada kondisi psikologis dan melihat adanya potensi kejadian pandemik berulang dan beresiko memiliki efek negatif bagi kondisi fisik dan psikologis. Mempertimbangkan kondisi diatas maka penelitian ini bertujuan mengetahui dampak positif dari terapi dzikir terhadap kondisi psikologis Masyarakat yaitu kecemasan dan trauma psikologis. Berdasarkan hal diatas maka perlu dilakukan kajian ilmiah terkait manfaat terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan dan trauma psikologis pada masyarakat post pandemic covid-19 (Darmawan et al., 2020; Timiyatun et al., 2021)

METODE

Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan quasy eksperimen “pre test post test one group design” tanpa adanya kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini warga yang pernah mengalami covid dalam wilayah padukuhan dengan total populasi sebanyak 113 orang. Jumlah sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebanyak 40 orang. Sebelum mendapatkan perlakuan responden dilakukan pengukuran tingkat trauma dengan *DSM-PCL 5*. *Kuesiner* telah dilakukan uji oleh penelitian sebelumnya dan dinyatakan reliabel dan valid (Aini et al., 2023; Uyun et al., 2020). Data yang terkumpul kemudian diolah dengan SPSS versi 20 dengan Teknik analisa data menggunakan *Wilcoxon*.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan terkait sebaran karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan jenis kelamin responden dan tingkat trauma psikologis . Berikut data sebaran karakteristik responden :

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Trauma Psikologis Responden
(n=40)

| Jenis Kelamin | Jumlah | Trauma Psikologis Pre Test | | | Persentase |
|---------------|--------|----------------------------|--------|-------|------------|
| | | Ringan | Sedang | Berat | |
| Laki - Laki | 18 | 7 | 11 | | |
| Perempuan | 22 | 6 | 13 | 3 | |
| | 40 | 13 | 24 | 3 | |

Tabel 1 penjelasan dari tabel diatas menunjukkan jumlah responden berjenis kelamin laki – laki lebih sedikit dibanding dengan jumlah Perempuan. Hasil pemeriksaan trauma pada responden sebelum dilakukan perlakuan menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan efek covid yang mendalam ditandai dengan tingkat trauma psikologis dalam rentang sedang sampai berat, sedangkan laki – laki memiliki rentang trauma lebih rendah yaitu ringan – sedang. Pada jenis kelamin Perempuan ditemukan adanya trauma dalam tingkat berat.

Tabel 2.
 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=40)

| Usia | Jenis Kelamin | | Jumlah | Persentase |
|---------|---------------|-----------|--------|------------|
| | Laki - laki | Perempuan | | |
| 20 - 35 | 8 | 7 | 15 | |
| 36 - 45 | 6 | 7 | 13 | |
| 46 - 55 | 4 | 8 | 12 | |
| | 18 | 22 | 40 | |

Tabel 2 hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa sebaran usia mayoritas masuk dalam kategori dewasa awal sebesar 15 responden. Sebaran usia rata – rata hampir sama dalam semua jenjang usia dan tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin laki – laki paling banyak dalam rentang usia 20 – 35 sebanyak delapan responden dan untuk jumlah responden sebanyak delapan orang dalam rentang usia 46 – 55 tahun untuk jenis kelamin Perempuan.

Tabel 3.
 Status Trauma Psikologis Responden sebelum dan setelah dilakukan terapi dzikir (n=40)

| Kategori | Pre | | Post | |
|----------|-----------|------------|----------|-----------|
| | Frekuensi | Presentase | Kategori | Frekuensi |
| Ringan | 13 | | Ringan | 31 |
| Sedang | 24 | | Sedang | 9 |
| Berat | 3 | | Berat | 0 |

Tabel 3 penjelasan tabel diatas menunjukkan bahwa ada perubahan trauma psikologis yang dialami oleh responden setelah dilakukan perlakuan berupa terapi dzikir selama satu bulan. Terjadi perubahan cukup signifikan sebelum dan setelah dilakukan perlakuan atau terapi dzikir. Sebelum perlakuan menunjukkan trauma berat sebanyak 3 responden dan terjadi penurunan jumlah trauma dalam rentang sedang serta terjadi peningkatan jumlah responden yang tingkat trauma dalam kategori ringan yaitu sebanyak 31 responden. Terjadi penambahan jumlah trauma kategori ringan sebanyak 18 responden. Hasil analisa menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan perlakuan terapi dzikir kepada penyintas covid dengan trauma psikologis. Hasil analisa ini dikuatkan dengan nilai *Asymp Sig* (2-tailed) 0,000 ($0 < 0,05$), yang artinya adanya pengaruh terapi dzikir terhadap trauma psikologis responden.

PEMBAHASAN

Pandemi yang panjang memberikan dampak pada kondisi psikologis masyarakat. Hasil penelitian ini menunjukkan dari responden muncul trauma dalam berbagai kategori. Sampel yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dampak dari pandemic covid sangat berpengaruh pada kondisi psikologis masyarakat khususnya yang mengalami covid 19. Pandemi covid yang memberikan efek secara masif kepada kesehatan bagi secara fisik mau psikologis secara langsung dan tidak langsung. Perubahan berbagai aspek pemenuhan kebutuhan dasar masyarakat memberikan dampak secara tidak langsung pada psikologis masyarakat, seperti efek ekonomi dan sosial masyarakat (Aeni, 2021; Vini Yuliani et al., 2022).

Kondisi ini dialami oleh responden yaitu terpaparnya suatu kondisi akibat suatu penyakit dan berdampak secara meluas baik secara fisik, emosional dan material. Hasil penelitian menunjukkan jumlah responden yang mengalami trauma dari rentang sedang sampai berat. Trauma muncul akibat terpaparnya individu oleh stressor yang berlangsung lama dan secara berkelanjutan. Kondisi ini juga terjadi di berbagai belahan wilayah yang ada di Indonesia. Kondisi trauma berkembang pada rentang sedang sampai berat dan perempuan yang memiliki efek trauma lebih dibanding laki – laki (Ratunuman et al., 2021; Vini Yuliani et al., 2022).

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki respon trauma yang lebih bervariasi dan cenderung kearah kategori sedang sampai berat. Kondisi secara biologis wanita memiliki andil dalam respon kimiawi yang ada ditubuh wanita sehingga respon otak terhadap suatu kejadian lebih berlangsung lama. Hormon – hormon yang dimiliki wanita memberikan efek *long term memory* terhadap suatu kejadian yang pernah dialaminya (García-Portilla et al., 2021; Luzzatto et al., 2022). Wanita selama dalam masa subur atau masih mengalami menstruasi hormon dalam tubuhnya mempengaruhi proses berfikir dan berdampak pada kondisi psikologis. Peran hormon wanita terhadap psikologis membuat wanita memiliki rasa khawatir, cemas lebih sensitif dibandingkan laki – laki. Respon sensitif wanita yang berlebihan dan tidak mendapatkan dukungan yang positif beresiko menjadi *over thinking* (Ney et al., 2019; Vini Yuliani et al., 2022; Wulandari & Apsari, 2022).

Kondisi trauma pada laki laki lebih tergolong kategori ringan dan sedang. Kondisi ini terjadi dipengaruhi oleh faktor lingkungan eksternal yaitu lebih banyak aktivitas diluar rumah dan fokus kepada kewajiban yaitu mencari nafkah untuk keluarga. Fenomena sosial yang harus dipenuhi oleh laki – laki menyebabkan cara berfikir rasional lebih diutamakan. Pola pikir yang dialami oleh laki – laki tidak lepas dari kondisi system neurotransmitter yang berhubungan dengan hormon yang ada pada laki – laki. Fakta yang muncul menunjukkan kejadian post trauma syndrome disorder (PTSD) kejadian 5 – 10 kali lebih tinggi dialami oleh wanita (Ney et al., 2019; Olf, 2017).

SIMPULAN

Intervensi untuk menurunkan efek trauma psikologis menggunakan terapi dzikir menunjukkan hasil yang signifikan. Efek terapi dzikir tidak hanya menurunkan efek trauma pada individu tapi mengembalikan rasa nyaman dan ketenangan bagi jiwa individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. (2021). Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 17(1), 17–34. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i1.249>
- Aini, A. N., Dona, S., Mahdiyah, D., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., Mulia, U. S., Studi, P., Farmasi, S., Kesehatan, F., & Mulia, U. S. (2023). Self Talk dan Guided Imagery dalam Penanganan Stress Pasca Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga. 1(4), 172–178.
- Austrianti, rifka; Andayani, R. putri. (2019). Promosi kesehatan jiwa masyarakat menghadapi era new normal. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 1–8. <file:///C:/Users/ACER/Desktop/JURNAL HIPERTENSI/jurnal revisi 1.pdf>
- Darmawan, A. I., Wardhaningsih, S., Studi, P., Keperawatan, M., & Muhammadiyah, U. (2020). Peran Spiritual Berhubungan Dengan Perilaku Sosial Dan Spiritual Role Dealing With Social and Sexual Behavior of Youth. *Keperawatan Jiwa*, 8(1).

- García-Portilla, P., de la Fuente Tomás, L., Bobes-Bascarán, T., Jiménez Treviño, L., Zurrón Madera, P., Suárez Álvarez, M., Menéndez Miranda, I., García Álvarez, L., Sáiz Martínez, P. A., & Bobes, J. (2021). Are older adults also at higher psychological risk from COVID-19? *Aging and Mental Health*, 25(7), 1297–1304. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1805723>
- Hartanto, A. E., Purwaningsih, Y., & Hendrawati, G. W. (2022). Modul Pengabdian Masyarakat Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial bagi Keluarga di Masa Pandemi COVID-19. *6*(1), 19–23. <https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=IfhwEAAAQBAJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PR1%5C&dq=deteksi+masker+wajah%5C&ots=7imvjH8rIs%5C&sig=Mc2L2ep3hjQnWBb8xrgr9FFhunE>
- Himawan, F., Suparjo, S., & Hudinoto, H. (2021). Edukasi Dan Sosialisasi Pencegahan Covid-19 Melalui Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dengan Dzikir Dan Herbal Di Kelurahan Debong Kulon Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 2(1), 43–50. <https://doi.org/10.36308/jabi.v2i1.245>
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2020). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Seminar Online Update on COVID-19 Multidisciplinary Perspective*, 134–144.
- Luzzatto, P., Ndagabwene, A., Fugusa, E., Kimathy, G., Lema, I., & Likindikoki, S. (2022). Trauma Treatment through Art Therapy (TT-AT): a ‘women and trauma’ group in Tanzania. *International Journal of Art Therapy*, 27(1), 36–43. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1957958>
- Maxfield, M., & Pituch, K. A. (2021). COVID-19 worry, mental health indicators, and preparedness for future care needs across the adult lifespan. *Aging and Mental Health*, 25(7), 1273–1280. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1828272>
- Ney, L. J., Gogos, A., Ken Hsu, C.-M., & Felmingham, K. L. (2019). An alternative theory for hormone effects on sex differences in PTSD: The role of heightened sex hormones during trauma. *Psychoneuroendocrinology*, 109, 104416. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.104416>
- Olf, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: an update. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup4). <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204>
- Psychosocial, V., & For, T. (2021). *Jurnal Keperawatan VIRTUAL PSYCHOSOCIAL THERAPY FOR MENTAL AND PSYCHOLOGICAL*. 13, 139–146.
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(1), 8–11.
- Ratunuman, R. A., David, L. E. V., & Opod, H. (2021). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 227. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31836>
- Shalsabila, Z. R., Putri, T. H., & Fauzan, S. F. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Masyarakat Selama Pandemi Covid-19 Di Kota Pontianak.

Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, 3(2), 40–50.

Timiyatun, E., Darmawan, A. I., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2021). Correlation of Spiritual Behavior with the Level of Adolescent ' s Anxiety in the Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta. 16(3), 231–238. <https://doi.org/10.35842/mr.v16i3.376>

Uyun, Q., Jaufalaily, N., Witruk, E., & Kurniawan, I. N. (2020). Effect of Islamic-based repentance therapy on the prevention of Post-traumatic Stress Disorder (PTSD). 5(2), 125–138.

Vini Yuliani, Husnul Khatimah, & Yunita Laila Astuti. (2022). Dampak Pandemi COVID-19 Pada Kesehatan Mental Wanita Hamil: Tinjauan Literatur. INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi, 1(4), 353–367. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i4.605>

Wulandari, E. P., & Apsari, N. C. (2022). Penggunaan Prespektif Trauma-Informed Care Pekerjaan Sosial dalam Mendampingi Klien Remaja dengan Kehamilan Tidak Diinginkan. Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial, 21(1), 112–131. <https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/peksos/article/download/540/368>