

Advokasi Psikologis Bagi Masyarakat Terpapar Pandemi Covid-19 Berbasis *Religious E-Counseling*

Dudy Imanuddin Effendi¹, Dede Lukman², Devi Eryanti³, Sitta Resmiyanti Muslimah⁴

1. Program Studi BKI, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: dudy.imanuddin@uinsgd.ac.id
2. Program Studi BKI, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: dede.lukman@uinsgd.ac.id
3. Program Studi BKI, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: devieriyanti@uinsgd.ac.id
4. Program Studi BKI, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: sittarmuslimah@uinsgd.ac.id

Abstrak

Perkembangan pandemi Covid-19 telah mulai mengancam kesehatan dan kehidupan jutaan orang, baik secara medis maupun psikologis. WHO telah mengeluarkan pedoman untuk mengelola masalah ini dari sudut pandang biomedis dan psikologis. Intervensi darurat atas krisis psikologis akibat pandemi Covid-19 diperlukan advokasi khusus melalui layanan konseling online (*e-counseling*) dalam berbagai pendekatan, termasuk salah satunya pendekatan agama.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menggambarkan secara singkat tentang platform layanan konseling berbasis internet dalam mengadvokasi psikologi akibat Covid-19 yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri. Layanan konseling online ini dilakukan sebagai upaya preventif terhadap masalah psikologis dan perilaku seperti depresi, kecemasan, fobia, trauma, kekhawatiran, stress dan ketakutan masyarakat akibat pandemi Covid-19.

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah etnografi virtual. Metode ini diharapkan dapat mengungkap konstruksi objek kajian berdasarkan jejak digital tentang platform program advokasi psikologi akibat dampak pandemi Covid-19 berbasis *religious e-counseling* yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri Kota Bandung. Dalam situasi PSBB, maka penggunaan metode etnografi virtual menjadi sangat relevan dengan keadaan saat ini.

Hasil dan kesimpulan menunjukkan bahwa program advokasi psikologis akibat dampak pandemi Covid-19 dalam layanan konseling berbasis internet (*e-counseling*) dan religius yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri telah menyajikan platform sebagai berikut: (a) platform yang mudah dan aman, (b) prosedur penilaian yang kuat, (c) konten perawatan psikologis berbasis religius melalui berbagi teks, audio dan video, (d) peran konselor mampu dijalankan secara efektif dan bisa menjaga kerahasiaan data konseli atau klien, (e) hemat biaya, dan (f) dipadukan dengan layanan konseling online lainnya, seperti layanan kesehatan medis online.

Kata Kunci: *Platform, Intervensi, Internet Cognitive Behaviour Therapy, Religius e-Counseling.*

Abstract

The development of Coronavirus disease-19 pandemics has begun to threaten the health and millions of people's lives, both medically and psychologically. WHO has issued guidelines for managing this problem from a biomedical and psychological perspective. The emergency of intervention in psychological crises caused by the Coronavirus disease-19 pandemic requires special advocacy through online counseling services (*e-counseling*) in various approaches, including one religious approach.

The purpose of writing this article is to briefly explain the internet-based counseling service platform in advocating for the psychological impact of Coronavirus disease-19 pandemics conducted by the Lidzikri Foundation. This online counseling service is carried out as a preventative measure against psychological and behavioral problems such as depression, anxiety, phobia, trauma, anxiety, stress, and community fears due to the Coronavirus disease-19 pandemic.

The method used in writing this article is virtual ethnography. This method is expected to reveal the construction of the study object based on the digital footprint from a psychological advocacy program platform to the impact Coronavirus disease-19 pandemics in online counseling conducted by the Lidzikri Foundation. In the PSBB situation, the use of virtual ethnographic methods is very relevant to the current situation.

The results and conclusions show that psychological advocacy programs due to the impact of the Coronavirus disease-19 pandemic on internet-based of religious counseling services carried out by the Lidzikri Foundation have presented the following platforms: (a) easy and secure platforms, (b) assessment procedures that are strong, (c) religious-based psychological care content through text, audio, and video sharing, (d) the role of a counselor can be carried out effectively and can maintain the confidentiality of counseling or client data, (e) cost-effective, and (f) integrated with services other online counseling, such as online medical health services.

Keywords: *Platform, Intervention, Internet Cognitive Behavior Therapy, Religious e-Counseling.*

1. Pendahuluan

Pada bulan Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengumumkan bahwa perkembangan Covid-19 sudah menjadi emergency kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan membutuhkan kepedulian Internasional. Bahkan WHO telah menyatakan bahwa Covid-19 memiliki risiko tinggi dapat menyebar ke pelbagai negara di seluruh dunia. Pada bulan Maret 2020, WHO telah membuat penilaian bahwa Covid 19 dikategorikan sebagai pandemi. Dalam hal ini, WHO dan otoritas kesehatan publik di seluruh dunia telah bertindak untuk mengendalikan wabah Covid-19 (WHO, 2020).

Siklus penyebaran Covid-19, dimulai dari Wuhan China kemudian menyebar ke seluruh dunia, termasuk juga ke Indonesia. Perkembangan Covid-19 di Indonesia, sampai akhir bulan April 2020 berdasarkan paparan Juru bicara pemerintah untuk penanganan virus corona, yakni dr.Achmad Yuriyanto, hingga kemarin tanggal 28 April 2020 terdapat penambahan 260 kasus baru Covid-19. Kini menurut Yuri, terdapat 9.771 kasus Covid-19 di Indonesia. Berdasarkan data yang dipaparkan dr.Achmad Yuriyanto, DKI Jakarta masih merupakan daerah dengan jumlah penularan tertinggi. Ada 4.092 kasus pasien positif Covid-19 di Ibu Kota. Selain itu, ada sejumlah daerah lain yang mencatat jumlah kasus penularan tinggi, seperti Jawa Barat (1.009 kasus), Jawa Timur (872 kasus), dan Jawa Tengah (711 kasus) (Kompas.com, 2020).

Penanganan secara medis untuk wabah Covid-19 ini telah dimulai sejak awal. Oleh karena itu, untuk penanganan medis wabah Covid-19 pihak pemerintahan sudah sangat sigap dan siap dari jauh-jauh hari. Akan tetapi, disisi lain yang harus dikhawatirkan justru dampak psikologis masyarakat atas adanya sebaran pandemik Corona Virus Disease (Covid-19) yang melanda dunia sekarang ini. Informasi-informasi tentang pemberitaan mengenai meningkatnya jumlah penderita Covid-19 dari hari perhari, dapat berdampak serius berupa timbulnya perasaan tertekan, stres dan cemas di kalangan masyarakat. Hal ini pernah di sebutkan oleh dosen Program Studi (Prodi) Psikologi Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Sebelas Maret (UNS) Solo, yakni Rini Setyowati. Rini Setyowati menanggapi bahwa perkembangan penyebaran

Covid-19 yang awalnya berasal dari Wuhan Cina dan sekejap telah meluas akhir-akhir ini ke pelbagai dunia termasuk Indonesia. Paling tidak, di masyarakat luas dapat menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, stress dan perasaan tertekan dengan pemberitaan mengenai meningkatnya jumlah penderita Covid-19. Pemberitaan yang kurang tepat atau simpang siur, secara psikologis bisa memicu stress yang dapat mempengaruhi terhadap hormon stress. Hal ini akan menyebabkan sistem imun manusia bisa menurun dan akhirnya rentan tertular Covid-19. Rini Setyowati juga mengingatkan bahwa Covid-19 yang sebarannya terus meluas termasuk di Indonesia, bukan hanya berdampak pada gejala penyakit fisik saja. Tetapi, juga patut diwaspadai berdampak pada kejiwaan atau psikologisnya, baik pada penderita maupun terhadap masyarakat luas (galamedianews.com, 2020).

Peneliti telah menemukan beberapa temuan kasus di Kota Bandung, misalnya dampak psikologis yang diterima oleh pasien atau keluarga pasien yang di diagnosis positif Covid-19. Mereka mengalami rasa cemas, tertekan, kekhawatiran secara berlebihan karena identitasnya atau privasinya bocor atau dibocorkan kepada publik sehingga berdampak sebagaimana dikucilkan oleh lingkungan sekitarnya. Temuan kasus ini jika terus kejadiannya seperti begitu maka reaksi psikologis masyarakat yang melihat kenyataan tersebut kemungkinan akan menjadi tidak jujur saat merasakan gejala-gejala pandemik Covid-19 menyerang dirinya atau salah satu anggota keluarganya.

Kasus dampak psikologis lainnya adalah sikap protektif yang berlebihan untuk menjaga orang lain yang disayanginya dari orang-orang yang didiagnosis positif Covid-19. Berupa reaksi psikologis dari penderita berupa sikap dan perilaku tidak jujur dengan riwayat penyakit yang dideritanya. Menutupi informasi tentang perjalanan dan persinggahan ke mana sebelumnya atau pernah kontak dengan penderita positif Covid-19 sebelumnya. Informasi yang diperlukan seperti ini kemungkinan tidak akan disampaikan kepada tenaga medis.

Sepakat dengan Rini Setyowati, salah satu untuk mengantisipasi dampak psikologis yang disebabkan pandemik Covid-19 diperlukan strategi coping adaptif, yakni cara mengatasi masalah secara adaptif, baik penderita maupun masyarakat luas. Perasaan cemas, tertekan dan perasaan khawatir kalau diolah atau dimajamen secara tepat bisa mengarahkan atau membimbing individu kepada reaksi positif untuk melindungi diri dengan tepat dan mampu meningkatkan religiusitas individu. Sebaliknya, jika strateginya adalah coping maladaptive sebagaimana kasus-kasus yang sudah muncul ke publik, dengan semakin menyebar informasi-informasi tidak sehat, simpang siur, membocorkan identitas pasien dan lainnya maka tidak menutup kemungkinan masyarakat akan semakin mengalami kecemasan, distres, gejala obsesif kompulsif atau permasalahan psikologis lainnya (galamedianews.com, 2020).

Lebih jauh, ketua Himpunan Psikologi Jambi, yakni Dr. Novrans Eka Saputra menyebutkan pendampingan atau advokasi psikologis bagi pasien positif Covid-19 atau keluarganya diperlukan untuk mengembalikan kondisi mereka pada masa perawatan hingga pemulihan. Pelayanan psikologi kepada mereka diperlukan untuk membantu mereka keluar dari kondisi saat mereka berstatus pasien Covid-19. Kondisi psikologi pasien, menurut Novrans, perlu menjadi pertimbangan baik dari keluarga, masyarakat, maupun pemberitaan di media massa. Hal itu untuk memastikan mereka bisa melakukan pemulihan dengan baik dari penyakit maupun psikologisnya. Dukungan dari keluarga terdekat sangat perlu, termasuk juga dalam penanganan medis yang bersangkutan. Covid-19 merupakan wabah yang disebabkan oleh virus dan kemampuan daya tahan tubuh seseorang bisa menjadi penangkalnya. Novrans mengatakan, perlu dilakukan sosialisasi dan edukasi terkait upaya pencegahan dan juga pendekatan-pendekatan psikologis agar penjelasan yang diterima masyarakat tepat dan tidak menimbulkan kekhawatiran (republika.co.id, 2020).

Dalam konteks inilah kajian tentang advokasi psikologis bagi masyarakat terpapar pandemik Covid-19 berbasis *Religious Electronic Counseling* menjadi sangat relevan ditengah-tengah situasi seperti sekarang sebagaimana yang sudah diuraikan di atas. Kajian ini menggunakan perspektif Internet Cognitive Behavioral Terapy (ICBT). Perspektif ICBT ini telah menggunakan meta-analisis dari pendekatan berbasis teknologi informasi untuk memberikan bantuan psikologis kepada masyarakat secara online. Tetapi proses identifikasi pada konseli atau klien tidak jauh berbeda dengan konseling, terapi atau perawatan tatap muka untuk berbagai gangguan psikologis (Andersson et al., 2014). Khusus untuk gangguan kecemasan, Cochrane Review baru-baru ini mengidentifikasi ICBT yang didukung oleh para terapis dan konselor ternyata sangat efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, tidak berbeda dari perawatan tatap muka (Olthuis et al., 2016). Kajian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk advokasi psikologis melalui *religious e-counseling* terhadap masyarakat yang terpapar pandemic Covid-19 yang dilakukan oleh salah satu komunitas yang konsen pada program-program empati sosial, dalam hal ini Yayasan Lidzikri Kota Bandung. Secara keilmuan, artikel ini dapat menambah khazanah pembendaharaan kajian-kajian yang berkaitan dengan pengembangan dan inovasi pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Metodologi

Artikel ini adalah hasil mini penelitian yang cukup komprehensif dengan data-data yang cukup. Jenis mini penelitiannya deskriptif-kualitatif. Artikel ini merupakan gambaran dan hasil penafsiran atas objek sebagaimana adanya (Sukardi, 2005, p. 157). Paradigma yang digunakan adalah konstruktivisme karena hanya mengeksplorasi pemahaman tentang advokasi psikologi berbasis *religious e-counseling* terhadap masyarakat terpapar pandemic Covid-19 yang dilakukan oleh pengiat Yayasan Lidzikri Kota Bandung. Paradigma konstruktivisme menganggap ilmu sebagai analisis sistematis dari tindakan sosial yang bermakna melalui pengamatan langsung dan menyeluruh terhadap para aktor sosial yang terlibat untuk menciptakan, memelihara atau mengelola dunia sosial mereka (Denzin, Lincoln, 2009, p. 137). Penelitian ini termasuk dalam penelitian studi kasus, yang merupakan penelitian yang bertujuan untuk belajar secara intensif tentang unit sosial tertentu, termasuk individu, kelompok, lembaga, dan masyarakat (Sarbin, A & Effendi, Dudy.I., 2019, p. 10-12).

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah etnografi virtual. Dengan menerapkan metode ini, diharapkan bahwa konstruksi subyek penelitian dan pemahaman objek tentang advokasi psikologi berbasis *religious e-counseling* terhadap masyarakat terpapar pandemic Covid-19 yang dilakukan oleh pengiat Yayasan Lidzikri Kota Bandung dapat diperoleh melalui jejak digital. Etnografi virtual memandang teknologi sebagai kelompok simbol dengan maknanya sendiri, sebagai bentuk metafora yang melibatkan konsep baru terhadap teknologi dan hubungannya dengan kehidupan sosial. (Hine, 2000; Murthy, 2008). Apalagi dalam situasi PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), maka penggunaan metode penelitian etnografi virtual menjadi sangat kontekstual dengan keadaan saat ini.

Metode etnografi virtual telah memadukan analisis jaringan sosial dengan etnografi. Metode ini menggunakan analisis jaringan untuk membenarkan seleksi kasus. Data yang diperoleh dari interaksinya di dalam forum internet, *chat room*, *mailing list*, *blog*, *WhatsApp* atau jejaring sosial maya internet yang ditelitinya. Dalam metode etnografi virtual selalu mendorong keterlibatan penelaah untuk melakukan observasi di dunia nyata sosial internet terhadap subyek yang ditelitinya. Melalui jaringan internet global, sekat-sekat kewilayahan semakin direduksi, sehingga orang yang berada di zona waktu berbeda pun dapat berkomunikasi dalam ruang yang sama. Meskipun cenderung tampak ‘bebas’, telaah dalam bentuk riset di era cyber tetap harus dilakukan secara terbuka dan akuntabel, dan tetap memperhatikan etika penelitian yang berlaku.

Ranah dunia maya yang dapat diakses secara umum atau dikenal dengan *Surface Web*. Pencarian data dalam jejak digital sangat mudah dilakukan dengan menggunakan mesin pencari web yang dikenal oleh publik seperti Google. (Bergman, 2001). Dalam konteks inilah, informasi yang dikumpulkan berupa data-data tentang advokasi psikologi berbasis *religious e-counseling* terhadap masyarakat terpapar pandemic Covid-19 yang dilakukan oleh pengiat Yayasan Lidzikri Kota Bandung diperoleh melalui jejak dan wawancara digital.

3. Hasil dan Pembahasan

Layanan konseling online gratis sebagai advokasi bantuan psikologis akibat Covid-19 yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri Kota Bandung dengan menggunakan pendekatan keagamaan sebetulnya bukan hal baru tetapi sudah lama dilakukan oleh para praktisi konseling di barat. Misalnya, pendekatan religious yang digunakan oleh Yayasan Lidzikri jika menelisik sejarah di dunia konseling. Hal ini bisa ditemukan pada studi-studi empiris di dunia konseling. Studi empiris tentang isu religiousitas dalam konseling pada dekade akhir selalu dilakukan para akademisi maupun praktisinya. Bahkan mereka menegaskan pentingnya melakukan eksplorasi secara mendalam dan terus menerus isu-isu spritualitas agama untuk kepentingan konseling (Post, B. C. & Wade, N. G, 2009, p.131). Sebuah studi juga menunjukkan hasil penelitiannya menemukan bahwa mayoritas dari 74 klien saat menerima psikoterapi dan konseling individu percaya bahwa masalah spritualitas agama adalah topik yang tepat untuk terapi dan mereka menunjukkan preferensi untuk mendiskusikannya dalam setiap sesi konseling. Dalam penelitian ini menemukan fakta bahwa beberapa klien lebih suka atau berharap bahwa terapis mereka akan menggunakan intervensi keagamaan selama perawatan konseling (Rose, E. M., Westefeld, J. S., & Ansley, T. N., 2001, p. 61).

Para peneliti lain juga menemukan bahwa banyak profesional konseling dan psikoterapi mempertimbangkan spritualitas agama menjadi isu klinis yang relevan untuk menangani konselinya (klien). Bahkan berdasarkan sebagian penelitian diatas menjadi jelas bahwa konseli (klien) dan konselor atau terapis telah memandang bahwa *treatment* menggunakan isu spritualitas agama sangat penting bagi tercapainya tujuan dari proses konseling. Pentingnya memasukkan isu spritualitas agama dalam konseling didukung oleh Miller, sejak tahun 1980 telah ditegaskan bahwa mengabaikan kepercayaan agama konseli (klien) dapat mengurangi kemanjuran konseling dan meningkatkan penghentian prematur. Bahkan Miller telah menggarisbawahi pentingnya spritualitas agama dalam pemeriksaan konseling untuk kepentingan kesehatan konseli (klien) agar sampai pada kemampuan fungsional, kedamaian batin, kenyamanan rasa dan optimism (Miller, W. R., 1999, p.6). Bahkan Institut Nasional untuk Kesehatan *Care Research* telah melakukan penelitian yang melibatkan spiritualitas dan agama. Dan hasil penelitian tersebut telah menemukan dan menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas dan agama dengan kesehatan (Larson, D. B., Sherrill, K. A., Lyons, J. S., & Craigie, F. C, 1992, p.557-559).

Berkaitan dengan layanan konseling online atau *electronic counseling* yang dilakukan Yayasan Lidzikri Kota Bandung juga sebetulnya telah lama dimulai oleh para praktisi konseling. Berdasarkan temuan literasi, studi empiris tentang *e-counseling* telah dimulai sebetulnya semenjak adanya internet yang telah mengubah hidup manusia dalam banyak hal. Mereka menggunakan internet untuk berbagai keperluan, dan khususnya teknologi informasi modern yang sering melibatkan internet telah berdampak besar pada praktek konseling atau perawatan kesehatan jiwa. Bahkan semakin meningkatkan praktik penilaian dan perawatan psikologis (Andersson, 2016). Penggunaan internet sebagai media konseling juga telah mempengaruhi perawatan kesehatan secara luas, memungkinkan untuk menjangkau konseli dari jarak jauh, bertukar informasi di seluruh dunia dan mengumpulkan kumpulan data besar untuk memantau dan meningkatkan layanan konseling atau perawatan kesehatan.

Akar historis intervensi internet dalam konseling telah mengalami tiga perkembangan. Yang *pertama* adalah munculnya perawatan psikologis berbasis bukti, yang telah menghasilkan perawatan psikologis, khususnya terapi perilaku kognitif (Rachman, 2015). *Kedua* adalah literatur besar tentang *Internet Cognitive Behavioral Therapy* dengan banyak uji coba terkontrol (Watkins dan Clum, 2008). ICBT dalam versi pertamanya hanya berbentuk biblioterapi dengan beberapa elemen seperti dukungan e-mail saja tanpa online langsung (Marks *et al.*, 2007). Dalam banyak hal ini sebagian besar bentuk perawatan internet mengandalkan pada teks yang dapat dibaca di layar. Hal ini akibat dari akses internet awal yang lambat, tidak memungkinkan multimedia dan film. Akan tetapi saat akses broadband menjadi lebih luas kemudian menyebar ke aplikasi lainnya (Andersson *et al.*, 2008a). Dengan munculnya ponsel modern (*smartphone*) jangkauannya menjadi lebih besar dan dapat diakses dari berbagai platform (Mohr *et al.*, 2013). Adapun latar belakang historis *ketiga*, sebetulnya telah ada sejak lama, yakni pengujian dan intervensi yang terkomputerisasi (Marks *et al.*, 1998). Intervensi internet dan praktik klinis sering pada pengobatan melalui pengujian terkomputerisasi bukan hanya kuesioner online (van Ballegooijen *et al.*, 2016), tetapi juga pengujian kognitif (Lindner, *et al.*, 2016), dan yang lebih baru mengumpulkan data menggunakan *smartphone* (Luxton *et al.*, 2011). Adapun proses konseling online (*e-counseling*) untuk advokasi bantuan psikologis akibat Covid-19 dengan menggunakan pendekatan agama yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri, jika ditelaah secara mendalam merupakan program Yayasan dengan mengadaptasi model ICBT.

Menurut ketua Yayasan Lidzikri, dr. Ahmad Nurhadi, yang diwawancara melalui WhatsApp menjelaskan bahwa semenjak bulan Januari-Februari 2020, WHO menyebut Coronavirus dinyatakan sebagai pandemi. Kami mencoba mendesain program layanan konseling online akibat Covid-19 sebagai bagian empati dan upaya mengurangi risiko psikologis yang dialami masyarakat luas. Kami sudah memperkirakan dan melakukan investigasi bahwa salah satu dampak pandemi Covid-19 adalah dampak psikologis. Tingkat kecemasan akan meningkat, baik melalui penyebab langsung karena ketakutan terkontaminasi, stres, kesedihan, dan depresi yang dipicu oleh paparan Covid-19 atau melalui pengaruh dari konsekuensi kekacauan sosial dan ekonomi yang terjadi pada tingkat individu dan masyarakat saat pandemi Covid-19 mewabah.

Dengan harapan, “apa yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri melalui konseling online pendekatan religius ini”, dapat membantu upaya pencegahan dampak psikologis akibat Covid-19 yang terjadi di masyarakat, khususnya di Jawa Barat dan kecilnya di Bandung Raya. Menurut Robby Kurniadi, SE selaku penanggungjawab relawan konselor dalam program konseling online gratis ini, peristiwa Covid-19 yang serba tidak terduga dan seperti telah mengubah segala tradisi kehidupan masyarakat sebelumnya dapat mengarah pada perubahan penyediaan perawatan kesehatan mental secara psikologis. Walaupun tujuan awalnya lebih diarahkan pada upaya pencegahan secara online dalam waktu dekat. Tetapi sisi lain menurutnya, layanan konseling online ini juga telah mempertimbangkan peran proses psikologis dan ketakutan yang dapat menyebabkan kerusakan lebih lanjut akibat pandemi Covid-19 dengan diimbangi program layanan kesehatan medis dan bantuan sandang pangan melalui tiga lembaga Yayasan Lidzikri, yakni LAZ Lidzikri, Teras Yatim Indonesia dan Teras Ilmu Indonesia.

Laz Lidzikri berfungsi untuk menyalurkan langsung kebutuhan pokok klien atau konseli yang terpapar langsung Covid-19, semisal menyalurkan keluarga almarhum Bapak Dedi yang kematiannya di diagnosa positif Covid-19 di daerah Cibiru Indah. Artinya selain diadvokasi psikologisnya juga diadvokasi kebutuhan pokok sehari-harinya seperti beras dan lainnya. Hal ini ditindaklanjuti setelah diketahui dari proses konseling online. Adapun jika terdapat konseli atau klien dari hasil konseling online mengeluhkan sakit secara fisik maka direferal ke layanan kesehatan gratis secara online yang ditangani oleh dr. Ahmad Nurhadi dan dr. Rizky Qurrota

Ainy. Sedang lembaga Teras Ilmu Indonesia Lidzikri menindaklanjuti para klien atau konseli orang tua yang mengalami kegelisahan atas proses pendidikan anak-anaknya saat harus belajar di rumah dan ikut tersibukkan mengawasi anak-anaknya mengerjakan tugas-tugas sekolah. Setelah diketahui para orang tua mengalami kecemasan karena menghadapi tugas-tugas sekolah anak-anaknya, maka para konselor online mereferalkan mereka untuk mendaftarkan anak-anaknya ke WhatsApp Group Layanan bimbingan belajar gratis yang dilakukan oleh Teras Ilmu Indonesia Lidzikri. Adapun teras Yatim Indonesia Lidzikri memfasilitasi para dhu'afa dan anak-anak yatim mengenai keperluan biaya pendidikan, kebutuhan pokok dan beasiswa berkarya setelah diketahui identitas diketahui dari hasil layanan konseling online. Akan tetapi semua layanan itu berpusat pada perubahan kognitif dan perilaku yang didasarkan pada pengamalan agama dari para konseli atau klien mereka. Perubahan tersebut indikasinya adalah penerimaan psikologi konseli atau klien atas apa yang terjadi dimasa pandemi Covid-19. Sehingga diri para konseli dan klien mereka di masa Covid-19 ini bisa tetap berpikir dan berperilaku normal. Bahkan jauhnya diharapkan mampu menegembangkan keberibadian yang sehat berdasarkan ajaran agama.

Secara operasional, layanan konseling online (*e-counseling*) pendekatan religius yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri ditampilkan dalam beberapa platform aplikasi perangkat lunak, Semisal WhatsApp, Instagram, Twitter, dan idline dalam menyampaikan dan mengelola intervensi terhadap konseli atau klien. Platform layanan konseling gratis Yayasan Lidzikri menyajikan instrumen penilaian, bahan perawatan psikologis, dan teknologi untuk memfasilitasi interaksi antara konselor dan klien. Program konseling online gratis ini selalu mengirimkan konten dalam bentuk teks, video atau audio, yang disajikan dalam platform bersama dengan tugas pekerjaan rumah sebagai bahan untuk perawatan mandiri bagi konseli atau klien dan interaksi langsung melalui online dengan para konselornya. Platform layanan konseling online Yayasan Lidzikri bersifat responsive dan adaptatif serta mudah diakses, baik menggunakan perangkat komputer desktop maupun ponsel (smartphone).

Fitur layanan konseling online (*e-counseling*) berbasis religius bagi masyarakat terpapar Covid-19 yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri juga secara teratur mengelola kuesioner gejala. Investigasi gejala ini digunakan untuk memantau kemajuan, keparahan gejala, dan mungkin risiko melukai diri sendiri para konseli atau klien. Jika terdapat gejala keparahan biasanya direferalkan ke layanan medin online secara gratis yang juga disediakan oleh Yayasan Lidzikri. Layanan konseling online Yayasan Lidzikri telah mempertimbangkan keamanan dan kerahasiaan data para konseli atau klien yang berkunjung melakukan konseling secara rutin. Khususnya ketika ada interaksi antara klien dan konselor melalui obrolan teks atau video bernuans keagamaan dan informasi sensitif yang mengharuskan untuk merekam catatan klinis psikologis mereka.

Pesan-pesan yang dikembangkan dalam program Advokasi Bantuan Psikologis Layanan Konseling Online (*e-counseling*) berbasis religius yang dilakukan Yayasan Lidzikri ini berpijak pada pertimbangan dari Departemen Kesehatan Mental dan WHO yang dikeluarkan pada tahun 2020 berkaitan dengan pandemi Covid-19. Menurut Ketua Yayasan Lidzikri, dr. Ahmad Nurhadi, Departemen Kesehatan Mental dan WHO (World Health Organization, 2020) telah mnegluarkan kebijakan tentang serangkaian pesan yang harus digunakan dalam komunikasi agar bisa mendukung mental dan kesejahteraan psikososial berdasarkan kelompok sasaran yang berbeda selama wabah. Paling tidak ada 30 serangkain pesan yang harus dijadikan pijakan oleh lembaga-lembaga Pemerintahan maupun swasta seperti Yayasan Lidzikri. Dalam artikel ini hanya disebutkan beberapa saja, diantaranya:

- 1) Menjauhi pesan konseling yang bersifat rasial. Hal ini berpijak pada pernyataan WHO bahwa Covid-19 kemungkinan akan mempengaruhi pelbagai orang dari banyak Negara dan banyak lokasi geografis. Ketika merujuk pada seseorang dengan Covid-19 maka

jangan lekatkan penyakit ini pada etnis tertentu atau kebangsaan. Artinya sikap empatik harus ditujukan pada semua orang yang terkena dampak, di dan dari negara mana pun. Dan pesan yang tersampaikan harus melahirkan kesadaran bahwa orang yang terpengaruh oleh Covid-19 bukan karena kesalahan yang dilakukan dirinya. Semua orang harus dipantaskan mendapatkan dukungan, kasih sayang dan kebaikan dari setiap praktek konseling online (*e-counseling*) yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri.

- 2) Menjaga sebutan pada konseli atau klien dengan sebutan korban penyakit Covid-19 yang seolah-olah penyakit masyarakat yang perlu dikucilkan. Akan tetapi mereka orang yang bisa dipulihkan dengan cepat. Dan setelah itu, hidup mereka dapat kembali berkumpul dengan keluarga, orang-orang terkasih bahkan pekerjaan mereka secara normal. Artinya jauhi komunikasi pesan konseling yang mengarahkan pada stigma.
- 3) Berikan informasi-informasi yang valid dan terpercaya tentang perkembangan Covid-19 kepada konseli atau klien jika mereka bertanya tentang itu. Hal ini untuk menghindari memberikan informasi yang aliran laporan beritanya tiba-tiba dan hampir konstan tentang pandemic Covid-19 yang itu bisa menyebabkan siapa pun merasa khawatir. Artinya para konselor pada layanan konseling online (*e-counseling*) berbasis religius dalam mengadvokasi psikologis akibat Covid-19 yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri harus selalu *uptade* terhadap pelbagai informasi secara berkala dari situs web WHO dan kesehatan setempat. Kemampuan mengadaptasi perkembangan informasi dari para konselor bisa membantu para konseli atau klien atas berita-berita rumor dan jauhnya dapat membantu meminimalisir kecemasan serta ketakutan konseli atau klien.
- 4) Berikan pesan yang bisa membangun empati para konseli atau klien untuk mendukung dan membantu orang lain sebagai realisasi dari hadist “manusia terbaik adalah manusia yang paling bermanfaat bagi orang lain”. Misalnya, periksa melalui telepon kepada tetangganya atau orang-orang di komunitas yang biasa bersentuhan dengan para konseli atau klien. Artinya sikap empati ini bisa melahirkan perilaku ta’awun (tolong menolong) dan membantu menciptakan solidaritas dalam menangani Covid-19 bersama-sama.
- 5) Lahirkan peluang-peluang yang optimis pada konseli atau klien. Misalnya dengan memberikan pesan yang diperkuat dengan cerita positif, penuh harapan dan citra positif yang lahir dari masyarakat setempat pernah mengalami Covid-19. Misalnya, kisah orang yang telah pulih atau yang telah mendukung orang yang dicintai dan bersedia berbagi pengalaman dalam upaya penanganan Covid-19.
- 6) Memberi pesan tentang penjagaan diri. Hal ini bisa menggunakan strategi koping adaptif yang bermanfaat dan berguna bagi kesehatan para konseli atau klien disaat pandemi Covid-19, seperti memastikan kecukupan beristirahat, mengkonsumsi makanan yang cukup dan sehat, terlibat dalam aktifitas fisik yang menyehatkan dan tetap berhubungan dengan keluarga dan teman walaupun melalui online.

Komponen layanan advokasi psikologis akibat Covid-19 dalam konseling online gratis berbasis religius Yayasan Lidzikri menyajikan platform *e-counseling* yang dirancang cukup fleksibel dan memungkinkan penyesuaian yang cukup memadai agar proses konseling bisa berjalan secara efektif. Komponen layanan advokasi psikologis akibat Covid-19 dalam konseling online gratis berbasis religius Yayasan Lidzikri dari intervensi Internet berbasis- *e-counseling* meliputi area perawatan psikologis secara mandiri yang diarahkan pada para konseli atau kliennya, terdapat formulir pengumpulan informasi bagi kepentingan diagnosis bagi konseli atau kliennya, sistem komunikasi aktif dan pasif dalam pesan konseling berupa percakapan audio, video dan teks dan sistem forum diskusi kelompok sebagai media memberi pesan-pesan positif sesama konseli atau klien. Modul perawatan psikologis secara mandiri disajikan dengan berbagai teks, gambar dalam file PDF yang diarahkan pada perawatan perawatan perilaku-kognitif secara religius dan penerimaan serta komitmen mengembangkan sikap-sikap

keagamaan yang bisa meminimalisir kecemasan, ketakutan, kekhawatiran dan tingkat stress pada konseli atau klien. Berdasarkan temuan dari siklus percakapan antara konselor dan konseli, layanan konseling online (*e-counseling*) dalam rangka mengadvokasi psikologis yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri, hasilnya menunjukkan adanya perubahan psikologis secara positif dan lahirnya sikap optimisme dari para konseli atau kliennya dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19.

4. Simpulan

Advokasi psikologis akibat Covid-19 dalam layanan konseling online (*e-counseling*) yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri merupakan upaya empati dalam menanggulangi masalah-masalah psikologis dari dampak pandemi Covid-19 secara murah dan cepat. Hal ini sepakat dengan Clark bahwa salah satu aspek dari intervensi konseling dan terapi yang disampaikan melalui Internet merupakan inovasi klinis psikologis yang cepat. Satu keuntungan lainnya layanan konseling atau terapi berbasis online bisa berbiaya lebih rendah dibandingkan dengan tatap muka secara langsung (Clark DM. 2004, p.104).

Platform *e-counseling* yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri juga dapat dikatakan terbukti efektif dalam membantu memberikan solusi untuk meningkatkan kualitas hidup bagi konseli atau klien dengan masalah kesehatan psikologis dan perilakunya dalam situasi pandemi Covid-19. Fitur-fitur baru dalam layanan konseling online (*e-counseling*) dapat terus ditambahkan sesuai dengan kebutuhan konseli atau klien, seperti kemampuan untuk memudahkan dalam menggunakan percakapan melalui teks, audio dan video. Begitupun keamanan dan kerahasiaan data para konseli atau klien dapat dijaga oleh para konselor untuk kepentingan diagnosis lebih lanjut.

Advokasi psikologis akibat Covid-19 dalam layanan konseling online (*e-counseling*) yang dilakukan oleh Yayasan Lidzikri dapat dinilai sebagai pekerjaan di bidang konseling yang telah menawarkan solusi cerdas disaat pandemi Covid-19 untuk perawatan psikologis para konseli atau kliennya, khususnya untuk memantau perkembangan dan kemajuan secara psikologis dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19. Sisi lain kelebihan layanan konseling online ini juga dipadukan dengan layanan online lainnya, seperti layanan online kesehatan medis secara gratis. Hal ini untuk mengantisipasi adanya tentang validitas diagnosa online yang mengarah pada kesehatan fisik konseli atau klien sehingga dapat secepat mungkin direferralkan kepada ahlinya.

Penulis menyarankan, agar layanan konseling online (*e-counseling*) ini bisa dikembangkan pada intervensi untuk gangguan *mood* dan kecemasan *komorbiditas*, termasuk perawatan transdiagnostik dan perawatan psikologis secara khusus. Sepakat dengan Beatty dan Lambert yang mengatakan bahwa layanan konseling melalui internet telah membuahkan hasil yang menggembirakan. Namun, intervensi ini harus dikembangkan dan menargetkan pada perawatan *komorbiditas* antara berbagai bentuk gangguan mental dan gangguan somatik (Beatty L, Lambert S, 2013, p.22).

Adapun rekomendasinya, pihak Perguruan Tinggi atau para akademis yang konsen pada bidang konseling dan psikologi harus mulai mengembangkan layanan-layanan konseling dan psikologi melalui intervensi internet yang dilakukan secara baik dalam pengaturan reguler. Hal ini dilakukan sebagai bagian dari tridarma Perguruan Tinggi, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan ilmu pengetahuan dan pengabdian kepada masyarakat secara luas.

Referensi





- Andersson G., Titov N., Dear B.F., Rozental A., Carlbring P.(2018). Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry*. 18, 20–28.
- Beatty L, Lambert S. (2013). A systematic review of internet-based self-help therapeutic interventions to improve distress and disease-control among adults with chronic health conditions. *Clin Psychol Rev*, 33, 22.
- Belaire, C., & Young, J. S. (2002), Conservative Christians' expectations of non-Christian counsellors. *Journal Counseling and Values*, 46, 175-187.
- Bergman,Michael K (2001). The Deep Web: Surfacing Hidden Value. *The Journal of Electronic Publishing*, 7(1), 104.
- Clark DM. (2004). Developing new treatments: on the interplay between theories, experimental science and clinical innovation. *Behav Res Ther*, 42, 104.
- Denzin,N., & Lincoln, Y.S. (2009). *Handbook of Qualitative Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Heni, C. (2002). *Virtual Ethnography*. Thousand Oaks: SAGE Publications Ltd
- Larson, D. B., Sherrill, K. A., Lyons, J. S., & Craigie, F. C. (1992). Associations between dimensions of religious commitment and mental health reported in the American Journal of Psychiatry and Archives of General Psychiatry: 1978–1989. *The American Journal of Psychiatry*, 149(4), 1992, 557-559.
- Martinez, J. S., Smith, T. B., & Barlow, S. H.(2007). Spiritual interventions in psychotherapy: Evaluations by highly religious clients, *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 943-960.
- Miller, W. R. (Ed.).(1999). *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Murthy, D. (2008). Digital Ethnography: An Examination of the Use of New technologies for Social Research. *Journal of Sociology*, 42(5), 837-855
- Olthuis JV, Watt MC, Bailey K et al. (2016). Therapist-supported Internet cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in adults. *Cochrane Database Syst*, 3, CD011565.
- Post, B. C. & Wade, N. G., (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: A practice friendly review of research. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 131-146.
- Rose, E. M., Westefeld, J. S., & Ansley, T. N. (2001). Spiritual issues in counseling: Clients' beliefs and preferences. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1), 61-71.
- Saputra, Novrans Eka. (2020), Pendampingan Psikologis Diperlukan untuk Korban Covid-19. Retrieved April 26, 2020 from <https://republika.co.id/berita/q707rf414/pendampingan-psikologis-diperlukan-untuk-korban-covid19>.
- Sarbini, Ahmad., Effendi, Dudy Imanuddin., Lukman Dede., Herman. (2019). *Model Penanggulangan Radikalisme Pendekatan Konseling Rational Emotif*. Bandung: Yayasan Lidzikri.
- Setyowati, Rini. (2020), Psikolog Khawatirkan Dampak Covid-19 di Masyarakat Luas. Retrieved April 26, 2020 from <https://www.gazeta.com/?arsip=2513320&judul=psikolog-khawatirkan-dampak-covid-19-di-masyarakat-luas>.
- Sukardi. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Wade, N.G., Worthington, E. L., Jr., Vogel, D. L.(2007). Effectiveness of religiously tailored interventions in Christian therapy. *Psychotherapy Research*, 17, 91-105.

World Health Organization. (2020). Some rights reserved. This work is available under the CC BY-NC-SA 3.0 IGO licence. Retrieved April 23, 2020 from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-consideration.pdf>.

Yusrianto, Ahmad,. (2020).UPDATE: Ini Sebaran 9.771 Kasus Covid-19 di Indonesia, 4.092 di Jakarta. Retrieved April 26, 2020 from <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/30/03130071/uptade-ini-sebaran-9771-kasus-covid-19-di-indonesia-4092-di-jakarta?page=3>

Biografi Penulis

	Dr. Dudy Imanuddin Effendi, M.Ag. Dosen homebase dan Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pendidikan S3 pada Prodi Studi Agama-Agama (SAA) konsentrasi <i>Religiuos Study</i> (RS) di UIN Sunan Gunung Djati Bandung menamatkan tanggal 24 Pebruari tahun 2020.
	H. Dede Lukman, M.Ag. Dosen homebase dan Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pendidikan S3 pada Prodi Studi Agama-Agama (SAA) konsentrasi <i>Religiuos Study</i> (RS) di UIN Sunan Gunung Djati Bandung (masih proses).
	Devi Eryanti, M.Pd. Dosen homebase Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam FDK UIN SGD Bandung. Pendidikan S2 Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang tahun 2013.
	Sitta Resmiyanti Muslimah, S.Sos.I, M.Pd. Dosen BLU dan staff Laboratorium FDK UIN SGD Bandung. Pendidikan S2 pada Prodi Bimbingan Konseling di UPI Bandung tahun 2011