

# Buku 1

*by* Siti Qomariah

---

**Submission date:** 02-May-2023 08:26AM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2081465915

**File name:** BUKU\_SOLUSI\_DAMPAK\_PSIKOLOGIS\_PANDEMI\_1.pdf (537.59K)

**Word count:** 1757

**Character count:** 12774

Editor : Dr. Abd. Madjid, M.Ag.  
Dr. Anis Fuzan, S.Ag., M.A.



# SOLUSI DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI COVID 19

Kajian Teks dan Konteks Perspektif Psikologi Pendidikan Islam

3 log : Prof. Hilman Latief, M.A., Ph.D

Khoiruddin Bashori - Abd. Madjid - R. Rachmy Diana - Syamsul Huda Rolanadi - Harmaini-  
Muhammad Uyun - Septi Gumilarhari - Fitriah M. Suard - Nasrudin Subhi - Nikmah Rochmawati -  
Achmad Ushulhuddin - Moh. Toriqul Chaer - Risydah Fadillah - Nur Kholik Amandi - Linda Yarna  
- Patisitra - Zulfan

SOLUSI DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI COVID 19  
Kajian Teks dan Konteks Perspektif Psikologi Pendidikan Islam



PROGRAM DOKTOR  
PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA



Alamat :  
Jl. Sekeloa Indah, Blok E2, Lempahada,  
Bantul, Yogyakarta, 55184  
Email : thejournaljournal@ymail.com  
Website : thejournaljournal.com

**SOLUSI DAMPAK PSIKOLOGIS  
PANDEMI COVID 19**  
Kajian Teks dan Konteks  
Perspektif Psikologi Pendidikan Islam



**SOLUSI DAMPAK PSIKOLOGIS  
PANDEMI COVID 19**

**Kajian Teks dan Konteks  
Perspektif Psikologi Pendidikan Islam**

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang **1** diri atas hak moral dan hak ekonomi.

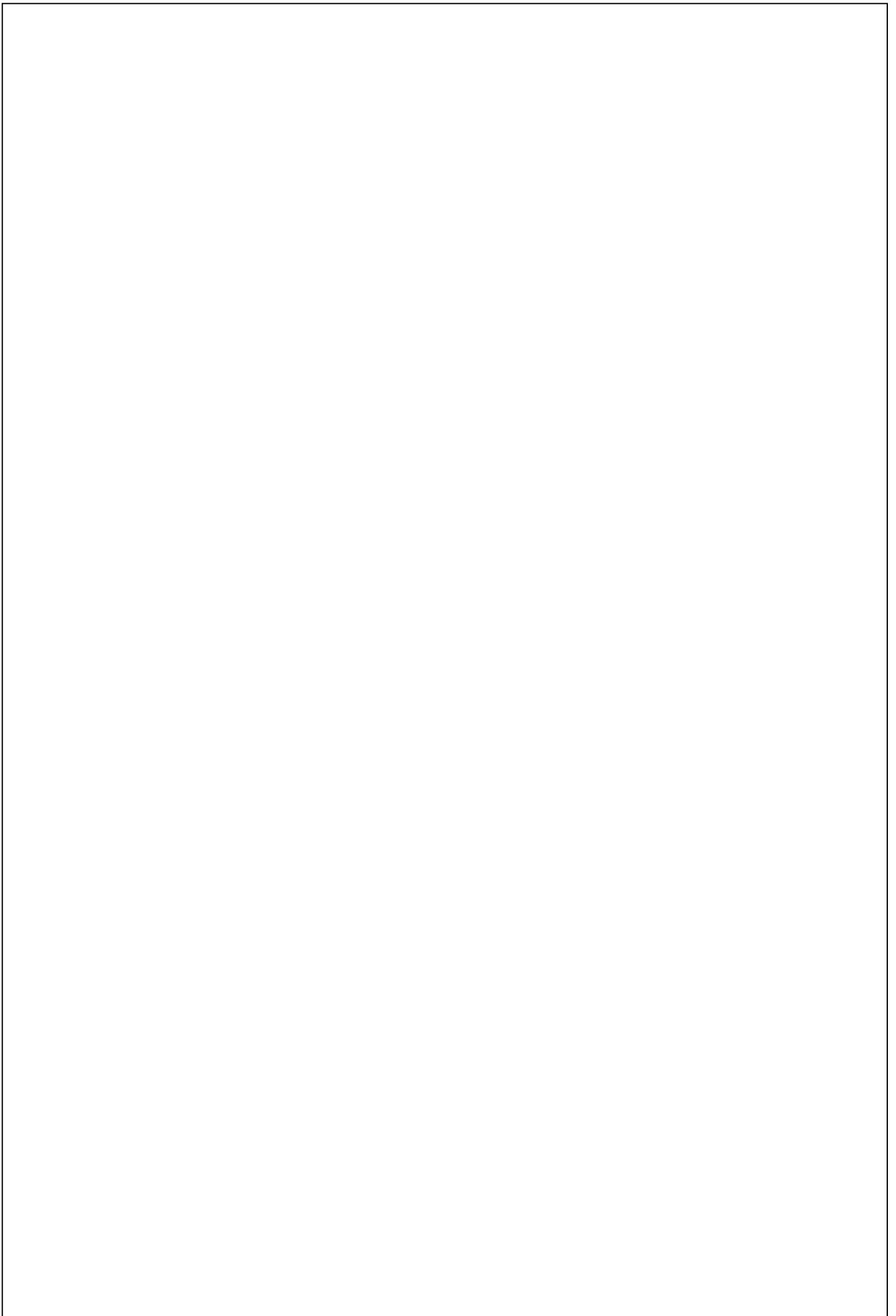
### Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan **1** penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- 2** 2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



# **SOLUSI DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI COVID 19**

**Kajian Teks dan Konteks  
Perspektif Psikologi Pendidikan Islam**



**SOLUSI DAMPAK PSIKOLOGIS  
PANDEMI COVID 19 (Kajian Teks dan Konteks  
Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)**

***Penulis:***

3

Khoiruddin Bashori; Abd. Madjid; R. Rachmy Diana; Syamsul Huda Rohmadi; Harmaini; Nikmah Rochmawati; Septi Gumiandari; Muhamad Uyun; Fitriah M. Suud; Nasrudin Subhi; Achmad Ushuluddin; Moh. Toriqul Chaer; Risydah Fadilah; Nur Kholik Afandi; Linda Yarni; Patisina; Zulfan

***ISBN:***

978-623-6992-46-3

***Editor:***

Abd. Madjid; Aris Fauzan

***Ast. Editor:***

Eva Nurul Huda

***Penyunting:***

Tim The Journal Publishing

***Design Cover:***

Awang Putra Dirgantara

***Penerbit:***

The Journal Publishing

Anggota IKAPI

Unesco; 15,5x23cm- Hal. Vi+272

Cetakan ke 1, Juli 2021

---

***Redaksi:***

Lemahdadi, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul Regency, Special Region of Yogyakarta, DIY. Cp. 0823-2679-6566



## **PENGANTAR KETUA PROGRAM STUDI DOKTOR PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM UMY**

Buku berjudul *Solusi Dampak Psikologis Pandemi Covid-19: Kajian Teks dan Konteks Perspektif Psikologi Pendidikan Islam* yang ada di tangan pembaca ini merupakan penyempurnaan makalah webinar yang diselenggarakan oleh Program Studi Psikologi Pendidikan Islam (PPI) Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Program Studi Psikologi Pendidikan Islam merasa senang dan berbangga hati karena para kontributor dalam buku ini adalah mereka yang memiliki kedekatan emosional dan historis. Semoga kehadiran buku ini menjadi pengikat kedekatan akademis dan ilmiah yang lebih dalam lagi. Buku yang disusun secara runtut ini, tema-temanya sebagai turunan dari sejumlah isu penting yang muncul selama covid-19. Tema-tema ini diupayakan untuk merespon secara lebih akademis dan ilmiah persoalan-persoalan yang timbul sejak mewabahnya virus di akhir tahun 2019 tersebut.

Seperti yang jamak diketahui masyarakat, bahwa covid-2019 telah menyebabkan perubahan dan perombakan pada berbagai aspek kehidupan umat masyarakat terutama dalam perubahan aturan, pola pelayanan, serta pola komunikasi antar individu maupun kelompok. Hal yang sangat dirasakan oleh kalangan umat beragama –yang identik dengan ritual, festival, seremonial dengan berbasiskan pada kebersamaan dan perkumpulan banyak orang– adalah adanya langkah yang dianggap tidak seiring dengan kaidah mapan dalam agama. Belum lagi terkait dengan persoalan internalisasi nilai-nilai agama baik di

lingkungan keluarga, masyarakat, lembaga pendidikan, maupun dalam konteks yang lebih luas.

Dengan hadirnya buku ini di tangan pembaca, tidak lupa Pimpinan Program Studi Psikologi Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih yang tidak terhingga terutama kepada kontributor: *pertama*, dari para dosen, alumni, dan mahasiswa yang secara langsung telah memberi kontribusi tulisan dalam buku ini. Para dosen dan mahasiswa yang telah memberi kontribusi: Dr. Abd. Madjid, M.Ag., dan Dr. Fitriah M. Suud, M.Ag., (Dosen PPI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta); Dr. Khoiruddin Bashori, M.Si. (Universitas Ahmad Dahlan); Nasruddin Subhi (Universiti Malaya), Dr. Septi Gumiyandari (UIN Nurjati).

*Kedua*, kontributor dari para-alumni Program Studi Psikologi Pendidikan Islam: Dr. Rachmy Diana (Dosen UIN Sunan Kalijaga); Dr. Syamsul Huda Rohmadi (Dosen UIN Raden Mas Said Surakarta); Dr. Harmaini (Dosen UIN Sultan Syarif Kasim Riau); Dr. Muhammad Uyun (Dosen UIN Raden Fatah Palembang); Dr. Nikmah Rochmawati (Dosen UIN Walisongo Semarang), Dr. dr. Achmad Ushuluddin (Universitas Indonesia), Dr. Moh. Toriqul Chaer (STAI Masjid Syuhada Yogyakarta), Dr. Risydah Fadhilah dan Dr. Patisina (Universitas Medan Area), Dr. Nur Kholiq Afandi (IAIN Samarinda), Dr. Linda Yarni (IAIN Bukittinggi), dan Dr. Zulfan (PT Energi Mega Persada Tbk).

Meskipun sampai dengan terbitnya buku ini covid-19 belum juga mereda, setidaknya kehadiran buku ini diharapkan: *pertama*, menjadi solusi awal untuk penguatan mental spiritual baik secara mandiri, keluarga, lingkungan pendidikan, maupun lingkungan masyarakat. *Kedua*, menjadi inspirasi para pengkaji psikologi, pendidikan, dan keagamaan dalam menghadapi setiap perubahan sosial di masyarakat. Demikian pengantar ini disampaikan, semoga

buku ini memberi manfaat yang lebih luas bagi kalangan masyarakat.

Yogyakarta, 25 Mei 2021

Ketua Program Studi

Dr. Abd. Madjid, M. Ag.

## **PENGANTAR TIM EDITOR**

Akhir-Akhir ini, dunia dikejutkan dengan Virus Corona atau Covid-19 yang semakin merebak di sebagian besar negara termasuk Indonesia. Akibat covid-19 tersebut tidak hanya menyebabkan gejala dan penyakit fisik saja, akan tetapi, juga memberikan dampak psikologis baik bagi penderita atau masyarakat luas. Bagi penderita, dampak psikologis bisa dirasakan, seperti perasaan tertekan, stres, cemas saat didiagnosis positif Covid-19. Penderita bisa merasa cemas atau khawatir secara berlebihan ketika privasinya atau identitasnya bocor kepada publik sehingga berdampak dikucilkan oleh lingkungan sekitarnya.

Sedangkan bagi masyarakat, pemberitaan yang simpang siur atau kurang tepat dapat memicu stres pada masyarakat yang mempengaruhi hormon stres sehingga menyebabkan sistem imun yang menurun dan rentan tertular Covid-19. Reaksi masyarakat dapat berupa memproteksi secara berlebihan terhadap diri maupun keluarganya.

Penyebaran COVID-19 yang cukup luas tersebut tentu saja membawa banyak dampak bagi masyarakat dan terkhusus pasien COVID-19 sendiri. Salah satu dampaknya ialah kehilangan nyawa, penurunan ekonomi, terkendala aktivitas pendidikan, dan sosial, serta yang paling mengkhawatirkan ialah dampak psikologis dan perubahan perilaku masyarakat. Virus ini tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik namun juga pada kesehatan mental dan kualitas hidup dari pasien.

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa dampak COVID-19 terhadap mental sangat tinggi, utamanya bagi para tenaga profesi kesehatan. Beberapa Hasil penelitian menyebutkan bahwa tenaga

kesehatan merupakan orang yang akan mengalami gangguan mental lebih parah karena menanggung resiko terpapar lebih besar. Sedangkan penelitian lain menemukan bahwa dampak Covid-19 memicu depresi, kecemasan, rasa takut berlebihan serta perubahan pola tidur masyarakat, bahkan tidak hanya memperburuk kondisi kesehatan mental namun juga fisik.

Menyikapi kondisi psikologis akibat Covid-19 tersebut Program Studi S3 Psikologi Pendidikan Islam (S3-PPI) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta mengadakan Seminar Ilmiah dalam beberapa seri. Hasil dari seminar tersebut oleh editor disusun menjadi sebuah buku dengan judul SOLUSI DAMPAK PSIKOLOGIS PANDEMI COVID 19 (Kajian Teks dan Konteks, Perspektif Psikologi Pendidikan Islam).

Buku ini terdiri dari beberapa bagian. Bagian pertama membahas tentang Budaya akademik di Masa Pandemi, yang berisi tentang; Kemandirian Belajar, Pembelajaran Jarak Jauh, Kemitraan Orang Tua dan Guru, Melacak Solusi Cerdas Generasi *Ūlū al-Albāb*, dan Pemahaman Potensi Siswa: Rujukan Bagi Guru Bimbingan Konseling. Bagian kedua membahas tentang Ketahanan Keluarga, yang memuat tentang; Ketahanan Keluarga dan Dampak Psikologis di Masa Pandemi Global, Implementasi Psikologi Mubadalah dalam Memperkuat Resiliensi Keluarga di Masa Pandemi, Merawat Bahagia, Sebuah Kajian Psikologi Islam, dan Regulasi Emosi Anak dan Orang Tua melalui Pendekatan Psikologi dan Keagamaan.

Bagian ketiga membahas tentang Manajemen Stres, yang terdiri dari; Stres, Psikobiologi dan Strategi Menghadapinya, Manajemen Stres Berbasis Kesadaran Diri, Manajemen Stres Ibu Tunggal, dan Manajemen Stres dalam Terapi Islam Selama Work from Home. Dan bagian terakhir, membahas tentang Menjaga Produktivitas dan Solidaritas di Masa Pandemi, yang berisi tentang; Menjaga Semangat Produktivitas dan Kreativitas Perantau, Kreativitas

Akademisi, Kebertahanan Produktivitas Diri dan diakhiri dengan Menjaga Produktivitas Perusahaan di Saat Pandemi.

Akhirnya, semoga buku sederhana ini dapat menjadi salah satu referensi untuk mencari solusi dampak psikologis akibat pandemi covid-19 yang menjadi wabah dunia. Kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan untuk perbaikan edisi penerbitan berikutnya.

Yogyakarta, 25 Mei 2021

Team Redaksi

Abd. Madjid

Aris Fauzan

## DAFTAR ISI

<b>Sampul .....</b>	<b>ii</b>
<b>Pengantar Ketua Program Studi Doktor Psikologi Pendidikan Islam UMY .....</b>	<b>iii</b>
<b>Pengantar Tim Editor .....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>ix</b>
<b>Prolog .....</b>	<b>1</b>
<b>BAGIAN 1 BUDAYA AKADEMIK DI MASA PANDEMI .....</b>	<b>13</b>
Kemandirian Belajar Di Era Pandemi Covid-19 [Khoiruddin Bashori].....	14
Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Dalam Situasi Pandemi Covid-19 [Abd. Madjid].....	34
Kemitraan Orang Tua Dan Guru: Upaya Penguatan Budaya Akademik Di Era Pandemi Covid-19 [R. Rachmy Diana].....	54
Melacak Solusi Cerdas Generasi <i>Ūlū Al-Albāb</i> Menghadapi Pandemi [Syamsul Huda Rohmadi].....	66
Pemahaman Potensi Siswa: Rujukan Bagi Guru Bimbingan Konseling [Harmaini].....	80
<b>BAGIAN 2 KETAHANAN KELUARGA DI MASA PANDEMI .....</b>	<b>95</b>
Ketahanan Keluarga Dan Dampak Psikologis Di Masa Pandemi Global [Muhamad Uyun] .....	96

Implementasi Psikologi Mubadalah Dalam Memperkuat Resiliensi Keluarga Di Masa Pandemi Global [Septi Gumindari] .....106

Merawat Bahagia Di Masa Pandemi: Sebuah Kajian Psikologi Islam [Fitriah M. Suud] .....120

Regulasi Emosi Anak Dan Orang Tua Di Kala Pandemi Melalui Pendekatan Psikologi Dan Keagamaan [Nasrudin Subhi].....134

**BAGIAN 3 MANAJEMEN STRES DI MASA PANDEMI..... 150**

Stres: Psikobiologi Dan Strategi Menghadapinya Untuk Kesehatan Jiwa Raga [Nikmah Rochmawati].....151

Manajemen Stres Berbasis Pada Kesadaran Diri Yang Sebenarnya Diri Di Masa Pandemi Covid-19 [Achmad Ushuluddin] .....161

Manajemen Stres Ibu Tunggal Saat Pandemi Covid-19 [Moh. Toriqul Chaer].....176

Manajemen Stres Dalam Terapi Islam Selama Work From Home [Risidah Fadilah] .....187

**BAGIAN 4 MENJAGA PRODUKTIVITAS DAN SOLIDARITAS DI MASA PANDEMI ..... 198**

Menjaga Semangat Produktivitas Dan Kreativitas Perantau Di Tengah Pandemi [Nur Kholik Afandi] 199

Kreativitas Akademisi Di Masa Pandemi Covid-19 [Linda Yarni].....209



Kebertahanan Produktivitas Diri Di Kalangan Pensiunan [Patisina] .....	222
Menjaga Produktivitas Perusahaan Di Saat Pandemi Covid-19 [Zulfan].....	243
<b>Profil Editor.....</b>	<b>255</b>
<b>Profil Penulis.....</b>	<b>257</b>

# Buku 1

---

## ORIGINALITY REPORT

---

<b>12%</b> <small>EN</small>	<b>12%</b>	<b>4%</b>	<b>4%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<b>repository.uia.ac.id</b> Internet Source	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>repository.ar-raniry.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>repository.radenfatah.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>

---

Exclude quotes      On  
Exclude bibliography      Off

Exclude matches      Off