

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Biografi Dyah Prameswarie

Dyah Prameswarie atau Dydie Prameswarie adalah penulis kelahiran Surabaya, 27 Desember. Aktif sebagai Koordinator Wilayah Bandung Grup Ibu-Ibu Doyan Nulis. Seorang ibu dari *syamsi dhuha* (Matahari Pagi) yang selalu menerangi hati putranya, M. Afif Zacharias Mh. Menulis baginya seperti menggoreskan pelangi pada langit biru.

Buku-buku lain yang sedang dalam proses terbit adalah : *Wise Story Islamic Culture, 101 Wise Woman Islamic Culture, 101 Cerita Rakyat Negeri Beruang Merah, 101 Cerita Ibu* (Penerbit Suara Pustaka), *Snow On The Dessert*, dan *Seri Koki Cilik : Kue Pertama Dito* (Penerbit Tiga Serangkai).

Anak-anak adalah sumber inspirasi yang tidak habis diteguk. Karena itu, mimpinya adalah menorehkan

pelangi-pelangi indah di langit yang menaungi anak-anak Indonesia. Kini Dydie menyusuri kehidupan dengan penuh syukur di sebuah rumah mungil penuh cinta bersama suaminya M. Arief Zulfikar Mh dan putranya M. Afif Zacharias Mh.<sup>1</sup>

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Mengapa ada duka pada masa pandemi**

Hasil penelitian menyatakan bahwa pandemi ini datang tanpa peringatan dan telah mempengaruhi setiap orang di seluruh dunia. Dari segi personal maupun profesional, setiap orang memiliki kisahnya sendiri tentang bagaimana pandemi ini telah berdampak pada diri mereka. Terkadang setiap orang lupa betapa beruntungnya untuk bisa melakukan hal-hal sederhana seperti duduk di meja makan untuk bersantap bersama keluarga. Untuk beberapa dari setiap orang, kesempatan tersebut hilang selama

---

<sup>1</sup>Dyah Prameswarie, *Terapi Duka Mengatasi Duka dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas*, Pt Gramedia Pustaka Utama, Jakarta: 2011, H. 140

pandemi ini masih berlangsung. Mendengar berita duka yang menghantui masyarakat setiap harinya mempunyai dampak yang cukup berat pada kesehatan mental. Apalagi jika digabungkan dengan rasa ketidakpastian dan kehilangan kuasa akan hal di sekitar dan kebebasan yang biasa diabaikan begitu saja. Oleh karena itu, bisa berbincang dengan beberapa ahli, dari konselir sampai organisasi kesehatan mental tentang rasa kehilangan yang kerap dirasakan semasa pandemi dan bagaimana cara menghadapinya.<sup>2</sup>

Pertama-tama, konselor turut prihatin atas berita buruk yang terjadi akhir-akhir ini. Perlu disampaikan terlebih dahulu bahwa pada masa pandemi, merasa stress, cemas, pesimis, sedih, dan tidak berdaya adalah hal yang manusiawi. Konselor paham bahwa pandemi ini menyebabkan banyak individu kehilangan pekerjaan, sulit untuk

---

<sup>2</sup> Emma Primastiwi, 2020, Jurnal Ilmu Keperawatan, *Tentang Rasa Duka dan Kehilangan di Masa Pandemi serta Cara Menghadapinya*.

memenuhi kebutuhan sehari-hari, atau bahkan kehilangan orang terkasih. Namun menolak atau menghindari berita-berita tersebut menurut penelitian justru membawa lebih banyak efek negatif karena dengan menolak atau menghindar, emosi negatif yang dihasilkan menjadi lebih kuat. Oleh karena itu, disarankan agar emosi atau berita negatif diproses melalui: menerimanya sebisa mungkin, mengakui emosi negatif yang dimiliki, lebih *aware* akan emosi pribadi; dan kemudian mengolah emosi tersebut tanpa menghakimi diri sendiri hingga mampu *manage* atau bahkan menghilangkan emosi tersebut.

Apabila dirasa sulit untuk memulainya, setiap orang bisa juga dibantu oleh konselor. Saat ini berkonsultasi dengan konselor bukanlah sebuah aib. Agar semua orang lebih mudah konsultasi dengan konselor profesional kapan saja di mana saja secara praktis tanpa harus merasa segan atau malu. Salah satunya melalui konseling online. Agar konseling

yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif, konseli perlu mengenal dulu seperti apa konseling online dan hal apa saja yang perlu konseli persiapkan. Konseling online adalah layanan yang bertujuan untuk memberikan dukungan kesehatan mental melalui internet atau jarak jauh. Layanan ini tidak hanya dilakukan melalui videocall atau telepon, namun juga dengan beberapa cara atau bentuk, yang dapat kamu pilih sesuai dengan kenyamanan dan kebutuhanmu. Selain telepon, konseli juga bisa menggunakan layanan chatting. Hal ini mungkin akan memberikan kemudahan ketika konseli sulit untuk menemukan tempat yang aman dan nyaman untuk melakukan konseling. Selain itu ada juga layanan yang dilakukan melalui e-mail. Berbeda dengan telepon dan chatting, konseling melalui e-mail ini tidak dilakukan di waktu yang live. Melainkan, konseli mengirimkan ceritamu melalui pesan secara detail, setelah itu menunggu konselor yang bertugas

untuk membalasnya. Tentunya dari masing-masing cara ini memiliki kelebihan dan keterbatasan masing-masing. Konseli dapat memilihnya sesuai dengan apa yang dibutuhkan dan cara yang paling nyaman serta efektif. Semua prosesnya praktis dan puluhan Konselor pasti memiliki izin Praktek, jadi kompetensinya terjamin.

## **2. Terapi duka menurut Dyah Prameswarie dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada masa pandemi *Covid- 19***

Menurut Dyah Prameswarie terapi duka merupakan upaya yang digunakan untuk menyembuhkan seseorang akibat kesedihan traumatis yang parah, hal ini disebabkan karena seseorang mengalami kehilangan orang terdekat karena perpisahan maupun kematian atau juga diakibatkan oleh bencana. Tujuan dari terapi duka yaitu untuk mengetahui dan juga memecahkan permasalahan psikologis dan emosional yang dialami oleh individu.

Timbul perasaan cemas di masa pandemi *Covid-19*, yang merupakan kekhawatiran terhadap masa yang akan datang, dan disertai dengan gejala fisik seperti gugup, tegang, berusaha menghindar, berdebar-debar, dan berkeringat atas ancaman tertular *Covid-19* ataupun resiko kegagalan usaha serta kerugian secara moril dan materil di masa pandemi *Covid-19*.<sup>3</sup> Kecemasan biasanya terjadi pada situasi yang tidak dapat di kendalikan individu seperti resiko tertular *Covid-19* sehingga seseorang akan berusaha sebaik mungkin untuk hal-hal yang dapat dikendalikannya agar meminimalisir kerugian.<sup>4</sup> Untuk itu dapat mencari informasi pencegahan tertular *Covid-19*, membatasi interaksi dengan orang lain, serta membatasi aktivitas rumah.

---

<sup>3</sup> Putri, A, P.K, Septiawan, A. 2020, Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi *Covid-19*. *Academica Journal of Multidisciplinary Studies* Vol. 4 No. 2, July-December 2020.

<sup>4</sup> Vibriyanti, D. 2020. Kesehatan Mental Masyarakat : *Mengelola Kecemasan Ditengah Pandemi Covid-19*. *Jurnal Kependudukan Indonesia Edisi Khusus Demogradi dan Covid-19*, Juli 2020.

Menurut Dyah Prameswarie Kecemasan yang dialami masyarakat saat ini dapat diatasi dengan cara:

a. Hati ikhlas

Hati ikhlas merupakan aktivitas terpusat pada syukuri nikmat-Nya bahwa keadaan segera membaik dan pandemi *Covid-19* akan segera berakhir. Efek dari seorang yang menjalani musibah dengan selalu bersyukur kepada Allah maka akan merasa rileks dan tenang. Mensyukuri nikmat yang Allah berikan salah satunya mengusir kesedihan. Tidak ada yang berani mensyukuri sebuah musibah atau kedukaan sebagai salah satu bentuk cinta-Nya kepada kita. Karenanya, jadilah orang pertama yang mensyukuri kedukaan. Pendapat Michael J. Losier hukum ketertarikan atau tarik-menarik yaitu hubungan Allah dengan orang-orang yang

bersyukur ini sebenarnya adalah hukum ketertarikan.<sup>5</sup>

Mensyukuri nikmat Allah semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan. Dengan cara bersyukur kepada Allah serta ikhlas dan sabar dalam menjalani semua masalah atau keduakaan yang diberikan oleh Allah bertujuan menurunkan kecemasan, stress, tegang dan keadaan sulit tidur. Dengan cara tersebut dapat menimbulkan wujud rasa syukur tidak cukup dengan mengucap *alhamdulillah rabbilalamin*. Mulailah wujud rasa syukur dengan menghormati diri sendiri, pakailah pakaian yang rapi dan bersih, hapus air mata, gerakkan bibir dan hati untuk tersenyum, keluarlah dari persembunyian, maknai hidup dengan melakukan sesuatu yang bisa membahagiakan orang lain.

---

<sup>5</sup> Dyah Prameswarie, *Op. Cit*, h. 24

Selain itu, mensyukuri nikmat Allah juga dapat mengatasi berbagai macam permasalahan stres, cemas, dan tegang. Dapat membangun emosi positif dari emosi negatif. Dari masalah tersebut dapat menjadi suatu rangkaian bentuk gangguan psikologis bila tidak diatasi.<sup>6</sup>

Dengan cara hati ikhlas atau bersyukur pada Allah yang sudah dijelaskan diatas akan menurunkan ketegangan sehingga mencapai keadaan rileks dan tenang. Sehingga bersyukur kepada Allah sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah kecemasan di masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini, menyatakan bahwa mensyukuri nikmat Allah dapat menurunkan kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masa pandemi *Covid-19*.

---

<sup>6</sup> Dyah Prameswarie, *Op. Cit*, h. 49

b. Bercengkerama dengan Allah SWT

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Artinya : *Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita*

Tafsir ayat : Mengandung makna jangan bersedih, Allah itu Maha luas kasih sayangnya. Allah tidak akan menguji hamba-Nya kecuali ingin melihatnya ingat, mengadu, dan memohon kepada-Nya. Allah tidak akan menguji kita, kecuali Dia tahu bahwa kita mampu melewatinya.

Mendekatkan diri lantas bercengkerama dengan Pencipta tentunya akan melahirkan sebuah perenungan yang mendalam. Untuk melakukannya, harus ikhlas dan khusyuk, tawaduk, dan penuh kepasrahan kepada Allah. Dekatkan diri kepada-Nya, maknai sedalam-dalamnya ketentuan dan harapan Allah SWT saat memberi musibah kepada umat-Nya. Begitu banyak cara untuk mendekatkan diri kepada

Allah SWT. Cara-cara mendekatkan diri kepada Allah SWT sebagai berikut:

1) Shalat

Shalat adalah ibadah yang paling utama dan akan diganjar dengan pahala besar. Shalat juga mempunyai dampak yang besar bagi kemantapan dan ketenangan batin manusia. Bahkan para ahli juga menyebutkan bahwa shalat juga berdampak pada kesehatan tubuh.gerakan-gerakan didalam shalat dapat melatih otot dan saraf tubuh agar tidak kaku, melancarkan peredaran darah pada tubuh, serta memasok lebih banyak oksigen kedalam otak. Lakukan shalat dengan ikhlas dan khusyuk, jangan tergesa-gesa. Shalat fardhu sebaiknya dilakukan berjamaah di awal waktu.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Dyah Prameswarie, *Op. Cit*, h. 79

## 2) Iktikaf

Berdiam diri di masjid dengan melaksanakan serangkaian ibadah, termasuk melaksanakan shalat, berzikir, berdoa, bermunajat, dan membaca Al-Qur'an.

## 3) Membaca Al-Qur'an

Jadwalkan kegiatan ini dalam agenda harian sehingga menjadi sebuah rutinitas. Membaca Al-Qur'an bisa dilakukan bersama anak-anak dan pasangan. Ini akan membantu untuk lebih tenang, dan merekatkan hubungan antara anak-orangtua, serta meningkatkan kualitas komunikasi.

## 4) Puasa

Puasa adalah satu-satunya ibadah yang dapat melatih kesabaran dan kepekaan seseorang. Lakukan puasa wajib dan sunah dan cermati perubahan yang terjadi.

### 5) Ibadah umrah dan haji

Banyak orang melakukan ibadah umrah dan haji dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Mereka percaya kesucian beberapa tempat, seperti Masjidil Haram di Mekkah, Multazam, Hijir Ismail, Maqam Ibrahim di Masjidil Haram, dan Raudhah di Masjid Nabawi, Madinah, akan memberikan aura tersendiri. Bahkan tempat-tempat tersebut dikenal sebagai tempat di ijabahnya doa.<sup>8</sup>

### 6) Memperbanyak doa dan zikir

Allah telah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk berzikir (mengingat) Allah seperti yang dikemukakan dalam beberapa ayat berikut:

تَكَفِّرُونَ نِيَوَالًا لِيَدُونَ اَشْكُرُونَ  
 اَا ذُكْرُكُمْ فَاذُكْرُكُمْ وَنِي

---

<sup>8</sup> Dyah Prameswarie, *Op. Cit.*, h. 80

*Ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu.*

(QS Al-Baqarah [2] : 152)

اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لِّذِكْرٍ ا

*Berzikirlah kepada Allah dengan sebanyak-banyaknya zikir.*

(QS Al-Ahzab [33] : 41)

بِالْعَشِيِّ وَالْغَدِ اللَّيْلِ وَالْأَبْكَارِ  
رَّارَبَّكَوَاذْكُرْ

*Dan berzikirlah dengan menyebut nama Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari.*

(QS Ali'Imran [3] : 41)

## 7) Zikir

Zikir bearti mengingat, merenung, menyebut nama Allah. Termasuk dalamnya adalah doa, membaca Al-Qur'an, tasbih (memuji Allah SWT), takbir (membesarkan Allah SWT), tahlil (menauhidkan Allah), istigfar (memohon ampun kepada Allah),

haukah (membaca *lahaula wala quwwata illa billah*), dan lain-lain.<sup>9</sup>

c. Bertawakal

Banyak yang terjadi dalam hidup seseorang, kebahagiaan, kesuksesan, musibah, kabar kematian, hingga kabar kelahiran. Semua hal yang terjadi pada diri seseorang tentu tidak terlepas dari kadha Allah SWT. Ia Maha menetapkan. Pikirkanlah bahwa suatu kesuksesan adalah buah kasih sayang dari Allah SWT kepada seseorang atau sebagai imbalan atas segala kebaikannya. Tetapi dari sisi lain, ada pula kesuksesan yang justru menjadi akibat dari kemarahan-Nya. Apapun musibah yang menghampiri, hendaklah bertawakal hanya kepada Allah SWT. Dialah Maha Pemberi Pertolongan, Maha Pemberi Kemudahan, dan Maha Mengangkat Derajat Seseorang. Allahu

---

<sup>9</sup> Dyah Prameswarie, *Op. Cit*, h. 82

Akbar, Allah Mahabesar, Zat pemilik dunia dan isinya.

Imam Al-Ghazali memaknai tawakal adalah menyandarkan diri kepada Allah SWT saat menghadapi suatu kepentingan, bersandar kepadanya saat menghadapi kesulitan, teguh hati saat ditimpa bencana, disertai dengan jiwa yang tenang dan hati yang tentram. Berikutnya, Abu Zakaria Ansari menyatakan tawakal adalah keteguhan hati dalam menyerahkan urusan kepada orang lain. Tawakal menurut Al-Hasan Al-Basri adalah bersandarnya hati dengan sebenarnya kepada Allah dalam memperoleh keutamaan dan menolak bahaya, baik urusan dunia maupun akhirat secara keseluruhan. Sedangkan Ibnul Qayyim berkata tawakal adalah faktor paling utama yang bisa mempertahankan seseorang ketika tidak memiliki

kekuatan dari serangan makhluk lainnya, yang menindas serta memusuhinya.<sup>10</sup>

Dari beberapa pendapat tersebut bahwa tawakal adalah usaha terakhir, penyerahan segenap diri, hati dan jiwa kepada Allah SWT dalam mencari ridha-Nya, berpegangan teguh pada pertolongan Allah SWT yang selalu memberikan perlindungan kepada hamba-Nya.

### **C. Pembahasan**

Setelah melakukan analisis, meneliti, dan mengkaji lebih dalam dengan beberapa literatur, peneliti tertarik meneliti buku *Terapi Duka Karya Dyah Prameswarie*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa didalam buku tersebut menjelaskan tentang duka yang dialami setiap individu. Dyah Prameswarie juga memberikan cara untuk mengatasi duka yang terjadi pada setiap individu yaitu dengan menggunakan zikir, doa, dan hati ikhlas. Duka yaitu

---

<sup>10</sup> Dyah Prameswarie, *Op. Cit*, h. 55

salah satu rahmat Allah SWT. Jadi jangan anggap duka sebagai bentuk ketidakadilan Allah SWT terhadap makhluk-Nya. Allah SWT memberikan ujian karena Dia tahu setiap individu mampu mengatasinya. Sekarang tugas kita adalah mengelola kesedihan dan menjadikannya cambuk untuk lebih dewasa, dan lebih bijak dalam menyikapi hidup.<sup>11</sup> Hidup ditengah-tengah berbagai ketidakpastian dan risiko memang bukan hal yang mudah untuk dilalui. Seperti untuk tetap bertahan ditengah-tengah pandemi *Covid-19* yang tidak kunjung reda ini. Tidak hanya itu, rasa khawatir dan takut akan kehilangan sesuatu, seperti pekerjaan atau keluarga juga terus menghantui.

Tidak dapat dipungkiri, pandemi *Covid-19* telah memberikan begitu banyak dampak pada hampir seluruh sektor dan aspek kehidupan. Mulai dari bidang kesehatan, ekonomi, hingga sosial. Nyawa jutaan orang telah melayang dalam waktu satu tahun,

---

<sup>11</sup> Dyah Prameswarie, *Terapi Duka Mengatasi Duka dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas*, Pt Gramedia Pustaka Utama, Jakarta: 2011, h. 3

berbagai macam pekerjaan terpaksa dihentikan. Akibatnya, rasa kehilangan dan duka hadir ditengah-tengah kondisi ini. Bahkan banyak orang yang kehilangan lebih dari satu hal penting dalam hidupnya. Rasa duka tidak hanya muncul saat ada sanak keluarga yang wafat. Kehilangan hal-hal penting lain dalam hidup juga dapat memicu hadirnya rasa duka yang begitu mendalam. Seperti kehilangan pekerjaan, mengalami kebangkrutan bisnis, atau melewatkan berbagai momen besar yang telah lama dinanti.<sup>12</sup> Terapi duka bertujuan untuk mengetahui dan juga memecahkan permasalahan psikologis dan emosional yang dialami oleh individu.

Menurut Dyah Prameswarie upaya menurunkan tingkat kecemasan pada masa pandemi *Covid-19* dapat diatasi dengan terapi melalui shalat. Karena shalat memiliki pengaruh besar dan efektif dalam menyembuhkan manusia dari duka cita dan gelisah.

---

<sup>12</sup> Sasha Safarina, 2021, Jurnal Kependidikan, *Menghadapi Rasa Kehilangan Dikala Pandemi*

Sikap berdiri pada waktu shalat dihadapan Allah SWT dalam keadaan khusyuk, berserah diri dan pengosongan diri dari kesibukan dan permasalahan hidup dapat menimbulkan perasaan tenang, damai dalam jiwa manusia serta dapat mengatasi gelisah dan ketegangan yang timbul oleh tekanan-tekanan jiwa dalam masalah kehidupan. Selain terapi shalat juga bisa menggunakan terapi zikir. Zikir bearti mengingat, merenung, menyebut nama Allah. Zikir dan bertasbih dapat meningkatkan derajat hamba disisi Allah. Dan yang terakhir dengan cara hati ikhlas, menurut pendapat al-Qusyairi, ikhlas adalah penunggalan *al-Haqq* dalam mengarahkan semua orientasi ketaatan. Dia dengan ketaatannya dimaksudkan untuk mendekatkan diri pada Allah semata tanpa yang lain, tanpa dibuat-buat, tanpa ditunjukkan untuk makhluk, tidak untuk mencari pujian manusia atau makna-makna lain selain pendekatan diri pada Allah. Bisa juga diartikan penjernihan perbuatan dari campuran

semua makhluk atau pemeliharaan sikap dari pengaruh-pengaruh pribadi.<sup>13</sup> Ikhlas bearti ketulusan niat untuk berbuat hanya karena Allah. Dengan menggunakan terapi-terapi tersebut dapat membuat hati menjadi lebih tenang dan dapat mengatasi suka duka yang dialami pada saat ini.

Menurut Putri kecemasan yang dialami masyarakat saat ini dapat diatasi dengan melakukan beberapa teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang juga efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis.<sup>14</sup> Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas yang mengidentifikasi otot yang tegang kemudian yang

---

<sup>13</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi an-Nasaburi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, h. 297

<sup>14</sup> Putri, A, P.K, Septiawan, A. 2020. *Manajemen Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Academica Journal of Multidisciplinary Studies Vol. 4 No. 2*

menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Proses kegiatan relaksasi ini berpegangan kuat pada pengaturan pernafasan serta sugesti agar dapat merasakan ketegangan dan menghilangkan kecemasan. Agar klien merasakan rileks diseluruh tubuhnya dari ujung kepala hingga ujung kaki, aktivitas relaksasi ini dilakukan dengan memberikan sugesti kepada klien. Selain itu, klien juga dituntun untuk dapat mengistirahatkan pikirannya dan merasakan kenyamanan, damai, bahagia, atau perasaan yang positif lainnya pada dirinya.<sup>15</sup>

Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terapi relaksasi progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres. Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan, stres, otot-otot yang tegang dan keadaan sulit tidur. Menurut Styoadi, beberapa teknik ini di antaranya untuk

---

<sup>15</sup> Budi, P.P 2010. *Cara Menguasai Hypnohealing*. Yogyakarta: Interprebook

menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, membangun emosi positif dan emosi negatif.<sup>16</sup> teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan, sehingga teknik relaksasi ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah kecemasan dimasa pandemi *Covid-19*.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa duka datang akibat banyak dampak yang terjadi pada kehidupan manusia saat ini, yaitu kegelisahan, stres, kecemasan, kerugian ekonomi, pembatasan aktivitas, dan kehilangan orang yang disayang. Dan pemberian terapi duka seperti, zikir, doa, dan hati ikhlas serta menggunakan teknik relaksasi dapat membantu manusia lebih memperhatikan kondisi dirinya saat ini, dan mampu mengontrol reaksi yang ditimbulkan dari setiap peristiwa tersebut. Seperti halnya pada masa pandemi

---

<sup>16</sup> Styoadi Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Selemba Medika

*Covid-19* yang banyak menimbulkan kecemasan dan stres dimasa mendatang, serta kecemasan akan tertularnya virus tersebut, akibat peningkatan dari tahun ketahun semakin parah. Maka terapi duka dapat membantu seorang individu untuk lebih mampu mendekati diri kepada Allah SWT, berpikir positif, menghilangkan ketegangan, serta tidak mencemaskan akan tertularnya virus tersebut dengan cara hati ikhlas atau mensyukuri nikmat-Nya, terlebih lagi terapi duka dapat dilakukan dengan menerapkan terapi zikir, doa, dan hati ikhlas dapat dilakukan kapanpun.