

**PENGARUH TERAPI “KIDUNG WAHYU KALASEBA” TERHADAP RESILIENSI PSIKOLOGIS MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 BAGI MAHASISWA PRODI TASAUF DAN PSIKOTERAPI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO****Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati¹**¹Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, IndonesiaCorresponding Author: hikmatunbalighoh@walisongo.ac.id¹

DOI: 10.15294/piwulang.v8i2.43337

Accepted: September 11th 2020. Approved: December 13th 2020. Published: December 18th 2020**Abstrak**

Setelah menduduki peringkat pertama *global burden of diseases*, masalah kesehatan mental meningkat sebanyak 70-100% di berbagai negara akibat pandemi covid-19. Dilaporkan oleh WHO (2020), banyak orang mengalami keluhan psikologis seperti cemas, stress, frustrasi, dan depresi akibat situasi pandemi covid-19. Kalangan pendidikan, menjadi kelompok masyarakat terbesar yang ikut terdampak masalah kesehatan mental akibat pandemi covid-19. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa kalangan mahasiswa mengalami stress, cemas, depresi, dan penurunan produktivitas akibat berbagai kebijakan saat pandemi covid-19. Resiliensi memiliki pengaruh kuat pada kesejahteraan psikologis seseorang. Resiliensi merupakan kemampuan beradaptasi seseorang dalam situasi yang buruk dan mengancam. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan resiliensi psikologis untuk dapat menghadapi pandemi covid-19. Penelitian ini berupaya meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi melalui terapi *Kidung Wahyu Kalaseba*. *Kidung Wahyu Kalaseba* merupakan lagu berbahasa Jawa yang memiliki nilai-nilai ajaran agama Jawa-Islam warisan Walisongo, khususnya Sunan Kalijaga. Penelitian dilakukan kepada 30 sampel mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi melalui desain *eksperimen one group pretest-posttest*. Melalui analisis t test dan uji regresi, ditemukan hasil bahwa terapi *Kidung Wahyu Kalaseba* memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan resiliensi psikologis yaitu sebesar 25, 24 % dengan taraf signifikansi (0.002). Penelitian ini menjadi upaya untuk menggali nilai *indigenous psychotherapy* dari budaya Jawa dan ajaran Islam yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: *Kidung Wahyu Kalaseba*, *indigenous psychotherapy*, resiliensi psikologis, terapi musik**Abstract**

After being ranked first in the *global burden of diseases*, mental health problems have increased by 70-100% in various countries due to the Covid-19 pandemic. Reported by WHO (2020), many people experience psychological complaints such as anxiety, stress, frustration, and depression. The education sector is the largest community group affected by mental health problems due to the Covid-19 pandemic. Many studies have stated that students experience stress, anxiety, depression, and decreased productivity due to various policies during the Covid-19 pandemic. Resilience has a strong influence on a person's psychological well-being. Resilience is the ability to adapt a person in a bad and threatening situation. Therefore, it is necessary to increase psychological resilience to be able to deal with the Covid-19 pandemic. This study seeks to improve the psychological resilience of students of the Prodi Tasawuf dan Psikoterapi with the *Kidung Wahyu Kalaseba* therapy. *Kidung Wahyu Kalaseba* is a Javanese song that has Javanese-Islamic religious values inherited from Walisongo, especially Sunan Kalijaga. The study was conducted on 30 samples of students of the Prodi Tasawuf dan Psikoterapi through a one group pretest-posttest experimental design. Through t test analysis and regression test, it was found that the *Kidung Wahyu Kalaseba* therapy had a significant effect in increasing psychological resilience, 25.24% with a significance level (0.002). This research is an effort to explore the value of *indigenous psychotherapy* from Javanese-Muslims culture that can be used to overcome mental health problems.

Keywords: *Kidung Wahyu Kalaseba*, *indigenous psychotherapy*, *psychological resiliences*, *music therapy*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental menduduki peringkat pertama *global burden of diseases* (beban penyakit global) pada tahun 2011 (WHO, 2011). Pada tahun 2020, masalah kesehatan ini meningkat sebanyak 70-100% di berbagai negara akibat pandemi covid-19 (WHO, 2020). Dilaporkan orang banyak mengalami keluhan psikologis seperti cemas, stress, frustrasi, dan depresi akibat situasi pandemi. WHO juga melaporkan bahwa satu orang meninggal akibat bunuh diri tiap 40 detik. Berdasarkan laporan tersebut, masalah kesehatan mental menjadi masalah pelik yang perlu diatasi. Terlebih pada masa pandemi covid-19 ini, permasalahan kesehatan mental semakin meningkat. Masalah kesehatan mental ini juga berkaitan dengan produktivitas seseorang. Mavridis (2019) mengungkapkan bahwa stres dapat memicu terjadinya *burnout* dan penurunan produktivitas.

Pandemi covid-19 mengakibatkan krisis kesehatan di seluruh dunia yang berdampak kepada peningkatan masalah kesehatan mental. Data *worldmeters* pada 30 Mei 2020, covid-19 menjangkit 6.020.723 orang dan 366.295 orang meninggal di dunia. Di Indonesia, pada tanggal 30 Mei 2020, terdapat 25.773 orang terkonfirmasi covid-19 dan 1.573 orang meninggal (Gugus Covid, 2020). Pandemi covid-19 menuntut pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan seperti pembatasan sosial berskala besar, karantina sebagian masyarakat, bekerja dari rumah, dan pembelajaran jarak jauh. Respon ini mengubah pola kebiasaan dan kehidupan masyarakat

sehari-hari. Perubahan tersebut berdampak kepada masalah kesehatan mental masyarakat. Berbagai kalangan kesulitan beradaptasi dengan perubahan gaya hidup dan pola sosial kemasyarakatan.

Kalangan pendidikan, merupakan kelompok terbesar yang terdampak masalah kesehatan mental selama masa pandemi covid-19. Di dalam berbagai konferensi media, KPAI menyebutkan bahwa banyak siswa merasa stress, terancam tidak naik kelas, hingga putus sekolah akibat kesulitan menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama masa pandemi. Mahasiswa menjadi kelompok paling terdampak dalam institusi pendidikan tinggi, di mana mereka terpaksa melaksanakan pembelajaran dan praktikum daring. Berbagai penelitian melaporkan masalah-masalah kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa akibat pandemi covid-19. Hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng, (2020) menunjukkan bahwa 49,2% dari 7.143 mahasiswa mengalami ansietas dengan klasifikasi 0,9% ansietas berat, 27% ansietas sedang, dan 21,3% ansietas ringan.

Penelitian lain dilakukan oleh Livana, Mubin, & Basthomi (2020), terdapat 1.129 mahasiswa di Jawa Tengah mengalami stress akibat pandemi covid-19 dengan berbagai alasan sebagai berikut: (a) tugas pembelajaran (70, 29%), bosan berada di rumah (57,8%), bosan kepada proses pembelajaran daring (55,8%), tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi (40,2%), tidak dapat mengikuti pembelajaran *online* karena keterbatasan sinyal (37,4%), dan tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya

(35,8%). Hasanah, Lidiana, Immawati, Livana (2020) melalui penelitiannya melaporkan gambaran psikologis mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Hasil penelitian tersebut menyebutkan 190 mahasiswa mengalami masalah kecemasan sebanyak 79 mahasiswa, stress sebanyak 23 mahasiswa, dan depresi sebanyak 7 orang. Beberapa penelitian tersebut mengukuhkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami masalah psikologis selama masa pandemi covid-19.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa resiliensi psikologis memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Penelitian Azzahra (2017) terhadap 362 mahasiswa menunjukkan bahwa resiliensi memiliki dampak negatif 3,6% pada distress psikologis. Artinya, semakin tinggi resiliensi semakin rendah distress psikologis, sebaliknya semakin rendah resiliensi semakin tinggi distress psikologis. Penelitian senada dilakukan oleh Mahmood dan Ghaffar (2014) yang menyebutkan adanya pengaruh resiliensi psikologis terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa orang yang memiliki resiliensi tinggi dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan terhindar dari distress psikologis seperti cemas, stress, dan depresi. Oleh karena itu, resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang beradaptasi dengan kondisi yang tidak menyenangkan atau buruk (Garmezy, 1991).

Berdasar penelitian-penelitian tersebut, resiliensi psikologis menjadi hal penting dan perlu dimiliki seseorang dalam menghadapi

situasi pandemi covid-19. Resiliensi dapat digunakan untuk menghadapi situasi yang buruk, kondisi yang tidak menentu, dan tantangan perubahan kebiasaan yang drastis akibat pandemi covid-19 sehingga tidak menimbulkan masalah psikologis. Lebih lanjut, Wright & Masten (2015) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan keterampilan beradaptasi meskipun mendapatkan situasi yang menantang dan mengancam. Dalam *APA Dictionary of Psychology*, resiliensi diartikan sebagai proses hasil adaptasi terhadap pengalaman hidup yang sulit atau menantang melalui penyesuaian eksternal dan internal, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku (VandenBos, 2015).

Resiliensi psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: pola asuh dan interaksi dalam keluarga (Mawarpury & Mirza, 2017); religiusitas dan kebersyukuran seseorang (Saputro & Sulistyarini, 2016); serta budaya dan *local wisdom* (Fitri, 2014). Lebih lanjut, berdasar penelitian Saputro dan Sulistyarini (2016), orang yang memiliki religiusitas dan rasa syukur tinggi cenderung memiliki resiliensi yang tinggi. Resiliensi tersebut dapat digunakan dalam menghadapi penyakit kanker dan mendukung kesembuhan pasien. Selain itu, penelitian Fitri (2014) mengungkap bahwa kearifan budaya (*local wisdom*) membawa dampak yang erat terhadap resiliensi seseorang dalam menghadapi bencana. Penelitian tersebut membuka wawasan bahwa resiliensi psikologis dapat ditingkatkan melalui nilai-nilai budaya dan religiusitas seseorang.

Lebih lanjut terkait resiliensi psikologis dan religiusitas masyarakat Jawa, terdapat budaya kekidungan yang masih lestari.

Sebagaimana lantunan *Kidung Rumeksa ing Wengi* ciptaan Kanjeng Sunan Kalijaga, diyakini memiliki nilai mistik dan sufistik untuk menolak malapetaka. Pada era milenial ini, terdapat transformasi budaya kekidungan melalui saluran media sosial seperti *Kidung Wahyu Kalaseba* yang merupakan lagu berbahasa jawa serta bersyair religius dan sarat nilai budaya jawa-islam. *Kidung Wahyu Kalaseba* diciptakan oleh seniman jawa bernama Sri Narendra Kalaseba. Meskipun berbahasa jawa klasik yang dinukil dari berbagai serat jawa, *Kidung Wahyu Kalaseba* banyak diminati oleh berbagai pecinta musik di tengah gempuran musik asing. Sejak diunggah di chanel *youtube Gerbang Nusantara* pada tahun 2014, *Kidung Wahyu Kalaseba* telah ditonton oleh puluhan juta akun *youtube* dan memiliki *subscriber* ratusan ribu akun. Selain itu, *Kidung Wahyu Kalaseba* telah banyak dicover oleh berbagai musisi dari berbagai genre musik seperti pop, dangdut, dan metal. Cover lagu *Kidung Wahyu Kalaseba* tersebut juga dilihat oleh puluhan juta akun dan memiliki ribuan *subscriber*, seperti akun Nella Kharisma, Siho, dan Balindra Java Band. Selain memiliki syair yang sarat nilai kearifan lokal jawa-islam, lagu *Kidung Wahyu Kalaseba* juga dinilai memiliki nilai mistis dan sufistik.

Terkait hal tersebut, penelitian ini mengkaji *Kidung Wahyu Kalaseba* sebagai musik terapi untuk meningkatkan resiliensi psikologis dalam menghadapi covid-19. Musik terapi telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis. Oktaviani (2018) melalui penelitiannya menyimpulkan bahwa terapi musik efektif digunakan untuk *coping stress* bagi penderita

dementia. Myers-Coffman, dkk (2019) melalui studi *mix method exploratory* menyimpulkan bahwa musik terapi mampu meningkatkan resiliensi bagi remaja. Penelitian Archambault, dkk (2019) melaporkan bahwa penggunaan terapi musik efektif meningkatkan *affective well-being* untuk pasien yang ada di unit kesehatan mental rumah sakit. Lebih lanjut, Matney (2019) juga mengungkapkan bahwa musik membawa dampak pada pola pikir (*mind*) dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Syair *Kidung Wahyu Kalaseba* yang memiliki corak budaya jawa-islam dirasa mampu meningkatkan resiliensi psikologis. Penelitian ini memformulasikan *Kidung Wahyu Kalaseba* sebagai terapi musik untuk diujikan kepada mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Prodi Tasawuf dan Psikoterapi memiliki fokus perhatian di dalam kajian ilmu *indigenous* budaya lokal dan islam sebagai penyembuhan masalah-masalah psikologis. Senada dengan kajian tersebut, penelitian ini berupaya untuk menggali nilai-nilai *indigenous psychotherapy* dari *Kidung Wahyu Kalaseba*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terapi *Kidung Wahyu Kalaseba* mampu meningkatkan resiliensi psikologis dalam menghadapi pandemi covid-19 bagi mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari suatu intervensi. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design* dengan menggunakan *follow-up*. Ada tiga tahap pengambilan data penelitian, yaitu: (1) pengambilan data *pretest* dilakukan sebelum perlakuan (O_1); (2) pengambilan data *posttest* setelah perlakuan (O_2); dan pengambilan data *follow-up* satu minggu setelah perlakuan diberikan (O_3) (Cook & Campbell, 1979). Proses intervensi (X) dilakukan melalui tata laksana yang telah dipersiapkan sebelumnya.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Pretest	Intervensi	Posttest	Follow-up
O_1	X	O_2	O_3

Subjek Penelitian

Sebanyak 30 mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dilibatkan sebagai subjek dalam penelitian ini. Sampel penelitian didapatkan melalui teknik *random sampling* dengan kriteria inklusi: (1) mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, (2) mahasiswa aktif semester 1-8, dan (3) dalam rentang 18-21 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan secara kuantitatif melalui pengisian skala resiliensi. Adapun skala resiliensi yang digunakan yaitu skala resiliensi Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang telah dimodifikasi oleh Dong dkk (2013). Skala ini terdiri dari 27 item yang meliputi empat aspek, yaitu: (1) fleksibilitas individu dalam mengatasi

perubahan dan tantangan, (2) dukungan yang diperoleh dari sosial dan keluarga, (3) spiritual, dan (4) individu memiliki tujuan hidup. Adapun intervensi terapi *Kidung Wahyu Kalaseba* disusun berdasarkan tata laksana dari peneliti.

Prosedur Penelitian

Proses intervensi dilakukan dengan cara intervensi jarak jauh (menggunakan media digital) melalui beberapa prosedur berikut.

- 1) Melakukan studi pendahuluan mengenai terapi musik, *Kidung Wahyu Kalaseba*, dan resiliensi psikologis.
- 2) Membuat tata laksana terapi *Kidung Wahyu Kalaseba*.
- 3) Menyebarkan informasi kesediaan partisipasi mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi sebagai subjek penelitian.
- 4) Memberikan form *informed consent* dan prosedur pelaksanaan intervensi pada responden.
- 5) Melakukan pengambilan data *pretest* sebelum dilakukan intervensi.
- 6) Melakukan intervensi terapi *Kidung Wahyu Kalaseba* yang dipandu secara online selama satu minggu berturut-turut.
- 7) Melakukan pengambilan data *posttest* tepat setelah satu minggu pemberian intervensi intensif terapi *Kidung Wahyu Kalaseba*.
- 8) Meminta subjek untuk kembali seperti sebelum dilakukan intervensi (tidak mendengarkan musik *Kidung Wahyu Kalaseba*) selama satu minggu.
- 9) Melakukan pengambilan data *follow-up* setelah satu minggu tidak dilakukan intervensi.

10) Melakukan analisis, interpretasi, dan menulis laporan hasil intervensi.

Adapun tata laksana di dalam terapi *Kidung Wahyu Kalaseba* dapat dijelaskan melalui tahapan kegiatan sebagaimana berikut.

a. Penghayatan syair

Kegiatan penghayatan syair dijalankan melalui tata laksana berikut. *Pertama*, memberikan syair *Kidung Wahyu Kalaseba* beserta artinya kepada subjek penelitian. *Kedua*, meminta subjek untuk membaca, memahami, meresapi, memaknai, dan menghafal syair *Kidung Wahyu Kalaseba*.

b. Penghayatan musik

Kegiatan penghayatan musik dilakukan melalui tata laksana berikut. *Pertama*, memberikan musik kepada subjek penelitian melalui media MP3 yang bisa diunduh. *Kedua*, meminta subjek penelitian untuk mendengarkan, meresapi, dan menghayati musik *Kidung Wahyu Kalaseba*.

c. Implementasi terapi *Kidung Wahyu Kalaseba*

Kegiatan penerapan terapi *Kidung Wahyu Kalaseba* dilakukan melalui tata laksana berikut.

(1) Meminta subjek penelitian untuk mendengarkan lagu *Kidung Wahyu Kalaseba* selama satu minggu berturut-turut. (2) Meminta subjek penelitian untuk tidak mendengar lagu lain selain *Kidung Wahyu Kalaseba* selama satu minggu pelaksanaan intervensi. (3) Meminta subjek penelitian untuk mendengarkan lagu *Kidung Wahyu Kalaseba* pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas sehari-hari. (4) Meminta subjek penelitian untuk mendengarkan lagu *Kidung Wahyu Kalaseba* pada malam hari sebelum tidur. (5) Meminta subjek penelitian untuk

mendengarkan lagu *Kidung Wahyu Kalaseba* ketika beraktivitas sehari-hari yang memungkinkan untuk mendengarkan musik, seperti mengerjakan tugas perkuliahan, bersantai di rumah, dan aktivitas lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Terapi *Kidung Wahyu Kalaseba*

Kidung Wahyu Kalaseba disajikan dalam bentuk musik yang berisi syair dan lagu. Adapun lagu yang digunakan dalam penelitian adalah *Kidung Wahyu Kalaseba* versi asli dari Sri Narendra Kalaseba dengan iringan musik gamelan dan musik modern. Berikut syair beserta arti dari *Kidung Wahyu Kalaseba*:

Rumekso ingsun laku nisto ngoyo woro. Kelawan mekak howo, howo kang dur angkoro. Senadyan setan gentayangan, tansah gawe rubeda. Hinggo pupusing jaman. Jiwanggo kalbu, samudro pepuntoning laku. Tumuju dateng Gusti, Dzat Kang Amurbo Dumadi. Manunggaling kawulo Gusti, krenteg ati bakal dumadi. Mukti ingsun, tampo piranti. Sumebyar ing sukmo madu sarining perwito. Maneko warno prodo, mbangun projo sampurno. Sengkolo tido mukso, kalobendu nyoto sirno. Tyasing roso mardhiko. Mugiyo den sedyo pusoko Kalimosodo. Yekti dadi mustiko, sajeroning jiwo rogo. Bejo mulyo waskito, digdoyo bowo leksono. Byar manjing sigro-sigro. Ampuh sepuh wutuh, tan keno iso paneluh. Gagah bungah sumringah, ndadar ing wayah-wayah. Satriyo toto sembodo, Wirotomo katon sewu kartiko. Kataman wahyu Kolosebo. Memuji ingsun, kanthi suwito linuhung. Segoro gando arum, suhrep dupo kumelun. Tinulah niat ingsun, hangidung sabdo kang luhur. Titahing Sang Hyang Agung. Rembesing tresno, tondho luhing netro roso / / Roso rasaning ati, kadyo tirta kang suci. Kawistoro jopo montro, kondang dadi pepadang. Palilahing Sang Hyang Wenang. Nowo dewo jawoto, tali santiko bawono. Prasido sidhikoro, ing sasono asmoroloyo. Sri Narendra Kolosebo, winisudo ing gegono. Datan gingsir, sewu warso.

“Kujaga diri dari perbuatan nista dan sesuka hati. Dengan mengendalikan hawa, hawa nafsu angkara. Meski setan bergentayangan,

selalu membuat gangguan. Sampai akhir zaman. Bertahta di kalbu, samudera pemandu perbuatan. Menuju kepada Tuhan, Dzat yang tidak ada asalnya. Menyatunya hamba dengan Tuhan, kehendak hati akan terjadi. Saya jaya, tanpa perantara. Menyebar ke jiwa madu sarinya perwita. Aneka warna prada, membangun diri yang sempurna. Kesialan pasti musnah, musibah matapetaka nyata hilang. Timbullah rasa merdeka. Semoga dengan ucapan pusaka kalimat syahadat. Benar-benar jadi mustika di dalam jiwa raga. Beruntung mulia waskita, digdaya dan berwibawa. Byar terwujud gilang-gemilang. Sakti tua utuh, tidak bisa disantet. Gagah riang gembira, merekah di sepanjang waktu. Kesatria tata sembeda, wiratama seperti seribu bintang. Mendapatkan wahyu kalaseba. Aku memuji dengan menghadap Yang Maha Tinggi. Laut berbau harum seperti dupa semerbak. Mengolah niat saya, melantukan kata-kata yang luhur. Perintahnya Sang Maha Agung. Merembesnya kasih sayang, pertanda air mata rasa. Rasa perasaan hati, seperti air yang suci. Diwujudkan japa mantra, hebat jadi penerang. Ridhonya Sang Maha Berwenang. Sembilan wujud dewa, tali kekuatan semesta. Abadi memuji di singgasana surga. Sang Raja Kalaseba, diwisuda di angkasa. Tidak akan lengser, seribu tahun.”

2. Hasil Analisis

Tabel 2. Deskripsi Hasil CD-RISC

O ₁	O ₂	O ₃	Gaine d Score O ₁ - O ₂	Gaine d Score O ₂ - O ₃	Gaine d Score O ₂ - O ₃
Mean					
10	12	13	26	1	27
3	9	0			

Tabel 3. Analisis Deskriptif CD-RISC

	Klasifikasi	
	O ₁ - O ₂	O ₁ - O ₃
Minimum	23	23
Maksimum	29	30

Mean	26	27
SD	2,63	2,7
N	30	

Tabel hasil analisis deskriptif penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean antara *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Ada peningkatan nilai mean sebesar 26 sesudah diberikan perlakuan dan mean meningkat 27 poin pada *follow-up*. Deskripsi angka tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor resiliensi mahasiswa setelah diberikan terapi Kidung Wahyu Kalaseba. Selain analisis deskriptif, dilakukan uji hipotesis melalui *paired sample t-test* (uji beda berpasangan *pretest-posttest*).

Tabel 4. Uji Homogenitas

Nilai	Signifikansi	Simpulan
O ₁ -O ₂	0.944	Homogen

Tabel 5. Uji T-Test

	Nilai t	signifikansi	α
Pre- Post	-2.294	0.002	0.5

Tabel tersebut menunjukkan bahwa perhitungan taraf signifikansi (*r* hitung) lebih kecil dari *r* tabel ($0.002 < 0.05$) sehingga *H₀* ditolak dan *H_a* diterima. Artinya, Terapi Kidung Wahyu memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi psikologis mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi. Prosentase pengaruh yang perlakuan terhadap resiliensi psikologis sebesar:

$$\gamma = \frac{X_1 - X_2}{X_2} \times 100 \%$$

$$\gamma = \frac{129 - 103}{103} \times 100 \%$$

$$\gamma = 25,24 \%$$

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi Kidung Wahyu Kalaseba mampu meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi sebesar 25, 24 %.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Kidung Wahyu Kalaseba dapat meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi sebesar 25, 24 % dengan taraf signifikansi (0.002). Penelitian ini mampu membuktikan hipotesis bahwa ada pengaruh positif Kidung Wahyu Kalaseba terhadap resiliensi psikologis. Penelitian ini menambah beberapa kajian sebelumnya bahwa terapi musik mampu memberikan dampak terhadap peningkatan kesehatan mental (Oktaviani, 2018; Myers-Coffman, dkk, 2019; Archambault, dkk, 2019; Matney, 2019).

Peningkatan resiliensi psikologis melalui kajian penelitian ini dapat memberikan sumbangsih dalam pengentasan masalah kesehatan mental di masa pandemi covid-19. Seperti yang telah disampaikan pada berbagai penelitian sebelumnya bahwa resiliensi dapat digunakan untuk bertahan di tengah situasi yang buruk dan menantang seperti covid-19 (Mahmood dan Ghaffar , 2014; Fitri, 2014; VandenBos, 2015; Saputro & Sulistyarini, 2016; Mawarpury & Mirza, 2017; Azzahra, 2017)

Terapi Kidung Wahyu Kalaseba menjadi upaya penanganan masalah kesehatan mental yang muncul saat pandemi covid-19.

Keberhasilan uji hipotesis dalam penelitian ini membawa derajat kepercayaan diri bahwa kajian *indeogeneous psychotherapy* perlu untuk terus digalakkan. Terlebih dalam Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yang didirikan sebagai upaya untuk menggali ilmu timur dan tradisional budaya Jawa dan Islam untuk meningkatkan kemaslahatan umat.

SIMPULAN

Melalui hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan terapi Kidung Wahyu Kalaseba efektif meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi sebesar 25, 24 % dalam menghadapi situasi pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, Fatimah. 2017. Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa. JiPT. Vol. 5. No.1
- Cook, T. D. & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation Design & Anlysis Issues for Field Setting*. Houghton Mifflin Company: USA.
- Fitri, Wanda. 2014. Nilai Budaya Lokal, Resiliensi, dan Kesiapan Menghadapi Bencana Alam. Personifikasi. Vol. 5. No.2
- Garnezy, N. 1991. Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. American Behavioral Scientist. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Hasanah, Ludiana, Immawati, & Liviana. 2020. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 3, 208-215.
- Livana, Mubin, & Basthomi. 2020. Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, 203–208
- Mavridis,dkk. 2019. *Family workers, stress, and the limits of self-care. Children and Youth Services*

- 236-
246. <https://doi.org/10.1016/j.childvout.h>
- Mawarpury & Mirza. 2017. Resiliensi dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Jurnal Psikoislamedia*. Vol 2 (1). ISSN: 2548-4044
- Mental health in the workplace. (2017, January 31). Retrieved from <https://www.sane.org/employers/147-mental-health-in-the-workplace>
- Oktaviani, Prilia. 2018. Terapi Musik untuk Meningkatkan Kemampuan Coping stress pada Penderita Demensia. Skripsi: Tidak diterbitkan
- Saputro, I. & Sulistyarini. 2016. Pengaruh Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Pada Penderita Kanker Payudara. *UNISIA*, Vol. XXXVIII No. 84
- WHO. 2020. World Mental Health Day: An Opportunity To Kick-Start A Massive Scale-Up In Investment In Mental Health. Geneva.
<https://www.who.int/news/item/>
- WHO. 2011. Global Burden Disease. Geneva. <https://www.who.int/healthinfo/global-burden-disease/about>
- VandenBos. 2015. *APA dictionary of psychology*, second edition, USA: American Psychological Assosiation
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. 2012. *Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity. Handbook of Resilience in Children*, 15–37. doi:10.1007/978-1-4614-3661-4_2