



PELATIHAN *SPIRITUAL MINDFULNESS* DALAM MENURUNKAN STRES IBU DI MASA PANDEMI COVID-19

Hertinjung Wisnu¹, Lisnawati Ruhaena², Santi Sulandari³, Citra Laksmadita⁴,
Tsoraya Taufiq⁵, Dwiarsinta Kusumastuti⁶

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

email: wh171@ums.ac.id, Lisnawati.Ruhaena@ums.ac.id, ss280@ums.ac.id

citralaksmadita@gmail.com, s300190028@student.ums.ac.id, f100190108@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan stress para ibu pada masa pandemi Covid-19 melalui pelatihan spiritual mindfulness. Perubahan besar yang terjadi dalam kehidupan akibat terjadinya wabah Covid-19 membawa dampak besar bagi peran ibu, sehingga banyak ibu yang mengalami stress. Pelatihan *spiritual mindfulness* diyakini dapat menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stress. Pelatihan ini diikuti oleh 7 orang peserta yang memenuhi kriteria mengalami stress pada tingkat sedang dan bersedia mengikuti pelatihan secara penuh. Pelatihan *spiritual mindfulness* terdiri dari 5 sesi yaitu niat, tafakur, muhasabah, taubat, dan tawakal. Pelatihan dilakukan sepenuhnya secara daring, dengan 2 kali tatap muka melalui *zoom meeting*. Agar proses pelatihan berjalan optimal, dipilih metode penyajian yang menarik dan dapat melibatkan peserta secara aktif. Jenis penugasan yang dipilih bukanlah untuk menggali aspek kognitif namun lebih memfasilitasi pengalaman para ibu dalam kehidupan sehari-hari. Dilakukan 2 kali pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan (*pre-test* dan *post-test*), untuk mengetahui efektivitas pelatihan spiritual mindfulness dalam menurunkan stress para ibu di masa pandemi Covid-19. Hasil analisis data menggunakan T-test menunjukkan skor $t=3,565$ dengan $p=0,005$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat penurunan yang sangat signifikan stress ibu di masa pandemi Covid-19 setelah mendapatkan pelatihan spiritual mindfulness.

Kata Kunci : Pelatihan, *Spiritual mindfulness*, Stres

1. Pendahuluan

Pandemi merupakan kondisi wabah yang menjangkit skala besar dengan dampak

yang serius pada jutaan manusia, bahkan meluas secara global (WHO, 2020). Covid-19 merupakan pandemi yang menyebabkan berbagai permasalahan psikologis pada

seluruh masyarakat global (Jiloha, 2020). Berbagai faktor menjadi penyebab meningkatnya permasalahan psikologis tersebut. Beberapa diantaranya yaitu status pekerjaan, perekonomian yang terganggu, ketidakpastian akan masa depan, serta pembatasan dalam bepergian menyebabkan masyarakat umum mengalami stres dan cemas (Handayani, Kuntari, Darmayanti, Widiyanto, & Atmojo, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fitzgerald dan Wong (2020) bahwa beberapa negara di Asia dengan pendapatan menengah sedang menghadapi tantangan ekonomi yang luar biasa dan sumber daya medis terbatas dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa pandemi.

Dampak pandemi Covid-19 pada mental lebih didominasi oleh perempuan secara signifikan, salah satunya stres (Xiong, Lipsitz, Nasri, Lui, Gill, Phan, & McIntyre, 2020). Setidaknya satu dari tiga responden pada survey yang dilakukan Komnas Perempuan (2020) menunjukkan bahwa perempuan lebih menghadapi dampak yang sangat khas karena peran gender yang dibebankan, yaitu stres yang meningkat. Hal ini disebabkan oleh perubahan beban kerja rumah tangga dan pengasuhan yang dibebankan paling berat kepada perempuan.

Berbagai situasi tidak nyaman seperti ancaman, tantangan baik secara fisik maupun mental yang dialami individu tersebut merupakan bentuk adaptasi baru individu yang disebut sebagai stres. Maka, stres yang terjadi dalam tahap kehidupan dapat diolah menjadi bentuk positif melalui cara yang tepat. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi yang mudah dan aplikatif diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yaitu *mindfulness* (Wielgosz, Goldberg, Kral, Dunne, & Davidson, 2019). Menurut Behan (2020), *mindfulness* sebagai praktik untuk menenangkan pikiran serta meningkatkan kesadaran diri, pikiran, dan lingkungan.

Mindfulness didefinisikan oleh Germer (2004) sebagai sebuah usaha mencapai kesadaran terhadap apa yang terjadi saat ini untuk dapat diterima dengan baik tanpa menghakimi. Terlebih, *mindfulness* dapat menjadikan individu mencapai gelombang otak alpha dan theta (Tang, Tang, Rothbart, & Posner, 2019). Gelombang otak alpha akan tercapai saat individu bermeditasi dengan baik dan gelombang otak theta sebagai fungsi yang mempertahankan keadaan rileks saat meditasi tersebut dilakukan (Tang, et al., 2019). Proses *mindfulness* menjadikan individu memiliki kesempatan untuk duduk sejenak dengan mata tertutup, tempat yang sunyi, dan terfokus pada satu hal, seperti bernafas, sehingga pikiran dapat sepenuhnya sadar apa saja yang terjadi di sekitar dan dapat memahami situasi mental yang sedang dialami (Germer, 2004). Salah satu *mindfulness* yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yaitu *spiritual mindfulness*.

Teknik *spiritual mindfulness* dengan pendekatan Islam sebagai salah satu praktik *mindfulness* yang sejalan dengan ajaran Islam. Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyyah (2004), spiritualitas dalam agama Islam adalah ruh yang memiliki motivasi dan kecenderungan jiwa dalam diri untuk berbuat baik dan bermanfaat baik untuk diri sendiri dan individu di sekitarnya. *Spiritual mindfulness* dengan konsep Islam ini efektif diterapkan pada kehidupan sehari-hari (Thomas, Steven, & Ian, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari dan Dwidiyanti (2014) bahwa intervensi *spiritual mindfulness* secara signifikan dapat menurunkan stres.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu para ibu yang mengalami stres selama pandemi Covid-19 melalui intervensi *spiritual mindfulness*. Sedangkan manfaat kegiatan ini diharapkan agar para ibu dapat mempelajari salah satu cara mengelola stres yang dirasakan selama pandemi Covid-19.

2. Metode

2.1 Target Peserta

Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu yang mengalami stress pada taraf sedang dan bersedia mengikuti pelatihan yang dinyatakan dalam *informed consent*. Berdasarkan hasil *screening*, didapatkan 7 orang peserta yang

bersedia mengikuti serangkaian kegiatan.

2.2 Tahap Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi rangkaian proses yang diawali dari tahap persiapan atau perencanaan hingga tahap tindak lanjut kegiatan. Hal ini tampak dalam diagram alir berikut:



Gambar 1. Bagan Alir Proses Kerja

Berdasarkan gambar 1 tampak bahwa kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahap, dan masing-masing terdapat aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh tim.

Tahap persiapan. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan survei kebutuhan masyarakat, sebagai sarana untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada para ibu dalam kehidupan sehari-hari selama pandemi Covid-19 berlangsung. Para ibu menyatakan berbagai permasalahan yang dihadapi di antaranya adalah adanya keterbatasan-keterbatasan kompleks (waktu, wawasan dan ekonomi) sebanyak 64,37%; keterbatasan kemampuan mengarahkan anak sebanyak 16,1%; adanya kendala eksternal (seperti sinyal internet, gangguan dari anak lain, ketidakjelasan materi dari guru selama dilakukan pembelajaran daring) sebanyak 13,78%, kesulitan mengendalikan emosi sebanyak 3,45%, dan tidak ada masalah sebanyak 2,3%. Dari permasalahan awal yang dialami para ibu, tim melakukan *review literature* terkait permasalahan psikologis para ibu di masa pandemi, serta teknik-teknik intervensi psikologis yang sesuai

dengan permasalahan tersebut. Selanjutnya, berdasarkan bukti keberhasilan sebelumnya, tim pengabdian menyusun modul pelatihan *spiritual mindfulness* menggunakan modul yang disusun oleh tim dan dilaksanakan secara daring. Bersamaan dengan penyusunan modul, tim melakukan seleksi kepada calon peserta dengan cara menyebarkan skala stres secara daring melalui *google form*, hingga diperoleh 7 ibu yang sesuai dengan kriteria pelatihan.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan pelatihan. Kegiatan pengabdian ini berupa pemberian pelatihan *siritual mindfulness* yang terdiri dari 5 sesi yaitu niat, *tafakur*, *muhasabah*, taubat dan *tawakal* yang disajikan dalam 2 pertemuan. Pelatihan ini dilakukan sepenuhnya secara daring karena masih dalam situasi pandemi serta untuk menghindari resiko penularan. Sebelum kegiatan dilakukan, peserta diminta untuk bergabung dalam satu grup *WhatsApp* sebagai sarana informasi selama kegiatan. Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 29 Juni 2021 dan pertemuan kedua pada tanggal 1 Juli 2021, melalui *Zoom Meeting* dengan total peserta

7 orang. Sebelum dan setelah pelatihan, dilakukan pengukuran untuk mengetahui skor gejala stres para peserta.

Tahap Tindak Lanjut. Setelah semua rangkaian pelatihan *spiritual mindfulness* berakhir, peserta diminta untuk menerapkan hasil pelatihannya dalam kehidupan sehari-hari, dan tim melakukan monitoring kepada ke-7 peserta. Agar kemanfaatan kegiatan pengabdian ini lebih luas dirasakan oleh masyarakat, maka tim menyiapkan artikel untuk dipublikasikan melalui jurnal.

2.3 Instrumen dan Analisis Data Pengabdian

Untuk mengetahui efektivitas pelatihan *spiritual mindfulness* ini, digunakan skala baku untuk mengukur gejala stress yang dialami oleh para ibu. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS) (Basha & Kaya, 2016), yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan setelah pelatihan berlangsung (*post-test*). Analisis data menggunakan uji beda *T-test*, untuk mengetahui perubahan skor stres sebelum dan setelah pelatihan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara daring menggunakan *Zoom Meeting*. Program pelatihan *spiritual mindfulness* dilakukan untuk menurunkan stres yang dialami para ibu selama masa pandemi Covid-19. Peserta pelatihan sebanyak 7 orang ibu yang telah mengisi lembar persetujuan untuk mengikuti kegiatan (*informed consent*).

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif non parametrik dengan *T test* didapatkan skor $t=3,565$, dengan $p=0,005$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Hal ini berarti pelatihan *spiritual mindfulness*, efektif untuk menurunkan stres yang dialami oleh peserta pelatihan.

Berbagai perubahan yang terjadi antara sebelum dan setelah pandemi, menuntut para ibu untuk dapat menyesuaikan diri

dengan kondisi tersebut serta dampak yang ditimbulkannya. Situasi ini menimbulkan stres, baik yang bersifat positif (*eustress*) maupun bersifat negatif (*distress*). Stres pada taraf tertentu merupakan reaksi psikologis yang normal dari adanya suatu perubahan, namun jika kadarnya berlebihan maka stres ini dapat memicu berbagai gangguan psikologis lainnya. Pada masa pandemi Covid-19, seorang ibu dituntut untuk mengelola begitu banyak tugas rumah tangga. Beberapa tugas yang semula menjadi tanggung jawab guru, karena pembelajaran bersifat daring maka ibu mau tidak mau harus turun tangan membimbing anak secara langsung dalam proses belajar. Kondisi *work from home* (WFH) membuat ibu yang semula bekerja di kantor, sepenuhnya harus bekerja dari rumah juga menimbulkan konsekuensi dimana ibu dituntut mengelola banyak tugas kantor dan pekerjaan rumah dalam waktu yang bersamaan. Kondisi ini menimbulkan masalah psikologis yang dialami oleh para ibu antara lain rasa cemas, khawatir, dan depresi. Hal ini sebagaimana ditemukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya bahwa dampak pandemi Covid-19 pada mental lebih didominasi oleh perempuan secara signifikan, salah satunya adalah stres (Xiong, Lipsitz, Nasri, Lui, Gill, Phan, & McIntyre, 2020). Setidaknya satu dari tiga responden pada survey yang dilakukan Komnas Perempuan (2020) menunjukkan bahwa perempuan lebih menghadapi dampak yang sangat khas karena peran gender yang dibebankan, yaitu stres yang meningkat. Hal ini disebabkan oleh perubahan beban kerja rumah tangga dan pengasuhan yang dibebankan paling berat kepada perempuan. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh para peserta pelatihan bahwa mereka harus mengerjakan begitu banyak hal selama anak-anak mereka belajar secara daring. Selain mengerjakan tugas-tugas rumah tangga yang tiada henti, mereka juga harus meluangkan waktu khusus untuk mendampingi anak-anak saat belajar daring, serta mengerjakan tugas kantor bagi ibu yang WFH. Kekurangsiapan para ibu dalam mendampingi anak-anak

dengan tugas yang berbeda antara satu anak dengan anak lain, juga menimbulkan rasa tertekan.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa rerata stres yang dialami peserta mengalami

penurunan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Rerata stres sebelum pelatihan sebesar 21,1 (kategori sedang) dan menurun setelah pelatihan menjadi 16,4 (kategori ringan).

Tabel 1. Perubahan skor stress peserta

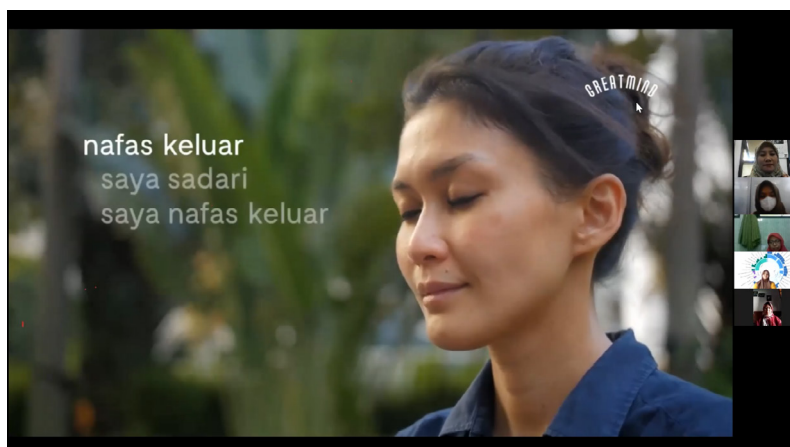
Nama	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori
D	21	Sedang	12	Normal
BU	22	Sedang	21	Sedang
AM	19	Sedang	14	Normal
FKD	23	Sedang	17	Ringan
AC	24	Sedang	15	Normal
ATW	19	Sedang	17	Ringan
ES	20	Sedang	19	Sedang
Skor Rerata	21,1	Sedang	16,4	Ringan

Sebelum pelatihan berlangsung, 7 peserta mengalami stres kategori sedang. Setelah pelatihan berlangsung, 3 peserta mengalami stres kategori normal, 2 peserta kategori ringan, dan 2 stres sedang. Berdasarkan data pada tabel 1, tampak bahwa semua peserta mengalami penurunan skor stres dan 5 orang mengalami penurunan tingkat stres.

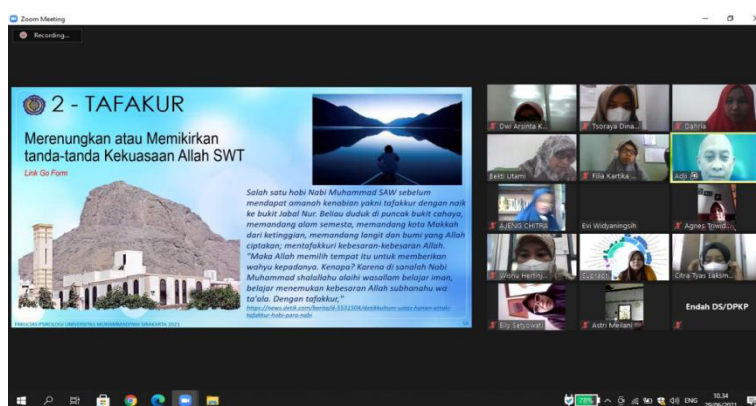
Pelatihan *spiritual mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan stres pada ibu di masa pandemi Covid-19. Pelatihan *spiritual mindfulness*, mengajarkan peserta untuk menghayati situasi saat ini, fokus pada apa yang sedang dialami, dan tidak mudah terganggu oleh pengalaman masa lalu maupun hal-hal yang mencemaskan di masa depan. Pendekatan spiritual Islam mengajak peserta untuk dapat memaknakan setiap peristiwa atau kejadian sebagai bagian dari kenario terbaik dari Allah, untuk tidak kehilangan tujuan utama dari setiap aktivitas, sehingga selalu ber*husnudzon* kepada Allah atas setiap hal yang menimpa. *Mindfulness* dalam spiritual Islam merupakan praktik dan

pencapaian terhadap keadaan berserah diri kepada Allah yang diperoleh berdasarkan keheningan, kedamaian, ketenangan, kejernihan dan kesadaran. Dengan kata lain, Dwidiyanti, Fahmi, Ningsih, Wiguna dan Munif (2019) menjelaskan bahwa *spiritual mindfulness* difokuskan untuk membangun kesadaran diri bahwa masalah yang dialami seseorang saat ini adalah skenario Allah, dan Allah Maha Besar juga yang mampu untuk mengatasinya.

Pelatihan ini dilakukan sepenuhnya secara daring karena masih dalam situasi pandemi serta untuk menghindari resiko penularan. Pertemuan pertama diawali dengan pengisian presensi dan skala *pre-test*. Sebelum masuk sesi inti, dilakukan pemutaran video *mindfulness*, peserta diminta untuk berlatih nafas. Setelahnya, peserta memasuki sesi pertama yaitu niat, berisi ajakan kepada peserta untuk mempersiapkan diri melakukan *spiritual mindfulness* dengan mencari ridha Allah berupa proses meluruskan niat disertai dengan meditasi nafas dan dzikir.



Gambar 2. Pemutaran video *mindfulness* dan berlatih nafas



Gambar 3. Sesi *tafakkur*

Sesi kedua adalah *tafakkur*, di mana peserta diajak untuk berpikir secara mendalam tentang kebesaran Allah sehingga dapat memandang masalah yang dihadapi merupakan bagian dari takdir ketetapan Allah.

Sesi ketiga diisi dengan *muhasabah*, yang berisi proses untuk mengajak peserta menilai secara objektif terhadap kesalahan yang pernah dilakukan. Pertemuan kedua diawali dengan pengisian presensi melalui *google form*. Setelah pengisian presensi dilakukan, peserta diminta untuk kembali berlatih nafas selama ± 5 menit dengan musik relaksasi didampingi oleh fasilitator. Hal ini bertujuan untuk mengondisikan peserta dalam keadaan fokus, tenang, dan nyaman dalam mengikuti serangkaian kegiatan. Setelah peserta berada dalam kondisi nyaman, maka pertemuan kedua dilanjutkan dengan sesi keempat,

yaitu *taubat*. Sesi ini bertujuan agar peserta memahami proses *taubat*, di mana peserta diajak untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengakui dan menyesali segala kesalahan yang pernah diperbuat.

Sesi berikutnya, yaitu *tawakal*. *Tawakal* dimaknai sebagai memasrahkan segala urusan kepada Allah setelah berikhtiar dengan maksimal. Peserta diharapkan dapat membuat perencanaan atau perubahan perilaku ke arah yang lebih positif untuk memperbaiki kesalahan di masa lalu. Kemudian, fasilitator memotivasi peserta untuk dapat melakukan serangkaian proses *spiritual mindfulness* sebagai salah satu cara memaknai permasalahan yang dihadapi untuk menurunkan stres yang dihadapi. Setelah serangkaian kegiatan dilakukan, para peserta diminta untuk mengisi skala *post-test* melalui *google form*. Peserta juga diminta

untuk mengungkapkan kesan dan manfaat yang diperoleh dari serangkaian kegiatan pelatihan yang telah diikuti.

Pelatihan *spiritual mindfulness* yang dilakukan secara daring ini, menggunakan berbagai metode penyampaian yang dapat melibatkan peserta secara aktif dan interaktif. Pelatihan berlangsung secara dinamis, dimana para peserta mendapatkan *insight* dari *testimony* peserta lain serta peran fasilitator yang dapat memandu peserta untuk mendapatkan pencerahan.

Pelatihan *spiritual mindfulness* ini terbukti efektif untuk menurunkan gejala stres pada ibu di masa pandemi. *Spiritual mindfulness* dapat menjadi salah satu keterampilan coping adaptif yang dapat dipraktikkan oleh para ibu di masa pandemi ini, maupun di waktu-waktu berikutnya. *Spiritual mindfulness* menjadi cara untuk menjaga kesehatan mental yang mudah dan aplikatif diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Wielgosz, Goldberg, Kral, Dunne, & Davidson, 2019). Menurut Behan (2020), *mindfulness* sebagai praktik untuk menenangkan pikiran serta meningkatkan kesadaran diri, pikiran, dan lingkungan.

4. Simpulan

Pelatihan *spiritual mindfulness* efektif menurunkan gejala stres pada ibu dalam menghadapi pandemi Covid-19. Sebelum pelatihan, para ibu merasa mudah emosi, sulit mengendalikan diri, merasa aktivitasnya terhambat karena kondisi pandemi sehingga

mengalami stres. Setelah serangkaian pelatihan dilakukan, para peserta merasa lebih tenang dan lebih siap dalam menghadapi segala kondisi yang dapat menimbulkan stres selama masa pandemi Covid-19 berlangsung. Pelatihan ini memberikan keterampilan coping aktif baru yang praktis dan sederhana bagi peserta untuk dapat mengelola stres yang dialami selama masa pandemi. Hasil data kualitatif menunjukkan bahwa semua peserta terlibat aktif dalam setiap sesi. Peran fasilitator yang dapat merefleksikan empati terhadap berbagai pengalaman emosi peserta, membuat peserta merasa diterima dan merasa lebih tenang dan nyaman dengan kondisi dirinya.

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan ini antara lain, pelatihan *spiritual mindfulness* dapat secara signifikan menurunkan gejala stres ibu di masa pandemi Covid-19. Agar hasil pelatihan ini bermanfaat optimal dan dapat menjadi keterampilan coping aktif, maka hendaknya terus diaplikasikan dalam praktik kehidupan sehari-hari.

5. Persantunan

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Fakultas Psikologi UMS yang telah memberi kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat, kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta selaku pihak yang telah memberikan suntikan dana demi terlaksananya pengabdian masyarakat, serta kepada seluruh peserta pelatihan *spiritual mindfulness* ini.

6. Referensi

- Al-Jauziyyah, I.Q. (2004). *Kunci Kebahagiaan*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana.
- Basha, E., & Kaya, M. (2016). Depression, Anxiety and Stres Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2701-2705. doi: 10.13189/ujer.2016.041202
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and *mindfulness* practices during times of crisis such as Covid-19. *Irish Journal of Psychology Medicine*, 1-3, doi:10.1017/ipm.2020.38
- Fitzgerald, D. A., & Wong, G. W. (2020). COVID-19: A tale of two pandemics across the Asia Pacific region. *Paediatric respiratory reviews*, 35, 75-80. doi: 10.1016/j.prrv.2020.06.018

- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Factors Causing Stres in Health and Community When the Covid-19 Pandemi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(3), 353-360.
- Jiloha, R. C. (2020). COVID-19 and Mental Health. *Epidemiology International (E-ISSN: 2455-7048)*, 5(1), 7-9. doi:10.24321/2455.7048.202002.
- Komnas Perempuan. (2020, Juli 6). Kajian dinamika perubahan di dalam rumah tangga selama covid 19 di 34 Provinsi di Indonesia. Retrieved July 5, 2021 from <https://www.komnasperempuan.go.id>.
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., & Xiang, Y. T. (2020). Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1732. doi: 10.7150/ijbs.45120
- Tang, Y. Y., Tang, R., Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2019). Frontal theta activity and white matter plasticity following mindfulness meditation. *Current opinion in psychology*, 28, 294-297.
- Thomas, J., Furber, S. W., & Grey, I. (2017). The rise of mindfulness and its resonance with the Islamic tradition. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(10), 973–985. doi:10.1080/13674676.2017.1412410
- WHO (April 14, 2020). Coronavirus. WHO, <https://www.who.int/health-topics/coronavirus/>, retrieved June 30, 2021.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemi on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*.