

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, dunia sedang dilanda pandemi Covid-19 atau bisa disebut dengan virus Corona. Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19¹. Virus Corona muncul pertama kali pada akhir tahun 2019 di kota Wuhan, China. Kemudian dengan cepat menyebar ke berbagai negara termasuk negara Indonesia. Sejak pertama kali virus Corona masuk ke negara Indonesia pada tahun 2020, virus Corona terus menyebar ke seluruh kota di Indonesia, dengan kasus positif yang terus bertambah setiap harinya.

¹ <https://covid19.go.id/tanya-jawab?page=8> (Diakses pada tanggal 24 Oktober 2021, pukul 16:06 WIB).

Penyebaran COVID-19 di Indonesia, Pemerintah mengumumkan secara resmi kasus COVID-19 pertama di Indonesia pada tanggal 2 maret 2020. Dua warga Indonesia yang positif mengatakan bahwa mereka melakukan kontak langsung dengan warga Negara Jepang yang sedang berkunjung ke Indonesia. Tanggal 11 maret 2020, untuk pertama kalinya ada kasus meninggal diakibatkan karena virus corona tersebut. Korban yang meninggal adalah pria berusia 59 tahun warga asal solo. Diketahui dia tertular setelah menghadiri seminar di Bogor pada bulan Februari.²

Saat ini, virus Corona terus menyebar ke berbagai pelosok di Indonesia, dengan terkonfirmasi 4.239.396 kasus, 14.803 kasus aktif, 4.081.417 kasus sembuh, dan 143.176 kasus meninggal, merupakan kasus COVID-19 saat ini.³ Dengan kasus positif dan kasus meninggal yang terus bertambah setiap harinya, membuat masyarakat merasa kahawatir dan cemas. Selain karena

² Halim Sukur, "Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan", journal Inicio Legis Volume 1 Nomor 1 (Oktober, 2020) Fakultas Hukum Universitas Trunojoyo, h. 4.

³ <https://covid19.go.id/peta-sebaran> (Diakses pada tanggal 24 Oktober 2021, pukul 16:34 WIB).

penyebaran COVID-19 yang terus bertambah, perubahan yang terjadi karena pandemi juga membuat masyarakat cemas.

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, pernapasan, dan tekanan darah.⁴ Jenis kecemasan yang rentan dialami oleh masyarakat dalam kondisi pandemi saat ini adalah kecemasan umum dan kecemasan sosial. Faktor umum yang membuat masyarakat cemas adalah ketika berinteraksi dengan orang lain, karena penularan Covid-19 bisa terjadi ketika berinteraksi dengan orang yang terpapar Covid-19.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti melakukan penelitian terhadap masyarakat desa Ciputri yang merasakan Kecemasan karena terdampak Covid-19. Sebelum itu, peneliti melakukan observasi dan wawancara pada beberapa masyarakat

⁴ Hartono, Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling, (Jakarta: Prenada media Group, 2015), h. 84.

di desa Ciputri. Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara awal tentang Kecemasan masyarakat terdampak Covid-19 di desa Ciputri, diperoleh data dari beberapa responden. Dalam wawancara tersebut peneliti menanyakan beberapa pertanyaan kepada beberapa responden tersebut mengenai apa yang dirasakan saat pandemi Covid-19.

Dari hasil wawancara dengan responden pertama yang berinisial F berusia 26 tahun, F merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Saat pertama kali virus Corona masuk ke Indonesia, saat itu F sedang bekerja di kota Depok. Saat itu ia dipulangkan karena virus Corona mulai menyebar di Indonesia. Ketika bekerja, ia beberapa kali harus melakukan isolasi karena berinteraksi dengan teman kerjanya yang dinyatakan positif Covid-19. Ia merasa cemas karena kasus kematian yang terus bertambah karena Covid-19. Ketika ia pulang ke rumah, saat itu beberapa komplek di desa ditutup karena banyak yang dinyatakan positif. Selain itu banyak dari warga kampung yang sakit seperti demam dan flu yang membuat ia merasa cemas.⁵

⁵ Wawancara dengan Responden F di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Banten, 29 Mei 2021.

Dari hasil wawancara kedua dengan inisial M yang berusia 21 tahun, M adalah seorang ibu muda yang memiliki anak perempuan berusia lima tahun. Karena Covid-19 yang terus menyebar, ia merasa cemas karena keadaan pandemi saat ini. Selain itu, karena ia memiliki anak yang masih kecil ia merasa cemas karena keadaan di lingkungannya banyak yang sakit seperti demam, flu, bersin dan lainnya. Ia merasa cemas itu gejala Covid-19 dan bisa menularkan pada keluarganya. Selain itu karena beberapa kali rekan kerjanya dinyatakan positif Covid-19 yang mengakibatkan kantor diliburkan, itu berdampak pada perekonomian keluarganya, karena pekerjaannya tidak bisa dikerjakan dari rumah.⁶

Responden ketiga adalah L yang berusia 23 tahun. Dari hasil wawancara dengan L, karena ia bekerja sebagai tenaga kesehatan yang mengharuskan ia bertemu dengan pasien hampir setia hari, kadang ia merasa cemas ketika merasakan gejala seperti demam, flu, bersin dan lainnya. Ia merasa cemas karena ditakutkan itu gejala karena terpapar. Selain itu karena ketika

⁶ Wawancara dengan Responden M di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Banten, 30 Mei 2021.

berinteraksi dengan orang lain, ia tidak tahu apakah mereka terpapar atau tidak dan itu membuat ia cemas.⁷

Dari hasil wawancara dengan responden keempat yang berinisial S berusia 23 tahun. Saat ini S sedang bekerja di kota Tangerang, yang membuatnya beberapa kali harus pulang pergi antara Pandeglang dan Tangerang. Karena itu ia harus menggunakan kendaraan umum untuk pulang pergi membuat ia cemas karena harus berinteraksi dengan banyak orang dalam kendaraan umum.⁸

Dari hasil wawancara dengan responden kelima yang berinisial D yang berumur 23 tahun. Pandemi Covid-19 ini membuat D merasa cemas karena beberapa kali ketika ia berinteraksi dengan orang lain yang saat itu sedang flu seperti batuk, pilek dan bersin selalu membuat ia was-was. Karena saat itu ketika ia berinteraksi dengan orang yang sedang sakit kemudian ia tertular dan merasakan gejala seperti demam, flu

⁷ Wawancara dengan Responden L di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Banten, 05 Juni 2021.

⁸ Wawancara dengan Responden S di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Banten, 22 Mei 2021.

sampai tidak bisa mencium bau yang membuat ia saat itu merasa cemas takut terpapar.⁹

Dari hasil wawancara dengan responden keenam yang berinisial H yang berusia 22 tahun. H bekerja di sebuah toko yang membuat ia harus berinteraksi dengan orang setiap hari, itu membuat ia merasa cemas khawatir terpapar. Karena banyak dari pelanggan yang ia layani tidak mematuhi protokol kesehatan dan abai terhadap anjuran pemerintah.¹⁰

Dari hasil wawancara dengan responden ketujuh yang berinisial A yang berusia 24 tahun. A adalah anak kedua dari tiga bersaudara, ia bekerja sebagai kasir di sebuah toko serba ada. Pekerjaannya yang mengharuskan ia bertemu dengan pelanggan setiap hari, membuat ia sedikit khawatir terpapar virus Corona. Karena terkadang ada beberapa pelanggan yang tidak menaati protokol kesehatan, seolah abai terhadap kondisi pandemi saat ini.¹¹

⁹ Wawancara dengan Responden D di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Banten, 11 Juni 2021.

¹⁰ Wawancara dengan Responden H di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Banten, 6 Juni 2021.

¹¹ Wawancara dengan Responden A di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Banten, 23 Mei 2021.

Berdasarkan beberapa wawancara di atas, peneliti ingin membantu mengatasi kecemasan yang dirasakan masyarakat yang terdampak Covid-19 dengan menggunakan penerapan terapi zikir yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW. Dari uraian latar belakang di atas, peneliti mengambil judul tentang "Terapi Zikir Dalam Mengatasi Kecemasan Masyarakat Terdampak Covid-19" (Studi di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti menguraikan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan terapi zikir dalam mengatasi kecemasan masyarakat terdampak covid-19?
2. Bagaimana hasil penerapan terapi zikir dalam mengatasi kecemasan masyarakat terdampak covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka peneliti menguraikan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan terapi zikir dalam mengatasi kecemasan masyarakat terdampak covid-19.
2. Untuk mengetahui hasil penerapan terapi zikir dalam mengatasi kecemasan masyarakat terdampak covid-19.

D. Manfaat Penelitian

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam upaya memperkaya kepustakaan sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan bagi penulis tentang masalah yang dikaji khususnya pada mahasiswa bimbingan konseling islam.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi kecemasan masyarakat yang terdampak covid-19 saat ini, dan bermanfaat sebagai bahan referensi yang menjadi perbandingan dalam melakukan penelitian di masa yang akan datang.

E. Kajian Pustaka

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Rika Fulaziat, “*Metode Zikir Ustad H. Abdullah Untuk Menangani Remaja Akhir Yang Mengalami Kecemasan Kerja*” Di PT Conch Cement Indonesia Kecamatan Puloampel 2018. Dari kesimpulan skripsi ini faktor penyebab kecemasan atau sumber munculnya kecemasan di lingkungan kerja adalah: *pertama*, faktor lingkungan kerja yaitu dapat berupa kondisi fisik, manajemen kantor atau hubungan sosial di lingkungan pekerjaan. Kedua, faktor personal, berupa tipe kepribadian, peristiwa atau pengalaman pribadi atau kondisi sosial ekonomi keluarga tempat pribadi berada dan mengembangkan diri. Ketiga, faktor atasan atau Manager atau Direktur, salah satu penyebab kurang bersemangat para karyawan untuk bekerja dikarenakan di kuasai oleh orang-orang asing (Cina).¹²

Di dalam skripsi yang telah ditulis oleh Rika Fulaziat yaitu lebih menfokuskan pada pengamatan bagaimana penerapan terapi zikir Ustad H. Abdullah dalam mengatasi remaja yang

¹² Rika Fulaziat, *Metode Zikir Ustad H. Abdullah Untuk Menangani Remaja Akhir Yang Mengalami Kecemasan Kerja*, (Banten: Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Mulana Hasanuddin Banten, 2018).

mengalami kecemasan kerja. Subjeknya adalah remaja yang mengalami kecemasan kerja. Sedangkan skripsi yang saya teliti yaitu melakukan penerapan terapi zikir secara langsung, subjeknya adalah masyarakat Desa Ciputri yang terdampak covid-19

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Reni Rahmawati, *“Pendekatan Konseling Islam Dengan Metode Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil”* Di Desa Sukasaba Kab. Pandegalang 2018. Dari kesimpulan skripsi ini adalah bentuk kecemasan yang dirasakan 5 orang ibu hamil trimester ketiga di Desa Sukasaba pada umumnya adalah tidur tidak nyenyak, jantung berdebar kencang, emosi atau sensitif, gelisah dan pusing, takut suaminya selingkuh, takut melahirkan, sering buang air kecil di malam hari, posisi duduk kurang nyaman dan kurang percaya diri. Dan tahapan pelaksanaan pendekatan konseling islam dengan metode zikir adalah menggunakan teori konseling individual. Zikir yang digunakan adalah zikir istigfar dan selawat Nabi Muhammad Saw.¹³

¹³ Reni Rahmawati, *Pendekatan Konseling Islam Dengan Metode Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil*, (Banten: Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Mulana Hasanuddin Banten, 2018).

Di dalam skripsi yang telah ditulis oleh Reni Rahmawati yaitu lebih menfokuskan atau sasaran penelitiannya pada kecemasan ibu hamil, sedangkan skripsi yang sedang diteliti lebih menfokuskan pada masyarakat terdampak covid-19.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Wardania, *“BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI STRES SEORANG ISTRI YANG SUAMINYA DI LP SURABAYA”* pada tahun 2019. Dari kesimpulan skripsi ini adalah Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam mengurangi stres seorang Istri yang suaminya di LP Surabaya. Dengan menggunakan terapi dzikir untuk menangani kecemasan konseli yang berlebihan sehingga menyebabkan stres dan merubah pola pikir negatif menjadi positif. Dalam pengapliasiannya dikatakan cukup berhasil. Berdasarkan hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini cukup berhasil pada seorang istri yang mengalami stres setelah suaminya masuk di LP Surabaya. Dengan menggunakan terapi dzikir dapat membantu seseorang yang mengalami kecemasan berkurang kecemasannya. Dengan

intensitas yang lebih maksimal terapi dzikir ini dilakukan secara maksimal tidak hanya mengurangi rasa kecemasan saja akan tetapi dapat mendorong konseli untuk melakukan kewajiban agama yang dilakukan oleh konseli.¹⁴

Dalam skripsi yang telah ditulis oleh wardania, skripsi ini lebih memfokuskan untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya. Berbeda dengan skripsi saya yang memfokuskan untuk mengatasi kecemasan masyarakat terdampak covid-19.

F. Kerangka Teori

1. Terapi Zikir

a. Pengertian Terapi Zikir

Terapi merupakan upaya pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan kondisi kejiwaan atau psikologis. Dalam pengertian luas, terapi dapat berarti pengobatan suatu penyakit secara kerohanian. Terapi di sini mengandung makna penerapan teknis khusus

¹⁴ Wardania, *BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI STRES SEORANG ISTRI YANG SUAMINYA DI LP SURABAYA*, (Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

dalam penyembuhan penyakit psikologis atau kesulitan dalam penyesuaian diri. Terapi juga mempunyai makna penyembuhan penyakit melalui keyakinan agama dan diskusi suatu persoalan dengan para guru, teman dan lain sebagainya.

Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang baik atau proporsional. Manusia-manusia yang akal dan kalbunya yang baik proporsional inilah yang merupakan sosok manusia yang sehat serta bahagia di dunia dan akhirat.¹⁵

b. Hubungan Terapi dengan Zikir

Secara etimologi, kata “zikir” berdasar dari bahasa arab, yaitu “dzakr” yang berarti mengisyaratkan, mengagungkan, menyebut atau

¹⁵ M. Solihin, *TERAPI SUFISTIK*, (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2004), h. 82-84.

mengingat. Adapun secara istilah, zikir adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan atau perkataan pujian kepada Allah SWT. Termasuk dalam pengertian, zikir adalah doa, membaca Al-Quran, *tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istigfar, hauqallah* dan lain-lain. Ada zikir yang menyatu dengan ibadah lainnya, seperti shalat, thawaf, sa'i, wukuf dan lain-lain. Ada pula zikir yang dilakukan tersendiri dan diucapkan pada saat tertentu atau pada setiap saat. Juga ada zikir yang jumlahnya tidak ditentukan oleh syara dan ada juga zikir yang jumlahnya ditentukan oleh syara, baik dengan pernyataan Nabi SAW maupun dengan contoh amalan Nabi Muhammad Saw.

Zikir dalam pengertian ingatan atau mengingat Allah SWT hendaknya dilakukan pada setiap saat. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim dimana pun ia berada, hendaknya senantiasa mengingat Allah SWT, sehingga melahirkan cinta

beramal saleh dan malu berbuat dosa atau maksiat kepada-Nya.

Zikir dalam arti menyebut nama Allah diamalkan secara rutin, biasanya disebut wirid atau jamaknya disebut *aurad*. Zikir dalam menyebut nama Allah ini termasuk ibadah *muhdhah*, yaitu ibadah langsung kepada Allah SWT.¹⁶

c. Bentuk dan Cara Berzikir

Dalam praktik kehidupan orang sufi ada beberapa bentuk dan cara berzikir:

1. Zikir dengan hati, yaitu berzikir dengan cara bertafakur, memikirkan ciptaan Allah SWT sehingga timbul di dalam pikiran bahwa Allah adalah Zat Yang Maha Kuasa. Semua yang ada di seluruh alam semesta ini pastilah ada yang menciptakan, yaitu Allah Swt. Seperti adanya gunung yang indah, sungai, laut, daratan yang mempesona, dan lain sebagainya. Melakukan zikir

¹⁶ M. Solihin, *TERAPI SUFISTIK...*, h. 85-86.

seperti ini keimanan seseorang kepada Allah SWT akan bertambah.

2. Zikir dengan lisan (ucapan), yaitu berzikir dengan cara mengucapkan lafadz-lafadz atau perkataan yang di dalamnya mengandung asma Allah dan telah diajarkan oleh nabi Muhammad Saw kepada umatnya. Contohnya adalah mengucapkan tasbih, tahmid, takbir, tahlil, sholawat, membaca Al-Quran dan sebagainya.
3. Zikir dengan perbuatan, yaitu berzikir dengan cara melakukan apa yang diperintahkan Allah SWT dan menjauhi larangan-larangannya. Harus diingat bahwa semua amalan yang kita lakukan harus dilandasi dengan niat. Niat melaksanakan amalan-amalan tersebut adalah untuk mendapatkan keridhaan Allah Swt. Menuntut ilmu, mencari nafkah, bersilaturahmi dan amalan-amalan lain yang diperintahkan agama, termasuk dalam ruang lingkup zikir dengan perbuatan.¹⁷

¹⁷ Duski Samad, *Konseling Sufistik*, (Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2017), h. 245-246.

d. Manfaat Berzikir

Zikir memiliki banyak sekali manfaat, Imam Ibnu Al-Qayyim dalam kitab al-Wabil ash-Shayyib menyebutkan bahwa zikir memiliki lebih dari seratus manfaat di antaranya:

- 1) Zikir akan mengusir dan mengekang setan.

وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُفِضَ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ
لَهُ قَرِينٌ

Barang siapa yang berpaling dari zikir kepada Allah Yang Maha Pemurah, akan kami biarkan setan (menyesatkannya) dan menjadi teman karibnya. (QS Az-Zukhruf 43: 36).

Untuk itu saat merasa gangguan setan datang, manusia diperintahkan oleh Allah SWT untuk segera berlindung kepada-Nya.

- 2) Berzikir akan mendatangkan ketentraman hati.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS Ar-Ra'd 13: 28)

Zikir bukan hanya sumber ketenangan, juga merupakan sumber kehidupan, sebab zikir

merupakan makanan dan nyawa bagi hati. Hati yang kosong dari zikir, maka diumpamakan seperti tubuh yang tidak mendapatkan suplai makanan. Kedudukan zikir bagi hati bagaikan kedudukan air untuk ikan. Apa jadinya ikan saat dijauhkan dari air.

- 3) Berzikir akan membuat hamba diingat Allah.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (QS Al-Baqarah 2: 152)

Maksud dari Allah SWT akan mengingat hamba-Nya adalah Allah akan melimpahkan kasih sayang dan ampunan-Nya kepada sang hamba, berikut pertolongan-Nya.

- 4) Berzikir akan disayang Allah dan dido'akan malaikat.

Orang atau jamaah yang sedang berzikir disayang oleh Allah SWT juga dido'akan oleh

malaikat maka ia telah mendapatkan keberuntungan dan kemenangan yang sebenarnya.

Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. Wahai orang-orang yang beriman berzikirlah (ingatlah kepada) Allah dengan mengingat-Nya sebanyak-banyaknya. Dialah yang memberi nikmat kepadamu dan para malaikat-Nya (memohon ampunan untukmu), agar dia mengeluarkan kalian dari kegelapan kepada cahaya yang terang. Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman”. (QS Al-Ahzab 33: 42-43)

- 5) Berzikir membuat rezeki bertambah dan lancar sesuai kehendak-Nya.

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ
عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ
جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

Allah ta'ala berfirman maka aku katakan kepada mereka: “Mohonlah ampun kepada Tuhanmu”, sesungguhnya Dia adalah Maha

Pengampun. Niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat. Dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai. (QS Nuh 71: 10-12)

Diantara manfaat dan buah istighfar adalah turunnya hujan, lancarnya rezeki, banyaknya keturunan, suburnya kebun serta mengalirnya sungai.

6) Berzikir akan memberi kelapangan.

“Siapa memperbanyak istighfar; niscaya Allah memberikan jalan keluar bagi setiap kesedihannya, kelapangan untuk setiap kesempitannya dan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka”. (HR Ahmad dari Ibnu Abbas dan sanad-nya dinilai sahih oleh Al-Hakim serta Ahmad Syakir)¹⁸

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

¹⁸ Duski Samad, *Konseling Sufistik...*, h. 246-248.

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, pernapasan, dan tekanan darah.

b. Macam-macam Kecemasan

Kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu:

1) Kecemasan Normal

Kecemasan normal merupakan suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak.

2) Kecemasan Abnormal

Kecemasan abnormal merupakan suatu kecemasan yang sudah kronis, dengan adanya

kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

3) Kecemasan State Anxiety

Suatu kecemasan akan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu.

4) Trait Anxiety

Trait Anxiety adalah kecemasan sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya.¹⁹

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah normal bahkan adaptif untuk merasakan sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang

¹⁹ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2015), h. 84-85.

normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lainnya. Pikirkan sebuah situasi di mana kecemasan dapat dianggap reaksi yang normal dan sebuah lagi di mana kecemasan dianggap sebagai reaksi yang maladaptif.

c. Ciri-ciri Kecemasan

Ciri-ciri fisik dari kecemasan:

- 1) Gelisah, Gugup.
- 2) Tangan atau salah satu anggota tubuh bergetar atau gemetar.
- 3) Telapak tangan yang basah karena berkeringat.
- 4) Pusing atau pingsan.
- 5) Mulut dan kerongkongan terasa kering.
- 6) Sulit berbicara atau bernafas.
- 7) Jantung berdebar dengan keras atau berdetak kencang.
- 8) Merasakan gangguan sakit perut atau mual.
- 9) Panas dingin.
- 10) Sering buang air kecil atau diare.

11) Merasa sensitif atau sangat mudah marah.

Ciri-ciri Behavioral dari Kecemasan:

- a. Perilaku menghindar.
- b. Perilaku melekat dan dependen.
- c. Perilaku terguncang.

Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan:

- 1) Khawatir akan sesuatu.
- 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan.
- 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas.
- 4) Merasa terancam oleh orang atau suatu peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian.
- 5) Katakutan atau ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.
- 6) Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan.
- 7) Berpikir bahwa semuanya sudah tidak lagi bisa dikendalikan.

8) Berpikir akan mati, meskipun dokter tidak menemukan. sesuatu yang salah ketika diperiksa secara medis.²⁰

3. Covid-19

Di dalam sejarah ada salah satu kasus virus yang pernah terjadi di tahun 2009 di mana *World Health Organization* mengumumkan satu virus menjadi pandemic di negara China. Pandemi telah muncul dengan sebutan *Influenza A (HINI)*, hal yang demikian telah terjadi penularan influenza di seluruh daerah secara terus menerus di beberapa negeri. Seputar ini sudah sesuai buat mendefinisikan arti pandemi *influenza*. Salah satu definisi klasik dari sesuatu pandemi adalah menyebarnya penyakit dari orang ke orang dengan pesat.

Sepuluh bulan berlalu, semenjak bulan Desember 2019 hingga saat ini, nama Covid-19 tengah menjadi pokok pembahasan isu terkini di semua kalangan orang di seluruh dunia. Alasannya, virus yang berakar dari kota

²⁰ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, (Indonesia: Penerbit Erlangga, 2003), h. 164.

Wuhan, Cina ini telah membunuh ribuan bahkan belasan ribu dan ratusan orang dari bermacam-macam negeri. Kejadian ini terus menjadi maraknya penyebaran dibelahan negara di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia ataupun *World Health Organization* melaporkan virus Corona bagaikan pandemi. Status ini naik berubah dari semulanya epidemik menjadi pandemik. *WorldHealthOrganization* menyebut virus Corona bagaikan pandemi yang sangat merisaukan bagi kalangan orang banyak. Pihak *World Health Organization* menjelaskan dan membeberkan jikalau mereka maupun suatu negeri belum sempat memandang dan memperhatikan pandemi yang dipicu oleh virus Corona sudah menyebar dengan sangat cepat.²¹

Wabah penyakit virus Corona (Covid-19) yang muncul pada bulan Desember 2019 di Wuhan (Cina), dengan cepat menyebar ke luar Cina sehingga Komite Darurat Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

²¹ Sri Wiwoho Mudjanarko, *Pandemik Covid-19 Persoalan dan Refleksi di Indonesia*, (Surabaya: Yayasan Kita Menulis, 2020), h. 1-2.

mendeklarasikan Darurat Kesehatan Masyarakat dari Kepedulian Internasional (PHEIC) pada 30 Januari 2020. Spesies virus Corona diidentifikasi sebagai penyebab pneumonia mematikan pada Desember 2019 di Cina. Virus ini berkembang sangat pesat di seluruh dunia. Menanggapi situasi yang memburuk ini, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan negara pandemi pada 11 Maret 2020. Warga di banyak negara masih menghadapi risiko penyakit serius yang disebabkan oleh virus Corona (Covid-19).

Virus Corona atau biasa dikenal dengan nama Covid-19 sangat mempengaruhi kehidupan orang di seluruh dunia. Isolasi, karantina, pembatasan sosial dan memberlakukan perubahan lengkap terhadap lingkungan psikososial di negara-negara yang terkena dampak Covid-19. Virus Corona atau biasa dikenal dengan nama Covid-19 telah mengancam Dunia dengan kematian yang semakin hari semakin meningkat. Covid-19 telah menyebar pada 212 negara per tanggal 4 Mei 2020

dengan jumlah kasus seluruh dunia mencapai 3. 581. 475 kasus secara keseluruhan, 248. 536 kasus meninggal dunia dan 1.159.422 dinyatakan sembuh. Di Indonesia sendiri virus Corona mulai dideteksi setelah Presiden Joko Widodo mengumumkan ada dua warga negara yang telah positif Corona pada tanggal 2 Maret 2020. Saat ini jumlah kasus Covid-19 di Indonesia semakin hari semakin meningkat.

Menurut WHO (2020), virus Corona atau covid-19 ditularkan saat kontak dekat melalui pernapasan (seperti batuk) bersin dan muntah. Oleh karena itu, untuk membatasi penularan Covid-19, WHO (2020) terus merekomendasikan untuk sering melakukan kebersihan pada tangan, menggunakan perlindungan pernafasan, secara teratur membersihkan dan mendisinfeksi permukaan, menjaga jarak fisik, dan menghindari orang dengan demam atau gejala pernapasan.

Pihak berwenang telah meminta masyarakat untuk terlibat dalam beberapa strategi sebagai berikut, Di

tingkat individu, sering-seringlah mencuci tangan. Perlindungan wajah atau masker bedah dan penggunaan desinfektan juga disarankan. Selain itu, perilaku beresiko, seperti pergi ke tempat ramai atau bepergian ke daerah endemik, sangat tak dianjurkan. Terlepas dari upaya ini, beberapa negara yang sudah terjangkit menerapkan sistem *lockdown*, demi menjaga keamanan dan kesehatan masyarakatnya.²²

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati.²³ Karena dalam

²² Hardiyati, *Kecemasan Saat Pandemi...*, h. 1-2.

²³ Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS, 2014), h.6.

penelitian kualitatif peneliti menjadi instrumen atau alat penelitian itu sendiri.

Selain itu pada penelitian ini peneliti menggunakan purposive sampling yang mana peneliti telah menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus sesuai dengan tujuan penelitian. Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.²⁴ Karena peneliti telah menetapkan ciri-ciri khusus sasaran yang akan diteliti yaitu responden yang berusia 20 tahun yang sedang bekerja, yang mana berpotensi merasakan kecemasan terhadap pandemi.

2. Lokasi dan Subyek Penelitian

Subyek dari penelitian ini adalah masyarakat terdampak covid-19, lokasi penelitiannya di Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten.

3. Teknik Pengumpulan Data

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), h. 85.

a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang lain. Pelaksanaanya dapat dilakukan secara langsung berhadapan dengan yang diwawancarai, tetapi dapat juga secara tidak langsung seperti memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab pada kesempatan lain. Instrumen dapat berupa pedoman atau *checklist*.²⁵ Ada beberapa macam wawancara yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur dan tidak terstruktur.

1) Wawancara Terstruktur

Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.

2) Wawancara Semiterstruktur

Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-dept interview*, di mana dalam

²⁵ Husein Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2014), h. 51.

pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara yang terstruktur. Tujuannya untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diwawancarai diminta pendapat dan ide-idenya.

3) Wawancara Tidak Terstruktur

Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.²⁶ Untuk mendapatkan data dari responden, peneliti menggunakan wawancara yang tidak terstruktur.

b. Observasi

Teknik ini menuntut adanya pengamatan dari sisi peneliti baik secara langsung ataupun tidak

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...* h. 233-234.

langsung terhadap objek penelitiannya. Instrumen yang dipakai dapat berupa lembar pengamatan dan panduan pengamatan.²⁷ Ada beberapa macam observasi yaitu observasi berpartisipasi, observasi yang secara terang-terangan dan tersamar, dan observasi yang tak berstruktur.

1) Observasi Partisipasi

Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data.

2) Observasi Terus Terang atau Tersamar

Dalam observasi ini, peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terus terang kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian. Jadi mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir aktivitas peneliti.

²⁷ Husein Umar, *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis...* h. 51.

3) Observasi Tak Berstruktur

Observasi dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan tidak berstruktur karena fokus penelitian belum jelas. Fokus observasi akan berkembang selama kegiatan observasi berlangsung. Kalau masalah penelitian sudah jelas seperti dalam penelitian kuantitatif, maka observasi dapat dilakukan secara berstruktur dengan menggunakan pedoman observasi.²⁸ Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi tak berstruktur.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, namun melalui dokumen. Dokumen yang digunakan dapat berupa buku harian, surat pribadi, laporan, notulen rapat, catatan kasus dalam pekerjaan sosial dan dokumen lainnya.²⁹

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian...* h. 226-228.

²⁹ Anak Agung Putu Agung, *METODOLOGI PENELITIAN BISNIS*, (Malang: Universitas Brawijaya Press, 2012), h. 66.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, gambaran umum lokasi penelitian dengan pokok bahasan tentang sejarah dan profil Desa Ciputri, Kecamatan Kaduhejo, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten.

Bab ketiga, membahas tentang gambaran umum responden, terdiri dari profil responden dan latar permasalahan responden.

Bab keempat, membahas tentang penerapan terapi zikir dalam mengatasi kecemasan masyarakat terdampak covid-19 dan hasil dari kegiatan terapi zikir dalam mengatasi kecemasan masyarakat terdampak covid-19.

Bab kelima, penutup berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

