

**BAB IV**

**PROSES PENERAPAN TERAPI DZIKIR DALAM  
MENGATASI KECEMASAN TERDAMPAK COVID-19**

**A. Penerapan Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan  
Terdampak COVID-19**

Kecemasan adalah suatu kondisi kejiwaan atau psikologis yang hampir selalu dirasakan oleh banyak orang. Karena hal ini sering muncul terutama ketika seseorang menghadapi persoalan berat atau situasi yang menegangkan, sehingga timbul rasa gelisah, rasa panik, kebingungan, ketidak tentraman, dan lain sebagainya. Di zaman modern yang penuh dengan berbagai persaingan dan pertentangan yang ketat ini, tampaknya semakin banyak orang yang memiliki rasa cemas atau kecemasan. Bahkan ada seorang ahli yang mengatakan bahwa zaman sekarang ini adalah abad kecemasan (the age of anxiety). Karena kecemasan yang terlalu berlarut-larut akan banyak menimbulkan gangguan-gangguan kejiwaan atau penyakit fisik. Bagi kaum muslim, obat

yang paling ampuh untuk menghadapi atau mengurangi kecemasan adalah apa yang dijelaskan dalam firman\_Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*"Ingatlah hanya dengan zikir (Ingat) kepada Allah hati menjadi tenang. (Qs Al-Ra'd [13]: 28)"*

Berdasarkan dalil di atas, terapi untuk menghadapi berbagai macam bentuk kecemasan menurut Al-Qur'an tidak lain adalah dengan selalu mengingat atau selalu zikir kepada Allah SWT.<sup>1</sup> Proses penerapan terapi ziki ada beberapa tahapan diantaranya sebagai berikut:

Pertemuan Pertama, pada pertemuan pertama dengan responden, yang mana pertemuan pertama adalah tahap awal konseling yaitu assessment. Pada tahap ini peneliti melakukan perkenalan dan pendekatan agar tercipta hubungan antara peneliti dan klien. Setelah assessment yaitu Identifikasi masalah, jika hubungan dengan klien sudah terjalin dengan baik dan klien sudah mulai melibatkan diri, setelah itu memperjelas dan mendefinisikan masalah, peneliti juga harus membantu

---

<sup>1</sup> Rizki Joko Sukmono, PSIKOLOGI ZIKIR, (Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2008), H. 57-58.

memperjelas masalah klien. Setelah itu menanyakan kebersedian klient untuk melakukan proses terapi zikir di pertemuan selanjutnya. Ketika klient menyetujuinya, peneliti dengan klien mengatur waktu untuk melanjutkan ke pertemuan selanjutnya.

Pertemuan Kedua, pada pertemuan kedua adalah proses penerapan terapi zikir. Tetapi, sebelum itu peneliti dengan klien meninjau dan mengeksplorasi kembali permasalahan klien lebih dalam, setelah itu baru kemudian peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada klient tentang terapi zikir.

#### 1. Pengertian Zikir

Melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesaran-Nya. Zikir adalah "ingat, lafadz zikir adalah bacaan Yang suci untuk mengingat Allah SWT.

2. Bentuk dan Cara Berzikir, ada beberapa bentuk dan cara Berzikir: Zikir dengan hati, merupakan zikir dengan cara bertafakur, memikirkan ciptaan Allah SWT sehingga timbul di dalam pikiran bahwa Allah SWT adalah Zat Yang Maha Kuasa. Semua yang ada di alam semesta ini pastilah ada yang

menciptakan yaitu Allah SWT seperti gunung, laut, hutan dan lain sebagainya.

Zikir dengan Lisan (Ucapan), merupakan zikir dengan cara mengucapkan lafadz-lafadz yang di dalamnya terkandung asma Allah SWT dan telah diajarkan oleh nabi Muhammad Saw kepada umatnya. Contohnya adalah mengucapkan tasbih, tahmid, takbir, tahlil, sholawat, membaca Al-Qur'an dan sebagainya.

Zikir dengan Perbuatan, merupakan zikir dengan melakukan atau mengerjakan apa yang diperintahkan Allah SWT dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Harus diingat semua amalan harus dilandasi dengan niat.<sup>2</sup> Sementara zikir yang akan digunakan oleh peneliti adalah zikir dengan Lisan atau dengan ucapan.

### 3. Bacaan Zikir

---

<sup>2</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik*, H. 245.

**Tabel 4.1**  
**Bacaan Zikir**

Bacaan Zikir		
Tasbih	سُبْحَانَ اللَّهِ	"Maha Suci Allah"
Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ	"Segala Puji Bagi Allah"
Takbir	اللَّهُ أَكْبَرُ	"Allah Maha Besar"
Tahlil	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	"Tiada Tuhan Selain Allah"

Setelah menjelaskan zikir beserta bacaannya peneliti mulai membimbing klien untuk melafalkan zikir bersama. Dimulai dengan melafalkan istighfar sebanyak 33 kali yang mana maknanya adalah memohon pengampunan kepada Allah SWT. Setelah itu dilanjutkan dengan tasbih sebanyak 33 kali, kemudian dilanjutkan dengan tahmid, takbir dan tahlil sebanyak 33 kali dan diakhiri dengan sholawat kepada nabi Muhammad Saw sebanyak 33 kali.

Nabi Muhammad Saw memberikan perintah untuk berzikir dan memberi contoh zikir dengan kata dan perbuatan

atau isyarat. Berzikir dengan wirid yang ditentukan oleh nabi Muhammad Saw dilakukan di setiap setelah shalat wajib, yaitu membaca tasbih "subhanallah" sebanyak 33 kali, tahmid " Alhamdulillah" sebanyak 33 kali, dan takbir "Allahuakbar" sebanyak 33 kali.

Setelah melakukan zikir bersama, peneliti memberikan tugas kepada klien untuk melafalkan zikir secara rutin setelah salat 5 waktu dan ketika klient merasa cemas.

Pertemuan Ketiga, pada pertemuan ketiga adalah tahap akhir yaitu evaluasi. Setelah sebelumnya telah melaksanakan proses terapi zikir tahap ini adalah evaluasi terhadap hasil dari proses terapi yang dilakukan oleh klien. Selain itu pada tahap ini peneliti mengingatkan klien untuk terus menerapkan terapi zikir sampai nanti seterusnya sebagaimana yang telah dilakukan klien sebelumnya, yaitu ketika merasa cemas dan setelah salat 5 waktu.

## 1. Responden FR

### a. Pertemuan Pertama

FR merupakan responden pertama yang melakukan proses penerapan terapi zikir bersama peneliti. Sebelumnya, telah disepakati antara responden dengan peneliti mengenai pertemuan pertama yang akan dilakukan ini. Pertemuan ini dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dengan jangka waktu 20 sampai 30 hari. Pada hari Minggu tanggal 20 Juni 2021 sekitar pukul 09.00 WIB, peneliti menemui responden di rumahnya. Pada pertemuan pertama dengan responden, peneliti mengawali pendekatan dengan responden seperti menanyakan kabar, dan menciptakan obrolan agar membuat responden tidak terlalu tegang dan merasa nyaman. Selain itu peneliti juga melakukan attending agar responden lebih terbuka dan merasa dihargai sehingga tercipta hubungan antara peneliti dan responden.

Setelah hubungan telah terjalin, peneliti mempersilahkan responden untuk menceritakan

permasalahannya. Kemudian FR menceritakan permasalahannya, FR mengatakan bahwa sudah hampir dua tahun ia bekerja di kota Depok. Pada bulan Maret 2020, saat Covid-19 pertama kali muncul di Indonesia saat itu ia sedang di Depok dan terdengar kabar bahwa ada warga Depok yang terpapar Covid-19. Saat itu, ia tentu merasa cemas karena melihat berita di Televisi yang menyiarkan bagaimana Covid-19 menyerang China saat itu. Banyak korban meninggal, dan tentu membuat ia merasa cemas. Setelah itu ia dipulangkan karena pekerjaan diliburkan, pada saat itu ia tidak memiliki kendaraan pribadi untuk pulang dan ia juga merasa cemas untuk menaiki kendaraan umum, akhirnya ia meminjam sepeda motor pada rekan kerjanya. Setelah pulang ke rumah, karena memang FR memiliki penyakit bawaan dan ia juga mudah sakit. Saat itu ia sakit dengan gejala yang sama seperti terpapar Covid-19, dan membuat ia panik dan merasa cemas. Kemudian ia berobat ke

dokter dan ternyata hanya penyakit biasa, tapi dokter menyarankan untuk isolasi mandiri karena ia pulang dari kota yang berzona merah.

Setelah ia kembali bekerja, beberapa kali ia berinteraksi dengan rekan kerjanya yang dinyatakan positif Covid-19 dan membuat ia harus melakukan isolasi mandiri sampai hasil tes keluar. Saat itu ia merasa cemas karena ia merasa memiliki fisik yang lemah dan mudah sakit, ia takut hasilnya positif. Tetapi setelah hasilnya keluar ia dinyatakan negatif yang membuat ia sangat merasa bersyukur.

Pada akhir bulan Mei, ia pulang lagi ke rumah karena masa kontrak kerjanya sudah habis. Setelah beberapa Minggu di rumah, saat itu dilakukan Perberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Keadaan di desanya juga membuat ia cemas, karena ada beberapa komplek yang ditutup karena banyak yang terkonfirmasi positif Covid-19. Selain itu beberapa keluarga di kampung-kampung pun banyak

yang terserang penyakit seperti demam, flu dan lainnya. Bahkan ada beberapa yang di rawat jalan di rumahnya.

Setelah responden menceritakan permasalahannya, peneliti mengambil kesimpulan bahwa ada beberapa keadaan atau kejadian yang membuat ia merasa cemas. Setelah itu peneliti menanyakan kepada responden untuk kebersediaannya melanjutkan ke pertemuan selanjutnya untuk penerapan terapi. Setelah responden bersedia, peneliti juga responden mengatur waktu untuk pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 26 Juni 2021 sekitar pukul 10.00 WIB. Pada pertemuan kedua adalah proses penerapan terapi zikir. Tetapi, sebelum itu peneliti dengan responden meninjau dan mengeksplorasi kembali permasalahan klien lebih dalam, setelah itu baru kemudian peneliti

menjelaskan terlebih dahulu kepada klient tentang terapi zikir dan manfaatnya juga kaitannya dengan permasalahan yang dialaminya. Setelah menjelaskannya kepada responden dilanjutkan dengan penerapan terapi Zikir.

Pada penerapan terapi Zikir, peneliti membimbing klien untuk membaca dan melafalkan zikir bersamaan dengan zikir yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Dimulai dengan melafalkan istighfar sebanyak 33 kali yang mana maknanya adalah memohon pengampunan kepada Allah SWT. Setelah itu dilanjutkan dengan tasbih sebanyak 33 kali, kemudian dilanjutkan dengan tahmid, takbir dan tahlil sebanyak 33 kali dan diakhiri dengan sholawat kepada nabi Muhammad Saw sebanyak 33 kali. Setelah melakukan zikir bersama, peneliti memberikan tugas kepada klien untuk melafalkan zikir secara rutin setelah salat 5 waktu dan ketika klient merasa cemas..

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga ini merupakan pertemuan terakhir dalam proses konseling. Dilaksanakan pada Minggu, 04 Juli tahun 2021. Pada pertemuan ketiga adalah tahap akhir yaitu evaluasi. Setelah sebelumnya telah melaksanakan proses terapi zikir tahap ini adalah evaluasi terhadap hasil dari proses terapi yang dilakukan oleh responden. Pada pertemuan ini dimulai dengan melakukan attending yaitu dengan menanyakan kabar perkembangan responden setelah pertemuan sebelumnya.

Setelah menjalani proses terapi selama tiga kali pertemuan dan menjalankan tugas selama waktu yang telah direncanakan, klien merasa terbantu karena merasa lebih baik dari sebelumnya. Tetapi karena ia bekerja di luar kota dan itu membuatnya sering berinteraksi dengan orang lain, terkadang FR masih sedikit merasa khawatir walaupun tidak separah sebelumnya. FR mengatakan: "Saya merasa lebih baik dari sebelumnya, walaupun masih ada rasa

kekhawatiran. Inshaallah saya akan terus mengamalkannya sampai seterusnya ketika saya merasa cemas dan khawatir, semoga kedepannya saya Istiqomah dalam mengamalkannya." Sebelum pertemuan terakhir ini diakhiri peneliti mengingatkan responden untuk terus menerapkan terapi zikir sampai nanti seterusnya sebagaimana yang telah dilakukan klien sebelumnya, yaitu ketika waktu senggang, ketika merasa cemas dan setelah salat 5 waktu.

## 2. Responden MD

### a. Pertemuan Pertama

MD merupakan responden kedua yang melakukan proses penerapan terapi zikir bersama peneliti. Sebelumnya, telah disepakati antara responden dengan peneliti mengenai pertemuan pertama yang akan dilakukan saat ini. Pertemuan ini dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dengan jangka waktu 20 sampai 30 hari. Pada hari Minggu 27 tahu 2021 sekitar pukul 10.00 pagi peneliti menemui

responden di rumahnya. Pada pertemuan pertama dengan responden, peneliti mengawali pendekatan dengan responden seperti menanyakan kabar, dan menciptakan obrolan agar membuat responden tidak terlalu tegang dan merasa nyaman. Selain itu peneliti juga melakukan attending agar responden lebih terbuka dan merasa dihargai sehingga tercipta hubungan antara peneliti dan responden.

Setelah hubungan telah terjalin, peneliti mempersilahkan responden untuk menceritakan permasalahannya. Kemudian MD menceritakan permasalahannya, MD berkata bahwa dirinya merasa khawatir terhadap keluarganya, karena banyak orang-orang di sekitarnya seperti rekan-rekan kerja, tetangga, dan saudara yang sakit seperti demam, batuk pilek dan sejenisnya. Selain itu mengingat adanya covid semakin membuat MD merasa takut, karena Covid-19 mulai menyebar ke daerah tempat dimana ia tinggal, sehingga banyak yang terpapar. Ada dari

rekan kerja maupun di sekitar desa yang mulai terpapar Covid-19 membuat MD semakin khawatir akan keluarganya.

MD juga memiliki kekhawatiran tentang pekerjaannya, karena untuk kerja di office kemungkinan hanya 10% yg bisa masuk dan itupun dibatasi hanya beberapa jam tidak full, khawatir akan banyak minus pemasukan dan berdampaknya pada mereka yg memang tidak bisa diharuskan bekerja di rumah bagaimana semestinya yang kemudian bisa terkena PHK. Selain itu dari awal sebelum ppkm sudah banyak perubahan dan aturan yg sangat ketat di tempat kerja demi kesehatan, ketika satu orang terpapar Covid-19 maka semua pekerja harus melakukan swab, setelah itu office akan di tutup kembali selama satu minggu demi keselamatan para pekerja lainnya. Dan MD juga merasa dirinya termasuk salah satu orang yg beruntung karena tidak sampai di phk dari pekerjaannya, walaupun mereka

semua harus dipekerjakan di rumah (WFH). Karena merasa cemas dengan area di sekeliling yang sudah terkena covid akhirnya membuatnya lebih teliti akan kesehatan, dan tentunya kebersihan dirumah terutama orangtua, suami dan anaknya serta mematuhi protokol kesehatan.

Setelah responden menceritakan permasalahannya, peneliti mengambil kesimpulan bahwa ada beberapa keadaan atau kejadian yang membuat ia merasa cemas. Setelah itu peneliti menanyakan kepada responden untuk kebersediaannya melanjutkan ke pertemuan selanjutnya untuk penerapan terapi. Setelah responden bersedia, peneliti juga responden mengatur waktu untuk pertemuan selanjutnya.

#### b. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 03 Juli tahun 2021 pukul 10.00. Pada

pertemuan kedua adalah proses penerapan terapi zikir. Peneliti membuka obrolan dengan menanyakan kabar dan membicarakan hal-hal yang ringan sebelum melanjutkan ke penerapan terapi zikir. Tetapi, sebelum itu peneliti dengan responden meninjau dan mengeksplorasi kembali permasalahan klien lebih dalam, setelah itu baru kemudian peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada klient tentang terapi zikir dan manfaatnya juga kaitannya dengan permasalahan yang dialaminya. Setelah menjelaskannya kepada responden dilanjutkan dengan penerapan terapi Zikir.

Pada penerapan terapi Zikir, peneliti membimbing klien untuk membaca dan melafalkan zikir bersamaan dengan zikir yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Dimulai dengan melafalkan istighfar sebanyak 33 kali yang mana maknanya adalah memohon pengampunan kepada Allah SWT. Setelah itu dilanjutkan dengan tasbih sebanyak 33 kali, kemudian dilanjutkan dengan tahmid, takbir dan tahlil

sebanyak 33 kali dan diakhiri dengan sholawat kepada nabi Muhammad Saw sebanyak 33 kali. Setelah melakukan zikir bersama, peneliti memberikan tugas kepada klien untuk melafalkan zikir secara rutin setelah salat 5 waktu dan ketika klient merasa cemas.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga ini merupakan pertemuan terakhir dalam proses konseling. Dilaksanakan pada Sabtu 10 Juli tahun 2021, pukul 16.00 WIB. Pada pertemuan ini dibuka dengan obrolan ringan dengan responden dan menanyakan kabarnya. Pada pertemuan ketiga ini akan membahas perkembangan dan hasil dari apa yang telah dijalankan responden sebelumnya.

Setelah menjalani proses terapi zikir selama tiga kali pertemuan, MD merasa sudah cukup baik selain karena terapi ini membantu dalam mengurangi kecemasannya, penyebaran covid di desanya sudah berkurang dan telah berjalan normal kembali seperti sebelumnya. Dan itu membuat MD merasa tenang

terhadap keluarganya, karena iya sudah bisa beraktifitas kembali seperti bekerja seperti sediakala.

MD berkata:

"Saya merasa cukup baik dari sebelumnya, karena zikir saya lebih tenang dan kekhawatiran saya juga sudah berkurang. Selain itu karena keadaan sekarang juga sudah berjalan normal saya sudah merasa tenang, saya pun sudah bisa bekerja di kantor kembali." Sebelum pertemuan terakhir ini diakhiri peneliti mengingatkan responden untuk terus menerapkan terapi zikir sampai nanti seterusnya sebagaimana yang telah dilakukan klien sebelumnya, yaitu ketika waktu senggang, ketika merasa cemas dan setelah salat 5 waktu.

### 3. Responden LS

#### a. Pertemuan Pertama

LS merupakan responden yang berusia 23 tahun, ia bekerja sebagai tenaga kesehatan di sebuah klinik di Kota Serang. Sebelumnya, responden dengan peneliti telah menyepakati mengenai pertemuan pertama yang akan dilakukan ini. Pertemuan ini dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dengan jangka waktu 20 sampai 30 hari. Pada hari Rabu 07 Juli 2021 pukul 09.00 pagi, peneliti menemui responden di rumahnya. Pada pertemuan pertama dengan responden, peneliti mengawali pendekatan dengan responden seperti menanyakan kabar, dan menciptakan obrolan agar membuat responden merasa nyaman. Selain itu peneliti juga melakukan attending agar responden lebih terbuka dan merasa dihargai sehingga tercipta hubungan antara peneliti dan responden.

Setelah terjalin hubungan antara peneliti dan responden, peneliti mempersilahkan responden untuk menceritakan permasalahannya. Kemudian LS

menceritakan bahwa ia memiliki kendala dalam bepergian setelah adanya Covid-19 ‘seperti ketika akan bekerja. Karena LS bekerja di kota yang berbeda dari tempat ia tinggal, dan itu mengharuskan LS pulang-pergi setiap hari menggunakan sepeda motor ataupun menggunakan kendaraan umum. LS berkata "Dari sebelum adanya covid -19 mau kemna-mana itu gampang dan sesudah ada covid-19 susah untuk kemna-mananya, dan akhir-akhir ini semakin banyak banget tercemarnya covid sampai-sampai nakes banyak yang kena jadi semakin ribet menurut saya."

Selain itu, menurut LS perekonomian keluarganya juga mulai menurun dibanding dari sebelum adanya Covid-19. Selain itu, ia juga merasa cemas karena LS bekerja di klinik yang membuat ia bertemu dengan para pasien atau orang sakit setiap hari. Walaupun sudah sering dan terbiasa bertemu orang sakit tetapi tetap membuat LS cemas, karena ia tidak tahu pasti apakah orang yang di layaninya itu

terpapar atau tidak. Selain itu, yang membuat cemas adalah pada saat badan sudah merasa sakit batuk, pilek dan sesak. Itu membuatnya khawatir akan terpapar Covid-19.

Setelah responden menceritakan permasalahannya, peneliti mengambil kesimpulan bahwa ada beberapa keadaan atau kejadian yang membuat ia merasa cemas. Setelah itu peneliti menanyakan kepada responden untuk kebersediaannya melanjutkan ke pertemuan selanjutnya untuk penerapan terapi. Setelah responden bersedia, peneliti juga responden mengatur waktu untuk pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan ini dilaksanakan pada hari Rabu 14 Juli tahun 2021 pada pukul 10.00 WIB. Sebelum itu peneliti menanyakan kabar pada responden setelah satu minggu dari pertemuan sebelumnya. Setelah tercipta hubungan antara peneliti

dan responden kemudian dilanjutkan dengan penerapan terapi zikir. Tetapi, sebelum itu peneliti dengan responden meninjau dan mengeksplorasi lebih dalam permasalahan klien, setelah itu baru dilanjutkan dengan menjelaskan terlebih dahulu kepada klient tentang terapi zikir dan manfaatnya juga kaitannya dengan permasalahan yang dialaminya. Setelah menjelaskannya kepada responden dilanjutkan dengan penerapan terapi Zikir.

Pada penerapan terapi Zikir, peneliti membimbing klien untuk membaca dan melafalkan zikir bersamaan dengan zikir yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Dimulai dengan melafalkan istighfar sebanyak 33 kali yang mana maknanya adalah memohon pengampunan kepada Allah SWT. Setelah itu dilanjutkan dengan tasbih sebanyak 33 kali, kemudian dilanjutkan dengan tahmid, takbir dan tahlil sebanyak 33 kali dan diakhiri dengan sholawat kepada nabi Muhammad Saw sebanyak 33 kali. Setelah

melakukan zikir bersama, peneliti memberikan homework kepada klien untuk melafalkan zikir secara rutin yang dilakukan setiap setelah salat 5 waktu, ketika waktu senggang dan ketika merasa cemas.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga ini merupakan pertemuan terakhir dalam proses penerapan terapi zikir. Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 24 Juli 2021 pada pukul 10.00 pagi. Pada pertemuan terakhir ini akan membahas perkembangan dan hasil dari apa yang telah dijalankan responden sebelumnya.

Setelah proses terapi zikir selama 3 kali pertemuan, perkembangan LS sangat baik. Karena ia sudah merasa lebih baik dan tidak cemas ketika berinteraksi dengan pasien yang datang ke klinik. Karena ia selalu mengamalkannya meskipun ketika ia sedang bekerja. LS berkata: "Saya sudah tidak cemas kaya sebelumnya, Karena ketika di klinik pun saya suka berzikir dan Alhamdulillah itu membuat saya

lebih tenang " Sebelum pertemuan terakhir ini diakhiri peneliti mengingatkan responden untuk terus menerapkan terapi zikir sampai nanti seterusnya sebagaimana yang telah dilakukan klien sebelumnya, yaitu ketika waktu senggang, ketika merasa cemas dan setelah salat 5 waktu.

#### 4. Responden DN

##### a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama yaitu tahap pengenalan dan pendekatan untuk mengenal lebih jauh responden. Pertemuan ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 02 Juli tahun 2021, pada pukul 09:00 WIB di rumah responden. Setelah sebelumnya melakukan obrolan santai agar responden merasa nyaman sehingga tercipta hubungan satu sama lain, kemudian dilanjutkan dengan menanyakan permasalahan yang sedang dialami responden. DN adalah seorang mahasiswa akhir, ia juga bekerja sebagai guru di MTS dan Madrasah. Semenjak adanya Covid-19 ia mulai

mengajar dari rumah dan itu membuat DN kerepotan dan ia merasa itu tidak efektif, karena tidak semua murid memiliki handphone dan itu menjadi hambatan saat mengajar.

Selain itu dari segi perekonomian mulain menurun, karena DN seorang guru honorer pendapatannya tidak seberapa. Sementara semenjak adanya Covid-19 dan mulai mengajar di rumah, ia tidak mendapatkan uang harian yang biasanya ia dapatkan. Walaupun tidak besar menurut DN itu cukup berpengaruh.

Selain itu karena DN harus menggunakan kendaraan umum ketika ada urusan di luar, DN beberapa kali merasakan gejala Covid-19 seperti batuk, pilek dan bersin setelah berinteraksi dengan orang di kendaraan umum. Bahkan DN pernah sampai kehilangan Indra penciuman dan itu berlangsung selama hampir 2 Minggu dan itu membuat DN cemas karena takut terpapar Covid-19.

Setelah DN menceritakan sedikit permasalahannya, dan peneliti mendapatkan cukup informasi dalam wawancara kali ini, peneliti menyudahi sesi pada pertemuan pertama. Kemudian menentukan jadwal untuk pertemuan selanjutnya bersama responden. Sebelum itu peneliti menanyakan kepada responden untuk kebersediaannya melanjutkan ke pertemuan selanjutnya untuk penerapan terapi. Setelah responden bersedia, peneliti juga responden mengatur waktu untuk pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 09 Juli tahun 2021 pukul 10.00 pagi. Tahap ini merupakan tahapan lanjutan dari pertemuan sebelumnya. Pertemuan kedua ini dibuka dengan menanyakan kabar pada responden. Pada pertemuan kali ini DN sudah terlihat nyaman ketika berbicara dan mengutarakan sesuatu. Pada pertemuan kedua adalah

proses penerapan terapi zikir. Tetapi, sebelum itu peneliti dengan responden meninjau dan mengeksplorasi kembali permasalahan responden lebih dalam, setelah itu baru kemudian peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada klien tentang terapi zikir seperti bacaan beserta maknanya dan manfaatnya juga kaitannya dengan permasalahan yang dialaminya. Setelah menjelaskannya kepada responden dilanjutkan dengan penerapan terapi Zikir.

Setelah menjelaskan zikir beserta bacaannya peneliti mulai membimbing klien untuk melafalkan zikir bersama. Dimulai dengan melafalkan istighfar sebanyak 33 kali yang mana maknanya adalah memohon pengampunan kepada Allah SWT. Setelah itu dilanjutkan dengan tasbih sebanyak 33 kali, kemudian dilanjutkan dengan tahmid, takbir dan tahlil sebanyak 33 kali dan diakhiri dengan sholawat kepada nabi Muhammad Saw sebanyak 33 kali.

Nabi Muhammad Saw memberikan perintah untuk berzikir dan memberi contoh zikir dengan kata dan perbuatan atau isyarat. Berzikir dengan wirid yang ditentukan oleh nabi Muhammad Saw dilakukan di setiap setelah shalat wajib, yaitu membaca tasbih "subhanallah" sebanyak 33 kali, tahmid "Alhamdulillah" sebanyak 33 kali, dan takbir "Allahuakbar" sebanyak 33 kali. Setelah melakukan zikir bersama, peneliti memberikan tugas kepada klien untuk membaca dan melafalkan zikir secara rutin setelah salat 5 waktu dan ketika klient merasa cemas.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 16 Juli tahun 2021 pukul 09.00 WIB. Pada pertemuan ketiga adalah tahap akhir yaitu evaluasi. Setelah sebelumnya telah melaksanakan proses terapi zikir tahap ini adalah evaluasi terhadap hasil dari proses terapi yang dilakukan oleh responden. Peneliti menanyakan kepada responden perkembangan dari

tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya.

Setelah tiga kali pertemuan melaksanakan proses penerapan terapi zikir. Setelah menjalaninya, DN sudah merasa tenang. Ia juga sudah tidak khawatir ketika berinteraksi dengan orang di kendaraan umum. Selain itu aktivitas pun sudah berjalan normal, ia juga sudah menjalani vaksin dan itu membuat ia tidak khawatir seperti sebelumnya. DN mengatakan: "Saya sudah merasa tenang dengan sering berzikir, keadaan juga sudah normal itu membuat saya lebih tenang." Selain itu peneliti juga mengingatkan responden untuk terus menerapkan terapi zikir di kesehariannya sampai nanti seterusnya sebagaimana yang telah dilakukan klien sebelumnya, yaitu mempunyai waktu senggang, ketika merasa cemas dan setelah salat 5 waktu agar hati selalu mengingat Allah SWT dan menjadi tenang.

## 5. Responden HM

### a. Pertemuan Pertama

Sebelumnya, telah disepakati antara responden dengan peneliti mengenai pertemuan pertama yang akan dilakukan ini. Pertemuan ini dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dengan jangka waktu 20 sampai 30 hari. Pada hari Minggu tanggal 04 Juli 2021 sekitar pukul 09.00 WIB, peneliti menemui responden di rumahnya. Pada pertemuan pertama dengan responden, peneliti mengawali pendekatan dengan responden seperti menanyakan kabar, dan menciptakan obrolan agar membuat responden tidak terlalu tegang dan merasa nyaman. Selain itu peneliti juga melakukan attending agar responden lebih terbuka dan merasa dihargai sehingga tercipta hubungan antara peneliti dan responden.

Setelah hubungan telah terjalin, peneliti mempersilahkan responden untuk menceritakan permasalahannya. HM sudah bekerja beberapa tahun di sebuah toko yang menyediakan percetakan dan fotocopy dan lain-lain. Toko itu berada di pinggir

jalan tidak jauh dari kompleks perumahan yang ada di desanya. Menurut HM, karena akhir-akhir ini PPKM terus di perpanjang pendapatan di toko kian menurun karena pembeli sangat sepi. Yang biasanya banyak yang membuat surat undangan pernikahan, sekarang sangat sepi selama PPKM karena di larang untuk berkumpul-kumpul atau mengadakan acara.

Selain itu HM juga merasa cemas karena di salah satu kompleks yang tidak jauh dari tokonya telah ditutup dilarang ada yang keluar masuk karena ada banyak yang terpapar Covid-19, ia takut karena setiap hari di toko bertemu dengan pelanggan yang mungkin bisa saja terpapar dan itu membuat dirinya cemas karena takut tertular.

Setelah DN menceritakan sedikit permasalahannya, dan peneliti mendapatkan cukup informasi dalam wawancara kali ini, peneliti menyudahi sesi pada pertemuan pertama. Kemudian menentukan jadwal untuk pertemuan selanjutnya

bersama responden. Sebelum itu peneliti menanyakan kepada responden untuk kebersediaannya melanjutkan ke pertemuan selanjutnya untuk penerapan terapi. Setelah responden bersedia, peneliti juga responden mengatur waktu untuk pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 11 Juli tahun 2021 pukul 10.00 WIB. Pada pertemuan kedua adalah proses penerapan terapi zikir. Peneliti membuka obrolan dengan menanyakan kabar dan membicarakan hal-hal yang ringan sebelum melanjutkan ke penerapan terapi zikir. Tetapi, peneliti dengan responden meninjau dan mengeksplorasi kembali permasalahan responden lebih dalam lagi sebelum melanjutkan pada tahapan penerapan terapi zikir.

Setelah menjelaskan zikir beserta bacaannya peneliti mulai membimbing klien untuk melafalkan

zikir bersama. Dimulai dengan melafalkan istighfar sebanyak 33 kali yang mana maknanya adalah memohon pengampunan kepada Allah SWT. Setelah itu dilanjutkan dengan tasbih sebanyak 33 kali, kemudian dilanjutkan dengan tahmid, takbir dan tahlil sebanyak 33 kali dan diakhiri dengan sholawat kepada nabi Muhammad Saw sebanyak 33 kali.

Nabi Muhammad Saw memberikan perintah untuk berzikir dan memberi contoh zikir dengan kata dan perbuatan atau isyarat. Berzikir dengan wirid yang ditentukan oleh nabi Muhammad Saw dilakukan di setiap setelah shalat wajib, yaitu membaca tasbih "subhanallah" sebanyak 33 kali, tahmid "Alhamdulillah" sebanyak 33 kali, dan takbir "Allahuakbar" sebanyak 33 kali. Setelah melakukan zikir bersama, peneliti memberikan tugas kepada klien untuk melafalkan zikir secara rutin setelah salat 5 waktu dan ketika klient merasa cemas..

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 18 Juli tahun 2021 pukul 09.00 WIB. Pada pertemuan ketiga adalah tahap akhir yaitu evaluasi. Setelah sebelumnya telah melaksanakan proses terapi zikir tahap ini adalah evaluasi terhadap hasil dari proses terapi yang dilakukan oleh responden. Peneliti menanyakan kepada responden perkembangan dari tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya.

Setelah proses penerapan terapi zikir selama tiga kali pertemuan, HM memiliki perkembangan yang baik. Karena rutin menerapkan baik setelah salat atau ketika menjaga toko. Karena ketika berinteraksi dengan pelanggan saat menjaga toko ia sudah tidak khawatir lagi. Selain itu keadaan disekitarnya pun sudah membaik dan berjalan normal seperti sebelumnya dan itu juga membuat ia merasa tenang. HM mengatakan: "Alhamdulillah saya rutin berzikir dan itu bikin saya lebih tenang dan tidak khawatir

ketika ketemu orang. Keadaan di sekitar juga sudah normal dan itu membuat saya tenang."

### **B. Hasil Kegiatan Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Terdampak COVID-19**

Dari hasil kegiatan penelitian yang dilaksanakan selama tiga kali pertemuan dengan jangka 20 sampai 30 hari menunjukkan hasil yang cukup baik. Ada perubahan dan perkembangan setelah melakukan penerapan terapi zikir seperti kekhawatiran klien telah berkurang, Sudah tidak merasa gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain, Sudah tidak merasa kesulitan ketika tidur di malam hari, Sudah tidak merasa gelisah ketika merasakan gejala seperti flu, batuk dan pilek, dan waktu tidur yang sudah berjalan normal tidak kurang ataupun berlebihan.

#### **Tabel 4.2**

#### **Hasil Penerapan Terapi Zikir**

No	Nama Klient	Kondisi Klient Sebelum Penerapan Terapi Dzikir	Kondisi Klient Sesudah Penerapan Terapi Dzikir
1	FR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa khawatir terpapar, yang membuatnya selalu gelisah .</li> <li>• Gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain, ketika berinteraksi dalam kendaraan umum atau berinteraksi dengan rekan kerjanya.</li> <li>• Selalu berpikir negatif</li> </ul> <p>Kesulitan tidur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kekhawatirannya berkurang, walaupun masih ada sedikit rasa khawatir terpapar covid.</li> <li>• Masih sedikit gelisah walaupun tidak separah sebelumnya.</li> <li>• Sudah tidak berpikir tentang hal yang negatif</li> <li>• Waktu tidur sudah berjalan normal, dan ia sudah tidak kesulitan untuk tidur.</li> <li>• Sudah tidak merasa gelisah ketika merasakan</li> </ul>

		<p>ketika di malam hari karena insomnia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah ketika merasakan gejala seperti ketika ia merasa flu, batuk dan lain sebagainya yang menandakan gejala covid.</li> <li>• Waktu tidur kurang atau berlebihan.</li> </ul>	<p>gejala seperti flu, batuk dan sebagainya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waktu Tidur yang sudah berjalan normal dan tidak kurang ataupun berlebihan.</li> </ul>
2	MD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa khawatir ia dan keluarganya terpapar covid,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ia sudah tidak merasa khawatir, karena lingkungan sekitarnya sudah berjalan normal.</li> </ul>

		<p>terutama anaknya yang masih berusia 5 tahun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah ketika berinteraksi dengan orang di sekitarnya seperti tetangga atau rekan kerjanya. Kesulitan tidur di malam hari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudah tidak merasa gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain seperti dengan tetangganya.</li> <li>• Sudah tidak merasa kesulitan ketika tidur di malam hari, karena waktu tidurnya sudah berjalan normal, tidak kurang dan tidak berlebihan.</li> </ul>
3	LS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa khawatir terpapar ketika bertemu dengan pasien yang datang ke klinik.</li> <li>• Gelisah ketika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena sering mengamalkannya walaupun ketika bekerja, ia sudah tidak merasa khawatir ketika bertemu dengan pasien yang</li> </ul>

		<p>berinteraksi dengan orang lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah ketika merasakan gejala seperti flu, batuk dan pilek.</li> </ul>	<p>datang ke klinik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudah tidak merasa gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain.</li> <li>• Merasa khawatir terpapar ketika bertemu dengan pasien yang datang ke klinik.</li> <li>• Gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain.</li> <li>• Sudah tidak merasa gelisah ketika merasakan gejala seperti flu, batuk dan pilek.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa khawatir terpapar.</li> <li>• Gelisah ketika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudah tidak merasa khawatir.</li> </ul>

4	DN	<p>berinteraksi dengan orang lain, seperti di dalam kendaraan umum.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah ketika merasakan gejala, seperti flu dan tidak bisa mencium bau .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegelisahannya ketika berinteraksi dengan orang lain sudah berkurang, seperti ketika berinteraksi dengan orang lain dalam kendaraan umum.</li> <li>• Karena sudah vaksin dan lingkungan sekitarnya yang sudah berjalan normal, ia sudah tidak merasa gelisah ketika merasakan gejala.</li> </ul>
5	HM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa khawatir terpapar.</li> <li>• Gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain, seperti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kekhawatirannya terpapar dari covid sudah berkurang.</li> <li>• Dan ia sudah tidak merasa gelisah ketika berinteraksi dengan</li> </ul>

		<p>ketika ia bekerja di toko yang harus berinteraksi dengan pelanggan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Khawatir karena disekitar tokonya ada yang terpapar Covid-19.</li> </ul>	<p>orang lain, seperti ketika ia bekerja di toko yang harus berinteraksi dengan pelanggan hampir setiap hari.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena disekitarnya sudah berjalan normal, ia sudah tidak merasa khawatir lagi.</li> </ul>
--	--	--	---

### **C. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat pada Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Terdampak Covid-19**

Setelah melaksanakan penelitian, yaitu penerapan terapi zikir dalam mengatasi masyarakat terdampak Covid-19. Adapun ada beberapa faktor yang mendukung atau yang menghambat selama proses penerapan terapi zikir pada masyarakat terdampak Covid-19.

## 1. Faktor Pendukung

Adapun faktor yang mendukung diantaranya adalah:

- a. Klien mengikuti proses penerapan terapi zikir dengan baik selama penelitian berlangsung.
- b. Klien mengikuti setiap pertemuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan bersama.
- c. Klien dapat menerapkan terapi zikir dalam kehidupan sehari-hari setelah berakhirnya penerapan terapi zikir.

## 2. Faktor penghambat

- a. Beberapa klien menolak untuk meneruskan proses penerapan terapi zikir dalam mengatasi kecemasan masyarakat terdampak Covid-19, sehingga beberapa orang tidak melanjutkan.