

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori Terkait Judul

1. Pandemi dan Dampak Sosial Psikologis Masyarakat

Virus corona atau yang biasa disebut dengan *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) merupakan virus yang menyerang manusia pada sistem pernafasan. Virus corona menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan pada paru-paru sehingga orang yang terinfeksi mengalami gangguan sesak nafas.¹

Virus ini tidak hanya menyerang pada orang dewasa saja namun bayi, anak-anak hingga lansia. Dalam kasus ringan penderita hanya akan mengalami sakit seperti saat flu pada umumnya, sedangkan pada kasus berat virus akan menginfeksi paru-paru (pneumonia) apalagi jika orang yang terinfeksi mempunyai penyakit bawaan sehingga penyembuhan membutuhkan waktu yang lama dan jika tidak segera ditangani dengan serius akan berakibat fatal hingga kematian²

Orang yang terpapar oleh virus corona akan mengalami sakit pada sistem pernapasan sehingga mengalami sesak napas, tubuh mengalami demam, batuk kering dan merasa mudah mengalami lelah, nyeri otot, sakit kepala, dan beberapa pasien akan mengalami flu, nyeri dada, diare, dan muntah. Jika dilihat dari gejalanya hampir tidak jauh beda dengan penyakit demam, flu dan

¹ Ari Fadli, "Mengenal Covid-19 Dan Cegah Penyebarannya Dengan Peduli Lindung Aplikasi Berbasis Android", Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat, 21 April 2020,

https://www.researchgate.net/publication/340790225_MENGENAL_COVID_DAN_CEGAH_PENYEBARANNYA_DENGAN_PEDULI_LINDUNGI_APLIKASI_BERBASIS_ANDROID.html.

² Ari Fadli, "Mengenal Covid-19 Dan Cegah Penyebarannya Dengan Peduli Lindung Aplikasi Berbasis Android", Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat, 21 April 2020

https://www.researchgate.net/publication/340790225_MENGENAL_COVID_DAN_CEGAH_PENYEBARANNYA_DENGAN_PEDULI_LINDUNGI_APLIKASI_BERBASIS_ANDROID.html.

batuk pada umumnya, sehingga untuk mengetahuinya positif terinfeksi dibutuhkan tes swab.³

Pandemi mempunyai dampak di beberapa aspek, baik pada aspek agama, ekonomi, pendidikan, sosial budaya maupun psikologi. Dalam Islam, pandemi mengakibatkan berbagai kegiatan keagamaan mengalami berbagai kendala, hal itu karena ditetapkannya pembatasan sosial berskala besar yang menjadikan umat muslim untuk menjaga jarak.

Sholat fardhu yang biasanya dilakukan secara berjama'ah kini dianjurkan pemerintah untuk dilakukan dirumah, penutupan sementara ibadah haji, jama'ah kegiatan keagamaan seperti jama'ah tahlil, dzikir dan sebagainya. Hal ini juga berdampak pada budaya sosial masyarakat, seperti tidak berjabat tangan ketika bertemu dengan teman atau saudara sehingga memunculkan kesalah pahaman.

Pandemi mempunyai dampak yang buruk terhadap perekonomian, pembatasan sosial yang bertujuan untuk memutus rantai penyebaran covid mengakibatkan perekonomian mengalami penurunan. Contohnya seperti pedagang dipasar dimana pada setiap hari dikerumuni banyak pembeli, setelah adanya pandemi dan ditetapkan pembatasan sosial kini banyak pasar yang ditutup, sehingga tidak ada pemasukan.⁴ Pandemi juga mengakibatkan banyaknya pemberhentian tenaga kerja sehingga meningkatnya pengangguran.

Selain berdampak pada agama dan ekonomi pandemi juga berdampak pada pendidikan, pemerintah mengeluarkan kebijakan dengan meliburkan sekolah dan mengganti pembelajaran dengan menggunakan sistem daring (online). Hal ini membuat beberapa siswa menjadi stress karena tugas yang diberikan terlalu banyak. Pembelajaran daring ini juga tidak bisa berjalan dengan baik, selain ruang penyimpanan hp yang terbatas

³ Diah Handayani, "Penyakit Virus Corona 2019", *Jurnal Respirologi Indonesia* 40, no. 2 (2020):124

⁴ Silpa Hanoatubun, "Dampak Covid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia", *Journal Of Education, Psychology And Counseling* 2, no.1 (2020) :151

juga terkendala dengan sinyal sehingga siswa terkadang tertinggal informasi.⁵

Pikiran dan tubuh merupakan sesuatu yang saling berkaitan, jika pikiran mengalami stress maka akan berpengaruh pada tubuh. Jika tidak segera ditangani maka akan menjadikan tubuh mudah terserang oleh penyakit. Hal itu disebabkan karena hormon dalam tubuh mengalami penurunan sehingga tidak dapat bekerja seperti biasanya.

Dalam neurosains kecemasan seperti ini memicu adanya respon pada fisiologis dan psikologis, respon fisiologis. Respon tersebut dapat berupa jantung berdebar dengan kencang, berkeringat, hingga , mengalami sesak nafas. Sedangkan respon psikologis yang muncul adalah perasaan kekawatiran, gelisah, insomnia, dan sebagainya.

Kecemasan yang berlangsung lama akan menjadikan psikomatis atau penyakit yang diakibatkan dari penyakit psikis sehingga menimbulkan penyakit pada fisik seseorang. Seperti contoh ketika seseorang mengalami sesak nafas dia mengira mempunyai penyakit jantung namun setelah diperiksa ternyata tidak, rasa sakit itu dipicu karena adanya kecemasan.

Kecemasan dapat berupa perasaan takut atau sebuah perasaan yang tidak nyaman dapat ditandai seperti timbulnya gejala fisik, perilaku, dan kognitif. Gejala fisik dapat berupa tubuh mengalami gemetar, mengalami sesak nafas, berkeringat dingin, kepala terasa pusing dan mual. Sedangkan gejala kognitif yang timbul yaitu mudah mengalami kekhawatiran, perasaan takut, kecemasan pada masa depan dan sehingga menjadikan sulitnya untuk berkonsentrasi.⁶

Kecemasan dibagi menjadi dua yaitu kecemasan sesaat dan kecemasan yang tetap. Dalam menghadapi

⁵ Matdio Siahaan, “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan”, *Jurnal Kajian Ilmiah*, no.1 (2020) : 2-3

⁶ Stefanus Lumen Christian (covid-19 dalam ragam tinjauan perspektif:Fenomena Kecemasan Masyarakat Indonesia atas pandemi corona dalam absurditas menurut albert camus, Yogyakarta: MBridge, 2020), 15 <http://lppm.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2020/07/BUKU-RAPID-RESEARCH-COVID-UPDATE-1.pdf.html>

pandemi biasanya berupa kecemasan sesaat namun bisa memicu kecemasan tetap, tergantung pada setiap individu dapat mengatasi kecemasan tersebut. Jika individu cepat menyelesaikannya permasalahan dengan segera akan menjadi kecemasan yang bersifat sementara begitu sebaliknya⁷

Agar terhindar dari tertularnya virus corona sangat penting dilakukan upaya pencegahan yaitu dengan menjaga jarak fisik minimal satu meter dari orang lain, menggunakan masker saat beraktivitas diluar rumah, rutin mencuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun, memakai handsanitizer. Kegiatan tersebut menjadi wajib ketika sedang beraktivitas diluar rumah atau ditempat umum yang menjadi pusat penyebaran virus.

Jika dirasa tubuh mengalami sakit dengan menandakan gejala seperti demam, flu dan batuk untuk menggunakan masker, Gunakan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ketempat sampah, menjaga kebersihan benda yang sering disentuh dan gunakan disinfektan jika dirasa perlu untuk dilakukan, dan segera cek kedokter. Selain untuk mengantisipasi adanya penyebaran corona, juga untuk menjaga agar orang lain tidak tertular sakit yang individu bawa.⁸

Pencegahan lain yaitu dengan meningkatkan daya tahan tubuh dengan asupan makanan yang sehat, melakukan olahraga, istirahat yang cukup dan hindari stress dan saat mengalami sakit yang mempunyai gejala seperti covid segera untuk periksakan diri ke RS rujukan untuk dievaluasi.⁹

⁷ Ulfiah Dkk, “Metode Zikir Sebagai Upaya Keluarga Dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Covid-19”, 14 Mei 2020, <http://digilib.uinsgd.ac.id/30950/.html>

⁸ Ari Fadli, Mengenal Covid-19 Dan Cegah Penyebarannya Dengan “Peduli Lindungi” Aplikasi Berbasis Android”, Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat, 21 April 2020, https://www.researchgate.net/publication/340790225_MENGENAL_COVID_DAN_CEGAH_PENYEBARANNYA_DENGAN_PEDULI_LINDUNGI_APLIKASI_BERBASIS_ANDROID.html

⁹ Diah Handayani, “Penyakit Virus Corona 2019”, *Jurnal Respirologi Indonesia* 40, no. 2 (2020):126

Wabah sudah terjadi sejak pada zaman Rasulullah, Saat terjadi sebuah wabah disuatu daerah, dalam upaya pencegahan penularan sebuah wabah penyakit, Nabi Muhammad memerintahkan umatnya untuk tidak memasuki daerah yang sedang dilanda wabah, berdiam diri dirumah, dan mengkarantina orang yang terkena wabah di tempat yang jauh dari penduduk. Selain menjaga jarak, Rasulullah SAW memerintahkan umatnya untuk menutup tempat air, bermukim di kota Madinah, dan memperbanyak do'a dan dzikir.¹⁰

Mengambil pelajaran dari upaya yang diperintahkan Rasul pada umatnya seperti pandemi sekarang ini, sangat penting untuk dilakukannya *social distancing* agar pandemi tidak menyebar ke banyak orang. Jika tidak ada kepentingan yang sangat penting alangkah baiknya untuk berdiam diri dirumah. Jika dikaitkan dengan kondisi di zaman sekarang, pandemi mempunyai kesamaan dalam pencegahan penularan.

Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa apa yang telah diperintahkan dalam menghadapi pandemi oleh Nabi Muhammad sangat penting dilakukan sekarang ini. Dampak positif yang dapat diambil dari kebijakan *social distancing* adalah masyarakat lebih banyak memperhatikan kesehatan, mempererat hubungan keluarga sebab waktu lebih banyak dilakukan dirumah bersama keluarga dan dapat menambah keimanan kepada Allah.

Selain itu yang dapat dilakukan oleh seorang muslim adalah dengan membaca do'a keselamatan seperti yang telah diajarkan oleh Rasulullah dengan berdo'a untuk meminta perlindungan kepada Allah, sebab segala Sesuatu tidak akan terjadi tanpa kehendak Allah.¹¹ seperti yang telah dijelaskan pada Al-Qu'an Surah Yusuf ayat 64

¹⁰ Mukran H. Usman, Aswar, Zulfiah Sam, "Covid-19 Dalam Perjalanan Akhir Zaman: Sebab, Dampak Dan Anjuran Syariat Dalam Menghadapinya", *Jurnal Bidang Hukum Islam* 1, no.2 (2020) : 146

¹¹ Nahwal El Zuhby, "Tafakur Pandemic Covid-19 Perspektif Pendidikan Islam", *Jurnal pemikiran dan pendidikan islam* 14, no. 1 (2021) : 21-22

فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

*Artinya: Maka Allah adalah penjaga yang terbaik dan Dia Maha penyayang diantara para penyayang.*¹²

Allah menciptakan segala cobaan dengan kekuatan dan kemampuan hamba-Nya. Dalam pandemi yang tengah melanda dunia saat ini hal yang sangat penting dilakukan adalah menyikapinya dengan tenang, sabar dan ikhlas, Allah menurunkan sebuah bencana tidak lain karena Allah ingin hamba-Nya lebih dekat Kepada-Nya, saat seorang hamba dekat dengan Allah dengan begitu Allah akan selalu menjaga-Nya.

Meminta perlindungan kepada Allah dengan ikhtiar, setelah berikhtiar dan berdo'a selanjutnya adalah bertawaqal (berserah diri) kepada Allah SWT. Segala sesuatu adalah rencana Allah, apapun yang terjadi itu sudah menjadi kehendak-Nya. Sebagai umat kita tinggal menjalani dengan ikhlas dan yakin bahwa rencana Allah adalah rencana yang paling indah.¹³

Yakin bahwa Allah adalah penyembuh, saat tubuh terinfeksi virus corona, Allah menurunkan sebuah penyakit Allah pula yang menurunkan obatnya alangkah lebih baik jika mengambil hikmah dari semua peristiwa yang menimpa.

Menjalani segala macam musibah juga harus dengan bersabar dan syukur seperti yang dijelaskan pada Al-Qur'an surah Al- Baqarah ayat 155-157.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا

¹² Al Qur'an, Yusuf Ayat 64, Al-Qur'an Dan Terejemahan (Bandung:Departemen Agama RI, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Qur'an,2007) , 243

¹³ Nahwal El Zuhby, "Tafakur Pandemic Covid-19 Perspektif Pendidikan Islam", *Jurnal pemikiran dan pendidikan islam* 14, no. 1 (2021) : 21-22

أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أَوْلَيْكَ
 عَلَيَّمْ صَلَوَاتٍ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةً وَأَوْلَيْكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ



Artinya : 155. Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar

156. Orang-orang apabila ditimpa musibah, mereka berkata " Inna lillahi wa Inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyah kami kembali)

157. Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk¹⁴

Meski sedang timpa sebuah wabah kita harus tetap bersyukur dan bersabar, sabar dan syukur seperti dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan. Syukur berisi tentang kesabaran, dan kesabaran akan menimbulkan rasa syukur.

2. Dzikir Sebagai Ketenangan Jiwa Dalam Perpektif Psikoterapi

a. Dzikir

Secara bahasa dzikir berasal dari bahasa Arab *dzakara-yadzuru-dzikran* yang mempunyai

¹⁴ Al Qur'an, Al-Baqoroh Ayat 155-157, Al-Qur'an Dan Terejemahan (Bandung:Departemen Agama RI, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Qur'an,2007) , 24

arti mengingat atau menyebut.¹⁵ Dzikir berasal dari kata *dzakara* yang mempunyai arti mengingat memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau biasa juga disebut dengan mengerti dan berarti juga dengan ingatan.¹⁶

Dalam arti mengingat, seorang hamba akan selalu ingat kepada Allah saat sedang mengerjakan pekerjaan apapun. Dengan dzikir seseorang dapat memaknai arti sebuah kehidupan, sebab disetiap hembusan nafas, denyutan nadi maupun jantung dan setiap darah yang mengalir, hati dan pikiran selalu tertuju kepada Allah.

Sedangkan menyebut mempunyai makna menyebut nama Allah. Ketika hati dan fikiran selalu mengingat Allah maka timbul rasa cinta sehingga selalu menyebut nama-Nya secara berulang-ulang.

Secara istilah dzikir merupakan suatu komunikasi seorang hamba kepada Allah, untuk senantiasa tetap mengingat dan mengikuti perintah Allah SWT. dengan melalui berbagai cara seperti mengucapkan takbir, tahmid, tasbih berdo'a, membaca Al-Qur'an dan sebagainya. Dzikir dapat dilakukan kapanpun dan dalam kondisi apapun baik dilakukan mandiri maupun berjamaah.¹⁷

Dzikir adalah sebuah aktivitas yang biasanya dilakukan oleh seorang sufi. Dzikir biasanya dilakukan dalam sebuah bentuk perenungan dengan posisi duduk sembari mengucapkan lafadz-lafadz Allah. Saat duduk dan merenung dengan mengucap dan memikirkan Allah seperti halnya ketika sedang melakukan meditasi, maka akan memberikan sebuah ketenangan¹⁸

¹⁵ M.Khalilurrahman Al Mahfani, *Keutamaan Do'a dan Dzikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera*, (Jakarta: PT Wahyu Media,2006), 32.

¹⁶ Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 16

¹⁷ M.Khalilurrahman Al Mahfani, *Keutamaan Do'a dan Dzikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera* (Jakarta: PT Wahyu Media, 2006), 32

¹⁸ Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar ,2003), 16.

Menurut Ulama Quraish Shihab, dzikir mempunyai arti sempit dan luas. Dalam arti sempit dzikir dilakukan dengan hati maupun lisan. Dzikir dalam arti sempit yang berupa mengucapkan kalimat *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar* dan membenarkan dalam hati akan kebesaran Allah SWT. Ketika lisan mengucap dibarengi dengan membenaran yang ditancapkan kedalam hati.¹⁹

Dzikir merupakan bentuk ucapan lisan, gerakan raga maupun getaran hati sesuai dengan apa yang telah diajarkan oleh agama dalam upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menjauhkan diri dari hal yang membuat diri lalai kepada Allah dengan selalu mengingat-Nya sehingga muncul musyahadah karena didorong rasa cinta yang sangat mendalam kepada Allah. Pada tahap ini orang akan takut jika melakukan kemaksiatan, sehingga menciptakan pribadi yang taat.²⁰

Dzikir dalam arti luas ini mempunyai arti yang penting untuk kehidupan umat sebab saat merasa akan kehadiran Allah dalam kehidupan, maka umat akan berusaha berbuat kebaikan dan menjauhi keburukan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah mengingat dan menyebut lafadz-lafadz Allah, dengan melalui berbagai cara seperti membaca Al-Qur'an, tahlil, tahmid dan sebagainya sebagai bentuk kecintaan kepada Allah SWT.

Menurut Ibnu Atha', bentuk-bentuk dzikir diantaranya adalah dzikir jali, dzikir khafi, dan dzikir haqiqi. Dzikir jali merupakan suatu perbuatan dengan mengingat Allah SWT melalui ucapan sebagai bentuk pujian, syukur, maupun do'a. Dzikir Jali sering dilakukan oleh kebanyakan orang pada umumnya.

¹⁹ Shihab, *Wawasan AL-Qur'an Tentang Dzikir Dan Do'a* (Jakarta:Lentera Hati, 2000), 4

²⁰ Mujaddidul Islam Mafa, *Menyibak Kedahsyatan Dzikir* (Jakarta:Lambung Insani, 2009),18

Dzikir ini diucapkan oleh lisan dan dibarengi dengan hati sehingga dapat mendorong hati menyertai lisan yang diucapkan. Dzikir jali bersifat muqayyad atau berhubungan dengan waktu, tempat, atau dengan amalan lainnya.

Kalimat dzikir yang biasanya dilakukan pada dzikir jali yaitu dengan membaca tahlil seperti mengucapkan kalimat *laa ilaaha illallaah* (tiada tuhan selain Allah), membaca tasbih *subhanaanallaah* (maha suci Allah), membaca takbir *Allaahu Akbar* (Allah maha besar), membaca ayat suci Al-Qur'an dan do'a-do'a lainnya.

Dzikir ini biasanya dilakukan oleh orang awam yang mana ketika mengucapkan secara lisan kemudian diingat oleh hati. Dzikir khafi merupakan dzikir yang dilakukan dengan khusyuk baik dari ingatan, hati, lisan maupun sebaliknya.

Dengan dzikir ini hati akan merasa dekat dan merasakan kehadiran dengan Allah SWT. Seperti saat melihat segala sesuatu tidak hanya dari apa yang telah dilihat oleh mata, akan tetapi apa yang dilihatnya selalu ada Allah didalamnya.

Sedangkan dzikir haqiqi merupakan dzikir yang dilakukan dengan jiwa raga, dari lahiriah maupun batiniah dengan menguatkan jiwa raga untuk menjalankan semua perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Untuk dapat mencapai pada tingkatan dzikir Haqiqi, seorang hamba harus melewati proses dzikir Jali dan dzikir Khafi.²¹

Dzikir hakiki disebut juga dengan dzikir pada tingkatan yang paling tinggi, cara pelaksanaan dzikir hakiki yaitu dengan gerak atau tidak berdiam diri dalam sebuah tempat kemudian didungungkan dengan bacaan dzikir, wirid dan do'a.

Secara umum dzikir dibagi menjadi menjadi empat yaitu dzikir *pertama*, dzikir lisan. dzikir adalah dzikir dengan cara mengingat atau menyebut

21 Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi Dan Petang* (Yogyakarta: Fillah Books, 2019), 7-8

asma Allah hanya dengan menggunakan lidah, seperti membaca Al-Qur'an, tahlil, tahmid dan lainnya.

Kedua, Dzikir kalbu. Dzikir kalbu adalah dzikir dengan cara mengingat atau menyebut asma Allah dari dalam hati sehingga dapat menggetarkan hati sebab merasa takut kepada Allah. Seperti yang telah dijelaskan pada Al-Qur'an pada surah Al-Anfal ayat 2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ
وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: *“sesungguhnya orang-orang yang mempunyai keimanan adalah orang yang apabila menyebut nama Allah maka hatinya ikut bergetar, dan apabila dibacakannya sebuah Ayat-Ayat-Nya semakin bertambahnya keimanan kepada Allah dan kepada Rabblah mereka bertawakkal”*²²

Ketiga, dzikir gerak, dzikir gerak adalah dzikir dengan cara mengingat Allah dengan menggunakan gerakan. Dengan kata lain, kita senantiasa ikut bergerak sesuai dengan mengikuti kehendak dan kekuasaan Allah. Semua gerakan yang ada didalam dunia ini tidak lepas dari campur tangan Allah.

Dan yang *keempat* adalah dzikir cahaya, dzikir cahaya adalah dzikir dengan cara mengingat Allah melalui cahaya. Dzikir ini adalah dzikir tingkat tinggi sebab saat berdzikir selalu melihat dan dikelilingi dengan cahaya yang bersumber dari

22 Al Qur'an, al-Anfal ayat 2, Al-Qur'an dan terejemahan (bandung:departemen agama RI, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Qur'an,2007) , 177

cahaya dari dalam batin seseorang itu sendiri, dari malaikat maupun cahaya dari Allah.²³

Ketika seorang mengucapkan sebuah lafadz dzikir maka seseorang itu sudah telah rela untuk menjadi seorang muslim. Saat pengucapan dzikir tidak hanya dilakukan dimulut tetapi diresapi dalam hati sanubari, dan yakin sepenuhnya bahwa tiada Tuhan selain Allah.

Dzikir dapat mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Keimanan seseorang dapat berubah terkadang naik terkadang turun, saat seseorang lupa ingat kepada Allah terhadap syaitan menggelincirkan umat untuk berbuat kemaksiatan, namun ketika umat memenuhi hatinya dengan berdzikir maka akan selalu sadar bahwa dirinya adalah hamba Tuhan yang harus taat kepada Allah.²⁴

Menurut Ibnu Al-Qayyim dzikir mempunyai dampak positif bagi yang mengamalkannya diantaranya yaitu dapat menciptakan kecintaan kepada Allah, menguatkan jiwa raga, ketenangan batin, menghasilkan kedekatan dengan Allah, menyinari wajah dan hati, membuahakan muraqqabah, membuka pintu ma'rifat, menjadi makanan nutrisi bagi hati dan ruh, menjadi obat penawar bagi penyakit hati, menjadikan mejelis dzikir bagaikan majelis para malaikat dan masih banyak lagi.

Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali dzikir dapat menjadikan sebab do'a menjadi mustajabab, meraih keberkahan dalam jiwa maupun raga, senantiasa dicintai oleh Allah, memiliki cahaya kalbu yang menerangi untuk meraih pengetahuan dan hikmah, memiliki harga diri sehingga tidak merasa butuh kepada siapapun kecuali Allah, kaya hati dan lapang dada.

²³ Aby Zamry Tuanku Kayo Khadimullah, *Rahasia Energy Dzikir: Langkah Praktis Menemukan Kesejatian* (Bandung: Penerbit Marja, 2012), 95-96

²⁴ M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 32

Selain mendatangkan manfaat didunia dzikir juga mendatangkan manfaat di akhirat kelak yaitu menjadikan kelapangan kubur, dimudahkan dalam menghadapi sakaratul maut, memudahkan dalam menjawab pertanyaan malaikat munkar dan nakir dialam kubur, mantap dalam bermakrifat dan iman kepada Allah , siap menghadapi kematian, tanpa ada rasa takut dan sedih, dapat melihat Allah , dimudahkan hisabnya pada yaumul hisab, meraih keridhaan Allah, memberatkan amal timbangan kebaikan, dan kekal di syurga²⁵

Begitu banyak manfaat yang dapat diperoleh saat mengamalkan dzikir, hal tersebut tidak dapat dipungkiri jika dzikir sangat penting dalam kehidupan manusia, selain mendapatkan manfaat di dunia namun juga mendapatkan manfaat di akhirat kelak

b. Jiwa

Dalam Al-Qur'an, jiwa disebutkan sebanyak dua ratus tujuh puluh sembilan kali yang mempunyai arti yang sangat beragam. Dari berbagai bentuk ragam arti tersebut, jiwa mempunyai makna insan atau manusia yang berarti sebagai makhluk hidup²⁶.

Menurut At-Tirmidzi unsur jiwa adalah udara panas, seperti asap yang berwarna hitam dan mempunyai sifat keburukan. Pada dasarnya jiwa mempunyai sebuah cahaya kebaikan karena adanya Taufik dari Allah. Jiwa berubah menjadi baik ketika seorang menentang sebuah hawa atau hasrat untuk tidak melakukan ajakannya serta dapat melatihnya dengan riyadah.²⁷

²⁵ Mujaddidul Islam Mafa, *Menyibak Kedahsyatan Dzikir*, (Jakarta:Lambung Insani, 2009) ,72-77

²⁶ Amir An Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa* (Jakarta:PT Mizan Publika, 2004), 19

²⁷ Amir An Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa* (Jakarta:PT Mizan Publika, 2004), 22

Nafs merupakan sebuah bentuk penciptaan dari Allah yang sempurna yang berada dalam diri manusia, nafs berfungsi sebagai penampung dan pendorong manusia untuk berbuat sebuah kebaikan maupun keburukan.²⁸ Menurut At Tirmidzi jiwa dibagi menjadi dua yaitu jiwa lahir dan jiwa batin. Jiwa lahir merupakan jiwa yang berada antara baik dan buruk, jiwa ini merupakan jiwa yang selalu berbuat kebaikan namun dibarengi dengan keburukan. Sedangkan jiwa batin merupakan jiwa yang berasal dari keburukan pada diri manusia. Jiwa ini selalu berusaha mengalahkan jiwa lahir.²⁹

Jiwa dibagi menjadi tiga yaitu jiwa Amarah, Jiwa Lawwamah, dan jiwa Jiwa Muthmainnah. Jiwa Amarah merupakan jiwa yang cenderung mengarah kepada fisik bersifat mengajak pada keburukan sehingga menjadikan akhlak menjadi tercela.

Jiwa Lawwamah adalah jiwa yang mempunyai sebuah sinar dari cahaya hati. Saat diri sedang berbuat kesalahan akan kembali kepada cahaya Ilahi, sehingga menyesali perbuatannya, namun kembali melakukan kesalahan. Jiwa ini mempunyai keseimbangan diantara posisi ketuhanan dan manusiawi. Jiwa ini dimiliki hampir sebagian orang, atau orang awam.

Jiwa Muthmainnah adalah jiwa yang disebut dengan jiwa yang sempurna sebab selalu tersinari dengan cahaya hati, sehingga tertutup rapat dan tidak mudah dimasuki oleh sifatnya yang buruk. Jiwa Muthmainnah mempunyai Akhlak yang terpuji terhindar dari segala macam kemaksiatan, selalu mengarah kepada kebaikan sehingga selalu memperbaiki diri kearah yang lebih baik. Jiwa muthmainnah disebut dengan jiwa yang tentram dan

²⁸Abi Muhammad Zamry, *Sehat Tanpa Obat* (Bandung:Penerbit Marja, 2012), 61

²⁹ Amir An Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa* (Jakarta:PT Mizan Publika, 2004), 37

damai. Atau jiwa yang dimiliki oleh tingkatan seorang sufi.³⁰

Untuk dapat melatih jiwa dan membawanya kembali pada keadaan yang baik dan meningkatkannya agar bisa menguasai kejahatan sehingga dapat mencapai kedamaian perlu dilakukan penyucian jiwa. Letak dari kebahagiaan seseorang terdapat dari penyucian jiwa, saat jiwa seseorang suci maka Allah akan dekat dengannya. Begitu dengan sebaliknya, letak dari kesengsaraan seseorang apabila membiarkan jiwanya mengalir sesuai dengan tabiat alamiahnya yang buruk sehingga menjadikannya jauh dari Allah.³¹

Ketenangan jiwa merupakan sebuah kesehatan mental dengan mempunyai sebuah ciri seperti kemampuan untuk bekerja dengan efisien, mempunyai sebuah impian hidup yang jelas dan hatinya selalu tenang dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.³²

Dalam Islam diajarkan langkah-langkah yang untuk mencegah penyakit jiwa dan menyembuhkannya sehingga dapat menghadirkan ketenangan jiwa. Upaya tersebut diantaranya *pertama*, menciptakan kehidupan yang islami dan perilaku yang sesuai dengan ajaran Agama, upaya ini dapat dilakukan dengan mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal yang positif dengan mengamalkan amal ma'ruf nahi munkar.

Kedua, meningkatkan kualitas ibadah. Dengan melakukan sembahyang, berdo'a, dan meminta ampunan kepada Allah jiwa akan merasakan ketenangan. Semakin banyak orang beribadah dan dekat kepada Allah, semakin tentram jiwanya sehingga saat dihadapkan dengan

³⁰ Amir An Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa* (Jakarta:PT Mizan Publika, 2004), 37-38

³¹ Naan Dkk, "Kontribusi Sufisme Dibidang Kesehatan Jiwa Dalam Menghadapi Covid-19", 2020, <https://ejournal.inzah.ac.id/index.php/humanistika/article/download/384/383>.

³² Kartini Kartono, *Hygiene Mental* (Bandung:Mandar Maju), 7

permasalahan hidup tidak mudah mengalami kesusahan. *Ketiga*, meningkatkan kualitas dan kuantitas dzikir, selalu menjaga dzikir dengan selalu istiqomah melakukannya. *Keempat*, melaksanakan rukun islam, rukun iman, dan berbuat ihsan. *Kelima*, menjauhi sifat tercela. Dan yang *keenam* ,mengembangkan sifat terpuji³³

Dari berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mencapai ketenangan jiwa, penulis akan lebih banyak membahas tentang dzikir. Dalam Al-Qur'an dzikir dapat membuat pengamalnya mempunyai ketenangan jiwa, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah ar-Ra'd untuk dapat mencapai sebuah ketenangan jiwa dapat dilakukan dengan berdzikir

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”³⁴

Dalam hadis nabi juga disebutkan

لَا يَفْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا أَحَمَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَّتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

³³ Moh. Sholeh, *Bertobat Sambil Berobat* (Jakarta:PT Mizan Publika, 2008), 49-50

³⁴ Al Qur'an, Al-Ra'd Ayat 28, Al-Qur'an Dan Terejemahan (Bandung:Departemen Agama RI, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Qur'an, 2007) , 252

Artinya : “*orang-orang yang duduk berkumpul mengingat Allah SWT. (dzikrullah), memeluk akan mereka para malaikat pembawa rahmat, dilindungi oleh Allah dan turunlah ketenangan bagi mereka, dan mereka diingat Allah dihadapan makhluk yang banyak di sisi-Nya*” (HR Imam Muslim no. 2700)

Orang yang selalu berkumpul disebuah majelis dengan niat untuk berdzikir maka malaikat akan memberikan pahala yang banyak, dan memeberikan ketenangan pada jiwa.

c. Dzikir dan ketenangan jiwa perpektif psikoterapi dalam kajian neurosains

Sebelum membahas lebih lanjut tentang dzikir dan ketenangan jiwa perpektif psikoterapi, peneliti akan menjelaskan terlebih dahulu tentang psikoterapi. Psikoterapi berasal dari kata yaitu *psycho* yang artinya jiwa atau psikis dan *theraphy* yang berarti penyembuhan. Psikoterapi merupakan pengobatan melalui pendekatan psikologis³⁵

Psikoterapi Islam merupakan sebuah proses penyembuhan, pencegahan, pemeliharaan maupun pengembangan jiwa yang sehat dengan melalui bimbingan Al- Qur'an dan As- sunnah.³⁶

Psikoterapi hati dibagi menjadi lima yaitu membaca Al-Qur'an disertai memahami maknanya, melakukan sholat malam, bergaul dengan orang shalih, berpuasa, dan berdzikir lama diwaktu malam.³⁷

³⁵ Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam* (Yogyakarta:Deepublish, 2015), 1

³⁶ Ashadi Cahyadi, "Psikoterapi Dalam Islam", *Ejournal IAIN Bengkulu* 5, no.2(2006) : 109

³⁷ Ashadi Cahyadi, El- Akfar, "Psikoterapi Dalam Pandangan Islam", *Ejournal IAIN Bengkulu* 5, no.2 (2016), 113

Dzikir mampu mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, itu terjadi karena dengan melakukan dzikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat dan menyebut kembali sesuatu yang tidak tampak dari dalam hati. Dzikir dapat mengingatkan seseorang bahwa segala sumber penyakit beserta obatnya berasal dari Allah, sehingga dalam hal ini menjadikan manusia untuk tersugesti dalam penyembuhan segala rasa sakit yang sedang dideritanya³⁸

Dalam psikoterapi Islam, dzikir merupakan tahapan takhali, Dzikir dalam psikoterapi identik dengan meditasi dimana dalam meditasi diyakini banyak orang sebagai bentuk alternatif terapi untuk mengatasi persoalan yang berindikasi stress yang dapat memicu psikoneurosis. Dalam hasil sebuah riset ditemukan bahwa setelah melakukan meditasi otak akan menghasilkan sebuah gelombang alpa sehingga dapat memberikan efek relaks dan tenang.³⁹

Dalam islam terapi sufistik merupakan terapi yang menggunakan pendekatan tasawuf guna untuk mengobati penyakit fisik maupun psikis. Dalam dunia pengobatan sering diabaikan bahwa setiap sakit fisik itu diobati dengan obat maupun operasi, padahal psikis juga sangat berperan penting dalam pengobatan.

Terapi sufistik dapat mengatasi segala bentuk kecemasan, tanpa harus mengobati tanpa menggunakan adanya obat seperti obat pada dokter. Pengobatan sufistik yang digunakan adalah pengobatannya melalui ajaran dalam tasawuf seperti keikhlasan, ketenangan, kecintaan, kedamaian, kepasrahan maupun sebagainya.

³⁸ Roy Mayasari, "Islam Dan Psikoterapi", *jurnal islam dan psikoterapi* 6, no.2 (2013) : 252

³⁹ Fatma Laili Khoirun Nida, "Zikir Sebagai Psikoterapi Gangguan Kecemasan Lansia", *jurnal bimbingan dan konseling Islam* 5,no1(2014) : 147

Tasawuf berasal dari beberapa kata diantaranya yaitu dari kata *shuf* yang berarti wol kasar, Yang kedua *shafa* yang berarti bersih, Yang ketiga *suffah* yang orang yang tinggal diserambi Masjid, Yang keempat tasawuf berasal dari bahasa Yunani yaitu *shopos* yang mempunyai arti hikmah, yang kelima tasawuf berasal dari kata *shaf* yang berarti barisan terdepan untuk beribadah pada Allah. Yang keenam tasawuf berasal dari kata *shifat* yang diartikan sebagai sifat yang terpuji. Dan yang terakhir tasawuf berasal dari kata *shaufanah* yang berarti buah kecil yang berbulu. Menurut Al-Junaidi tasawuf merupakan penyucian jiwa dari sifat yang tercela.⁴⁰

Dalam terapi sufistik, praktek yang digunakan menggunakan berbagai macam jenis terapi seperti terapi dzikir, terapi do'a, terapi sholat khusyuk, terapi sholat tahajud, terapi puasa, terapi wudhu, terapi Al-Qur'an, terapi mandi taubat dan sebagainya.

Menurut Ibnu Qayyim jiwa yang tenang adalah jiwa saat seseorang mampu menghadirkan Allah dalam hatinya, mendekatkan diri dan mengembalikan jiwa kepada-Nya, sehingga mengalir ketenangan dalam jiwa. Ketenangan jiwa didapatkan dari mematuhi segala perintah Allah dengan penuh ikhlas dan tulus tanpa adanya tujuan tertentu.⁴¹

Neurosains merupakan bidang ilmu yang mempelajari tentang system syaraf, neurosains disebut juga dengan ilmu yang mempelajari tentang otak dan fungsi syaraf-syaraf belakang.⁴² Dalam otak sendiri terdapat berbagai bagian diantaranya yaitu neokorteks, sistem limbik, dan batang otak,

⁴⁰ Eep Sopwana Nurdin, *Pengantar Ilmu Tasawuf* (Bandung:Aslan Grafika Solution, 2020), 2-4

⁴¹ Abdul Aziz Bin Abdullah Al Ahmad, *Kesehatan Jiwa* (Jakarta:Pustaka Azzam, 2005), 92

⁴² Asti Faticha Nurjanah, Konsep 'AQL Dalam Al-Qur'an Dan Neurosains, *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no.2 (2018) : 277

ketiga bagian ini didalamnya masih ada beberapa bagian lagi yang mempunyai fungsi berbeda-beda.

Dalam terapi sufistik terdapat tiga unsur yang berkaitan dengan aktifitas otak yaitu makna hidup, ritual, dan pengalaman spiritual. Makna hidup merupakan sesuatu yang bersifat yang dalam otak terdapat pada CPF. CPF menunjukkan tentang sebuah keunikan manusia dibanding dengan makhluk lain,

Hal tersebut dapat ditunjukkan bahwa manusia dikaruniai oleh Allah sebuah akal pikiran, sehingga menjadikan manusia berbeda dengan makhluk lain. Dengan mempelajari sebuah makna hidup dapat mendekatkan seseorang kepada Tuhan, makna hidup adalah pencapaian kebahagiaan sehingga dapat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun psikis.

Ritual merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan dengan berulang. Dalam neurosains ritual berhubungan dengan sistem syaraf otonom, pada sebuah riset menunjukkan bahwa melakukan ritual keagamaan seperti sholat tahajud, dzikir, puasa dan sebagainya dapat memberikan respon positif terhadap sistem kekebalan tubuh.

Pengalaman spiritual merupakan kedekatan seseorang pada Tuhan. Dalam neurosains pengalaman spiritual disebut dengan Got Spot.⁴³ Spiritual manusia berkaitan dengan intuisi, kemampuan manusia untuk memperoleh pengetahuan langsung atau wawasan langsung tanpa melalui observasi atau penalaran terlebih dahulu.

Intuisi terletak pada otak kanan, pemikiran intuisi terjadi karena adanya batas akhir pemikiran rasional. Intuisi sangat berhubungan erat dengan perasaan sehingga saat otak kiri mengetahui tentang

⁴³ Atika Ulfia Adlina Dan Ummi Nadhifah, "Sufi Healing Dan Neurosains Spiritual Bagi Pasien Skizofrenia di yayasan Jalmah Sehat Desa Bulungkulon, Kudus", *Jurnal Esoteric Akhlak Dan Tasawuf* 05, No.01 (2019):168-170

segala sesuatu otak kanan akan menjelaskan beberapa makna kata pada satu titik kesimpulan.⁴⁴

Jiwa sangat berhubungan erat dengan otak, jiwa merupakan raja bagi pasukan tubuh sebab jiwa bertanggung jawab terhadap lahir dan batin seseorang agar dapat menggapai kedekatan kepada Tuhan.

Kedekatan seseorang kepada Tuhan dapat melalui dzikir, seseorang tidak akan sampai kepada Allah tanpa mengingatnya secara terus menerus. Saat dzikir dilakukan dengan penuh keikhlasan, ketulusan hati, dan megarapkan ridho dari Allah maka akan menambah keimanan kepada Allah sehingga jiwa menjadi tenang dan mampu meredakan ketegangan dan kecemasan.

Dzikir merupakan sebuah aktivitas yang memunculkan respon relaksasi, relaks akan mempengaruhi kebutuhan oksigen dalam tubuh karena bekerja dengan ringan. Metabolisme akan berkurang, pertukaran antara komponen-komponen yang berlangsung dalam suasana tanpa adanya paksaan, sehingga stress akan berkurang bahkan hilang dan gelombang otak akan masuk kedalam keadaan alfa dan bisa masuk kedalam keadaan delta sehingga membuat menyehatkan seseorang.⁴⁵

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah upaya seorang penulis untuk menunjukkan hasil sebuah karya penelitian yang terkait dengan pembahasan yang sama kemudian telaah pustaka tentang karya yang sudah ada pada penelitian sebelumnya, sehingga dapat mengetahui autentitas dari karya seorang.

1. Dari penelusuran penelitian yang terkait dengan pembahasan dzikir sebagai ketenangan jiwa adalah karya

⁴⁴ Muhammad Nasrukin Dan Abdul Muiz, "Tinjauan Kritis Neurosains Terhadap Konsep Qalb Menurut Al-Ghazali", *Jurnal Uinsgd*, 4, No.2 (2020),76-77

⁴⁵ Muhammad Asrori Ma'sum, "Implementasi Sufi Healing Pada Era New Normal Pandemic Covid-19 Dalam Menjaga Kondisi Homeostatis Tubuh Masyarakat", *Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no.1 (2020), 117

dari Ayu Efitasari yang berjudul “pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek” . Karya ini membahas tentang dzikir yang dilakukan pada suatu tarekat yang didalamnya terdapat bimbingan dan konseling untuk membimbing murid atau jama’ahnya melalui ibadah dzikir agar mendapat ketenangan jiwa sehingga mencapai kebahagiaan baik didunia maupun di akhirat. Untuk dapat mencapai ketenangan jiwa agar tercipta kebahagiaan didunia maupun diakhirat. Pelaksanaan dzikir harus dilakukan dengan khushyuk.⁴⁶

Dalam karya yang ditulis oleh ayu efitasari tersebut beliau menyebutkan bahwa untuk dapat menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan maka dapat dilakukan dengan cara mengamalkan dzikir dengan khushyuk. Meski demikian, dalam cara pelaksanaan dzikir dengan khushyuk sudah terbukti khasiatnya bagi pengamalnya. Dari sini terdapat perbedaan karya tulis yang ditulis oleh Ayu Efitasari dengan penelitian ini.

2. Selanjutnya, peneliti menemukan karya tulis dari Faishal Aushafi yang berjudul “Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pedagang pasar Johar pasca kebakaran”. Karya ini membahas tentang pedagang yang mengalami depresi pasca kebakaran dikios mereka dipasar johar. Banyak pedagang yang mengalami kebimbangan dan hatinya menjadi tidak tenang. Sehingga penulis berinisiatif untuk mengajak korban yang masih tergabung dalam jamaah Ahlussahliyah untuk berdzikir agar tidak teralalu berlarut dalam kesedihan sehingga mendapatkan ketenangan jiwa.⁴⁷ terdapat perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Faishal Aushafi dimana pelaksanaan dzikir ini hanya dilakukan oleh orang yang tergolong jamaah Ahlussahliyah

⁴⁶ Ayu Efitasari, *pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, (skripsi, IAIN Tulungagung, 2015).

⁴⁷ Faishal Aushafi, *Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pedagang pasar Johar pasca kebakaran*, (skripsi, universitas Islam Negeri Walisongo semarang, 2017).

3. Peneliti menemukan karya tulis yang berjudul dzikir dan pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa menurut Al-Qur'an karya dari David Amnur jurusan tafsir Penelitian ini membahas tentang pentingnya sebuah pencegahan dan pengobatan gangguan jiwa melalui dzikir. Dampak yang dapat dilihat dari selesai melaksanakan dzikir adalah dapat merasakan sebuah ketenangan dari dalam jiwa, menghilangkan stres, menyehatkan badan, mempunyai sifat rendah hati, selalu hijrah untuk selalu memperbaiki akhlak sehingga saat tertimpa adanya sebuah ujian dalam kehidupan yang dirasakan hanya rasa sabar dan berserah diri.⁴⁸ Penelitian yang dilakukan oleh David Amnur mempunyai perbedaan dengan penelitian ini sebab penelitian yang tersebut berisi tentang mencegah dan mengobati jiwa melalui dzikir, sedangkan penelitian ini membahas tentang bagaimana sebuah dzikir dapat menenangkan jiwa seseorang dimasa pandemi
4. Peneliti menemukan beberapa jurnal yang berhubungan dengan dzikir dalam menghadapi covid-19 diantaranya adalah jurnal yang ditulis oleh Sonia sinta salsabila yang berjudul pengaruh meditasi dalam pendidikan Islam untuk memperkuat sistem imun sebagai tindakan melawan covid vol.5. Artikel ini membahas tentang sebuah pencegahan dengan memperkuat sistem imun melalui meditasi keagamaan atau spiritual seperti dzikir dan sholat, agar merasakan ketenangan dan tidak mudah mengalami panik. Disini ada perbedaan karena dalam artikel ini membahas tentang cara memperkuat sistem imun tubuh.⁴⁹
5. Artikel yang ditulis oleh Sri Rahma Rahayu, Akhmad Robittul Hilmi, Aceng Wandi Wahyudin dengan judul analisis manfaat dzikir tarekat qodriah naqsabandiyah pondok pesantren suryalaya terhadap kestabilan emosi masyarakat di era pandemi covid-19. Penelitian ini membahas tentang studi kasus pada masyarakat yang

⁴⁸ David Amnur, *dzikir dan pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa menurut Al-Qur'an*, (skripsi, universitas islam negeri sultan syarif kasim pecan baru riau, 2010).

⁴⁹ Sonia Sinta Salsabila, "pengaruh meditasi dalam pendidikan Islam untuk memperkuat sistem imun sebagai tindakan melawan covid", *jurnal pendidikan islam* 5, no.2 (2020)

mempunyai dampak dari adanya virus corona dengan mengamalkan sebuah dzikir pada terakat Qodriah Naqsabandiyah di desa Tanjungkarang, Pagerageung, Tasikmalaya. Artikel ini hampir sama yang membedakan penelitian ini adalah cara pelaksanaannya dan pembahasan yang merujuk pada kestabilan emosi masyarakat. Pelaksanaan dzikir ini hanya dilakukan oleh beberapa orang atau tidak berjama'ah dan tidak melalui guru.⁵⁰

6. Peneliti menemukan artikel yang berjudul membentuk ketahanan mental berbasis tasawuf melalui dzikir latifah sebagai metode terapi spiritual terhadap efek pandemi covid 19 yang ditulis oleh Dadang Ahmad Fajar, Isep Zaenal Arifin, Hajir Tajiri, Elly Marlina tulisan ini membahas tentang signifikansi dan korelasi dzikir lathifah dalam meneguhkan ketahanan mental yang sangat dibutuhkan oleh korelasi dzikir latifah dalam meneguhkan ketahanan mental yang sangat dibutuhkan oleh manusia saat merasakan efek psikologis pandemi covid 19 serta efek psikologis dari berbagai aturan yang dikeluarkan pemerintah.⁵¹

Hal ini berbeda dengan karya penelitian sebelumnya, tulisan ini mengkaji tentang sebuah dzikir pada jama'ah dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa meski sedang dilanda oleh pandemi covid yang sering dikaitkan dengan tanda akhir zaman dan belum tau kapan akan berakhir.

Dari hasil telaah pustaka yang telah dijelaskan diatas, peneliti belum menemukan pembahasan mengenai implementasi dzikir terhadap ketenangan jiwa dalam

⁵⁰ Sri Rahma rahayu dkk. analisis manfaat dzikir tarekat qodriah naqsabandiyah pondok pesantren suryalaya terhadap kestabilan emosi masyarakat di era pandemi covid-19, <http://jurnal.iailm.ac.id/index.php/istiqomah/article/download/299/207/>.html

⁵¹ Dadang Ahmad Fajar dkk, membentuk ketahanan mental berbasis tasawuf melalui dzikir latifah sebagai metode terapi spiritual terhadap efek pandemi covid 19, diakses pada 27 Januari 2021. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30668/1/MEMBENTUK%20KETAHANAN%20MENTAL%20MELALUI%20METODE%20DZIKIR%LATHIFAH>.html

menghadapi covid dipondok Fafirru Ilallah Desa Sadang Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus.

Pada hasil telah pada penelitian terdahulu lebih banyak membahas tentang jama'ah dzikir agar mendapat ketenangan jiwa dalam menghadapi problematika dalam kehidupan. Dengan ini penulis lebih memfokuskan pada bagaimana dzikir dapat menenangkan jiwa seseorang saat menghadapi pandemi virus corona yang belum tahu kapan akan berakhir.

C. Kerangka Berfikir

Pandemi merupakan sebuah permasalahan besar yang harus dihadapi oleh beberapa Negara didunia termasuk Indonesia. Pandemi covid mempunyai dampak pada beberapa sektor, tertuma pada pada psikologis seseorang sehingga banyak orang yang mengalami ketakutan, kecemasan, stress hingga pada tahap depresi. Hal itu dapat terjadi jika jiwa tidak mengalami ketenangan.

Ketenangan jiwa sangatlah penting ditengah wabah yang semakin merebak luas seperti sekarang ini, dunia yang semakin memanas perlu sekali dihadapi dengan jiwa yang tenang. Penduduk Indonesia yang sebagian besar penduduknya muslim, banyak sekali kegiatan keagamaan yang dapat dilakukan untuk dapat menciptakan jiwa yang tenang salah satunya yaitu dengan dzikir.

Dzikir dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa, hal itu sudah banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an. Dengan berdzikir maka sesungguhnya sedang dekat dengan Allah sehingga Allah akan meringankan segala urusannya. Mungkin Allah menciptakan virus yang menakutkan karena rindu dengan hambanya yang jauh agar dekat dengan selalu berdzikir. Dengan berdzikir jiwa akan menjadi tenang sehingga dapat menciptakan perilaku sabar dan tawakal.

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

