

**AKTIVITAS DZIKIR SEBAGAI SALAH SATU STRATEGI TERAPI  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI COVID-19 DI YAYASAN  
DAYAH RAUDHATUL JANNAH DESA ATEUK JAWO  
KECAMATAN BAITURRAHMAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh :**

**SINTA SAFITRI  
NIM. 170402064**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2021 M/1443 H**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Dalam Ilmu Dakwah  
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Oleh :

**SINTA SAFITRI**  
**NIM. 170402064**

Disetujui Oleh :

**Pembimbing I**



**Drs. Umar Latif, MA**  
**NIP. 195811201992031001**

**Pembimbing II**



**M. Yusuf My, MA**  
**NIDN. 2106048401**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah  
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

**Diajukan Oleh:**

**SINTA SAFITRI  
NIM. 170402064  
Pada Hari/Tanggal**

**Jumat, 14 Januari 2022 M  
3 Jumadil Akhir 1443 H**

**di**

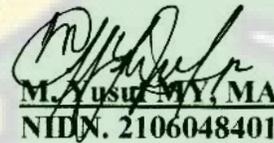
**Darussalam-Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah**

**Ketua,**



**Drs. Umar Latif, MA  
NIP. 195811201992031001**

**Sekretaris,**



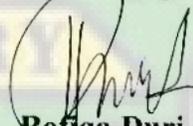
**M. Yusuf MY, MA  
NIDN. 2106048401**

**Penguji I,**



**Juli Andriyani, M.Si  
NIP. 197407222007102001**

**Penguji II,**



**Rofiq Duri, M.Pd  
NIP. 199106152020121008**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry**

**S/**



**Dr. Fakhri, S.Sos., MA  
NIP. 196411291998031001**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sinta Safitri

NIM : 170402064

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 11 Januari 2022

Yang Menyatakan,



Sinta Safitri

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Aktivitas Dzikir Sebagai Salah Satu Strategi Terapi Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 Di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman.**” wabah covid-19 merupakan penyakit yang sangat membahayakan dan penyakit yang mematikan dan bisa menyerang semua orang yang lebih luas, Mereka untuk mencegah serta menghindarkan dari virus Covid-19 dengan cara berdzikir dan mengingat Allah. Dzikir menyerahkan diri kepada Allah swt memberikan ketenangan batin atau jiwa serta melakukan taubat dan *istighfar* membantu individu dalam menghadapi masalah, memahami, menerima, dan bersabar sehingga meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan kecemasan. Dzikir juga mengobati covid-19 Oleh karena itu, kecemasan dalam menghadapi covid-19 dapat diminimalisasi dengan terapi dzikir. Namun kesadaran jama'ah saat melakukan aktivitas dzikir terhadap protokol kesehatan masih sangat rendah, sehingga diperlukan kembali untuk kesadaran masyarakat mengingat pentingnya mengikuti protokol kesehatan dikarenakan penyebaran covid-19 di dunia cenderung terus meningkat dari waktu ke waktu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui secara jelas aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 Di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif dengan menggunakan deskriptif analisis, yaitu penelitian dengan mengumpulkan data di lapangan dan menganalisa serta menarik kesimpulan dari data tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah Pimpinan Yayasan Dayah, Pimpinan Dzikir, dan sebanyak delapan orang Jama'ah yang melakukan aktivitas dzikir dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*. Adapun teknik pengumpulan data yang penelitian lakukan dengan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun hasil yang diperoleh adalah aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 Di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman adalah dzikir ini sangat berpengaruh di masa pandemi Covid-19 ini, karena dzikir sangat berpengaruh terhadap pandemi serta Antisipasi untuk menjauhkan dari covid-19 salah satunya dengan berdzikir. Bahkan di masa pandemi ini antusias masyarakat untuk berdzikir semakin banyak dan semakin semangat. Kebanyakan orang melakukan dzikir menjaga jarak, akan tetapi sebenarnya itu sama sekali tidak berpengaruh karena dzikir itu salah satu untuk menghindarkan dari pandemi Covid-19, secara agama untuk menghindarkan dari ketakutan di Masa Pandemi ini yaitu dengan berdzikir karena dzikir bisa mengatasi problema kehidupan masyarakat dalam menghadapi Covid-19.

**Kata Kunci : Dzikir, Kecemasan, Covid-19**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala kudrah dan iradah-Nya, yang telah memberikan kesehatan dan keberkahan umur sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasannya. Selanjutnya tidak lupa shalawat beriring salam penulis persembahkan kepada penghulu Alam Nabi Besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membawa umat manusia dari alam jahiliyah dan tidak berilmu pengetahuan, kealam yang penuh dengan ilmu pengetahuan sebagaimana yang kita rasakan sekarang ini, juga kepada ahli kerabat dan sahabat yang turut membantu perjuangan beliau menegakkan alam dimuka bumi.

Dalam rangka menyelesaikan program studi dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, penulis menyusun sebuah karya ilmiah, yang berjudul ***“Aktivitas Dzikir Sebagai Salah Satu Strategi Terapi Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 Di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman.”***

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menghadapi hambatan dan kesulitan dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki, namun dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, Alhamdulillah akhirnya hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi.

Ucapan terima kasih sedalam-dalamnya penulis persembahkan yang istimewa kepada Ibunda tercinta Jasmiati dan Ayahanda tercinta Syafii yang merupakan orang tua penulis yang telah membesarkan, merawat, menjaga, mendidik, mencurahkan kasih sayang, senantiasa menghanturkan do'a dan cucuran keringat beliau lah saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih tak terhingga juga kepada kakak tercinta Ulfatun Riski, serta adik tercinta Muhammad Haikal Ramadhani yang selalu memberi dukungan moril dan materil serta motivasi sehingga sampai kepada cita-cita menyelesaikan jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini di bawah proses bimbingan Drs. Umar Latif, MA selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dengan penuh kesabaran, mengarahkan, membimbing dan memberikan kontribusi yang sangat luar biasa dalam menyempurnakan skripsi ini dan ucapan terima kasih kepada M. Yusuf MY, S.Sos.I, MA selaku pembimbing II yang bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan arahan, dukungan, semangat dan bimbingannya serta saran-saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada Dr. Fakhri S.Sos, MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan juga kepada Bapak Jarnawi, S.Ag., M.Pd selaku penasehat akademik sekaligus ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan motivasi dan dukungan dari awal kuliah hingga selesai proses perkuliahan. Ucapan terima kasih banyak kepada Dr. Abizal M. Yati, Lc, MA selaku sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, kepada seluruh dosen Prodi

Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah mendidik penulis sehingga berhasil menyelesaikan seluruh mata kuliah. Kepada seluruh staf akademik, karyawan dan karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry yang sudah membantu dalam berbagai kelengkapan administrasi demi lancarnya penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.

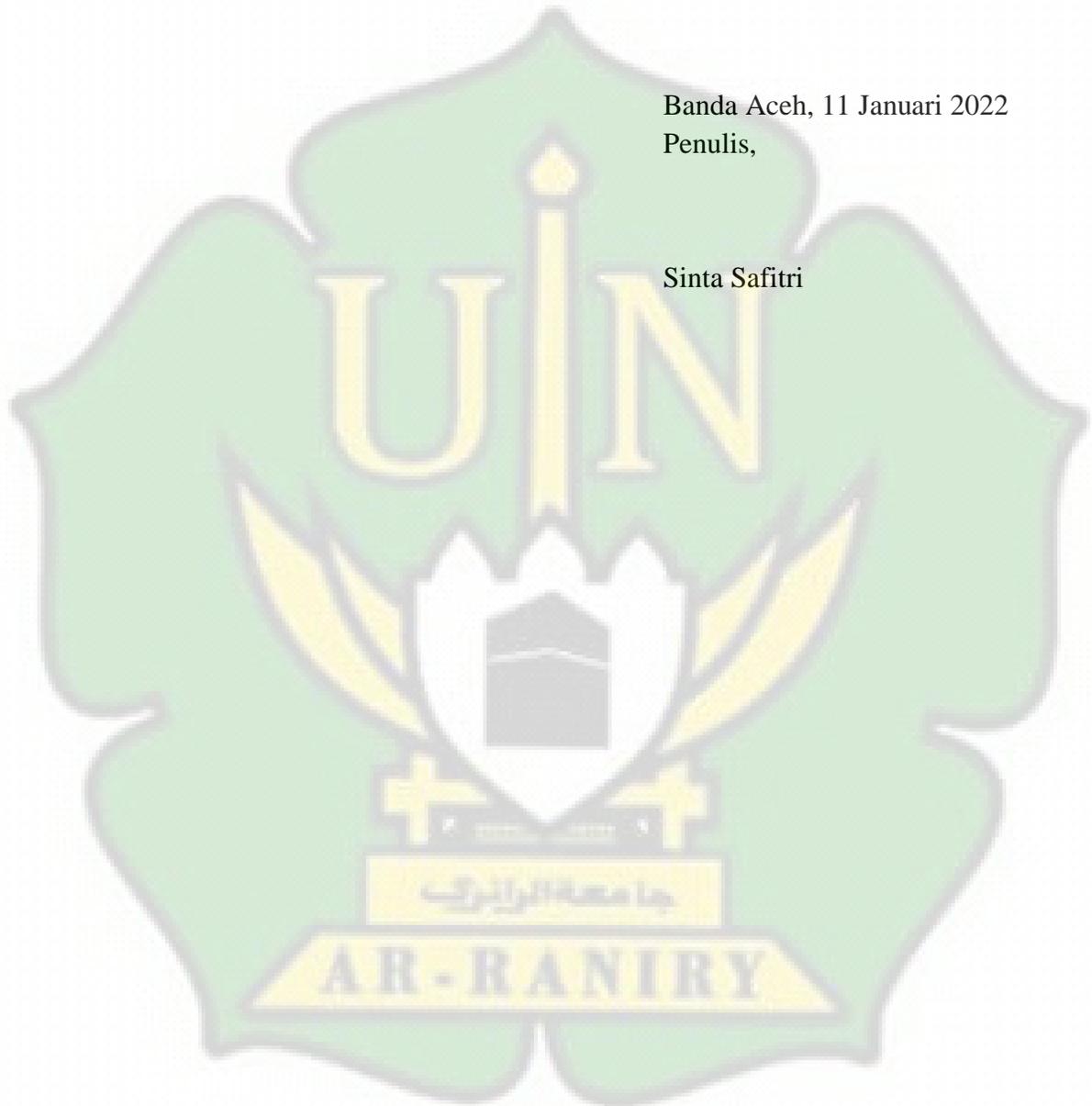
Ucapan terima kasih juga kepada sahabat-sahabat seperjuangan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Angkatan 2017, Khususnya penulis ucapkan untuk sahabatku yang setia mendengarkan keluh kesah, memberikan motivasi, dan yang selalu mensupport penulis. Wulandari, Ayu Permata, Desrifa Srimulti, Maulisa, Alismanidar, Nilasari, Zikratulnisa, Anizar, Suryati, Devi Susanti Dewi, Adinda Ramadhani, dan semua sahabat unit BKI leting 2017 yang telah mewarnai masa-masa perkuliahan serta seluruh pihak-pihak yang tidak bisa disebut satu persatu, sekaligus ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada Muhammad Muslihadi yang telah bersedia memberikan semangat, membantu, dan memberikan motivasi kepada penulis.

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis hanturkan kepada Abi H. Efendi Yahya selaku Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah serta TGK. M. Iqbal salah satu tengku di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian dan memberikan data serta arahan bagi kelancaran penelitian yang penulis lakukan dan juga terima kasih kepada Jam'ah yang sudah

bersedia untuk peneliti wawancara. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan semua pihak. Aamiin Ya Rabbal'amin.

Banda Aceh, 11 Januari 2022  
Penulis,

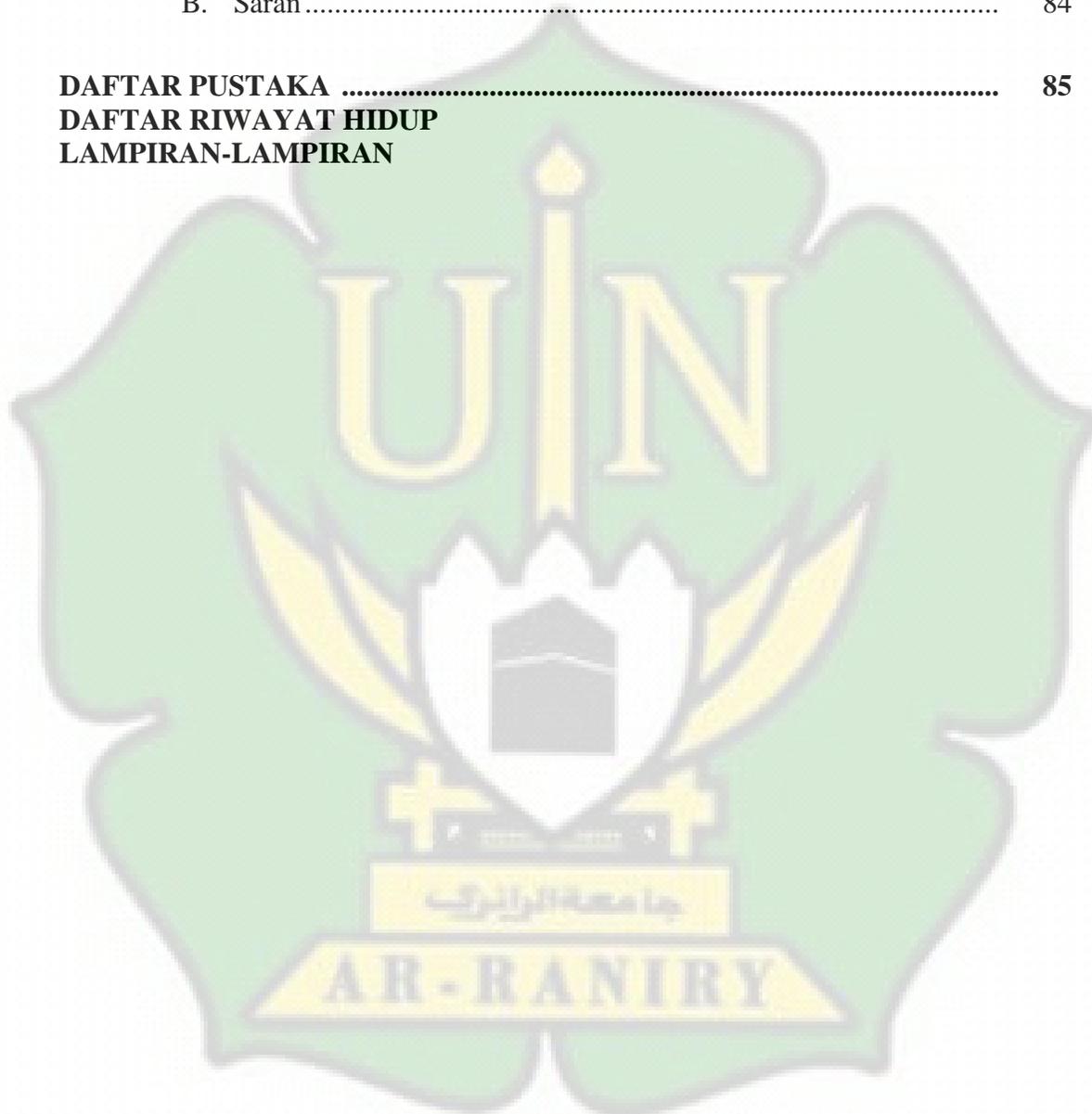
Sinta Safitri



## DAFTAR ISI

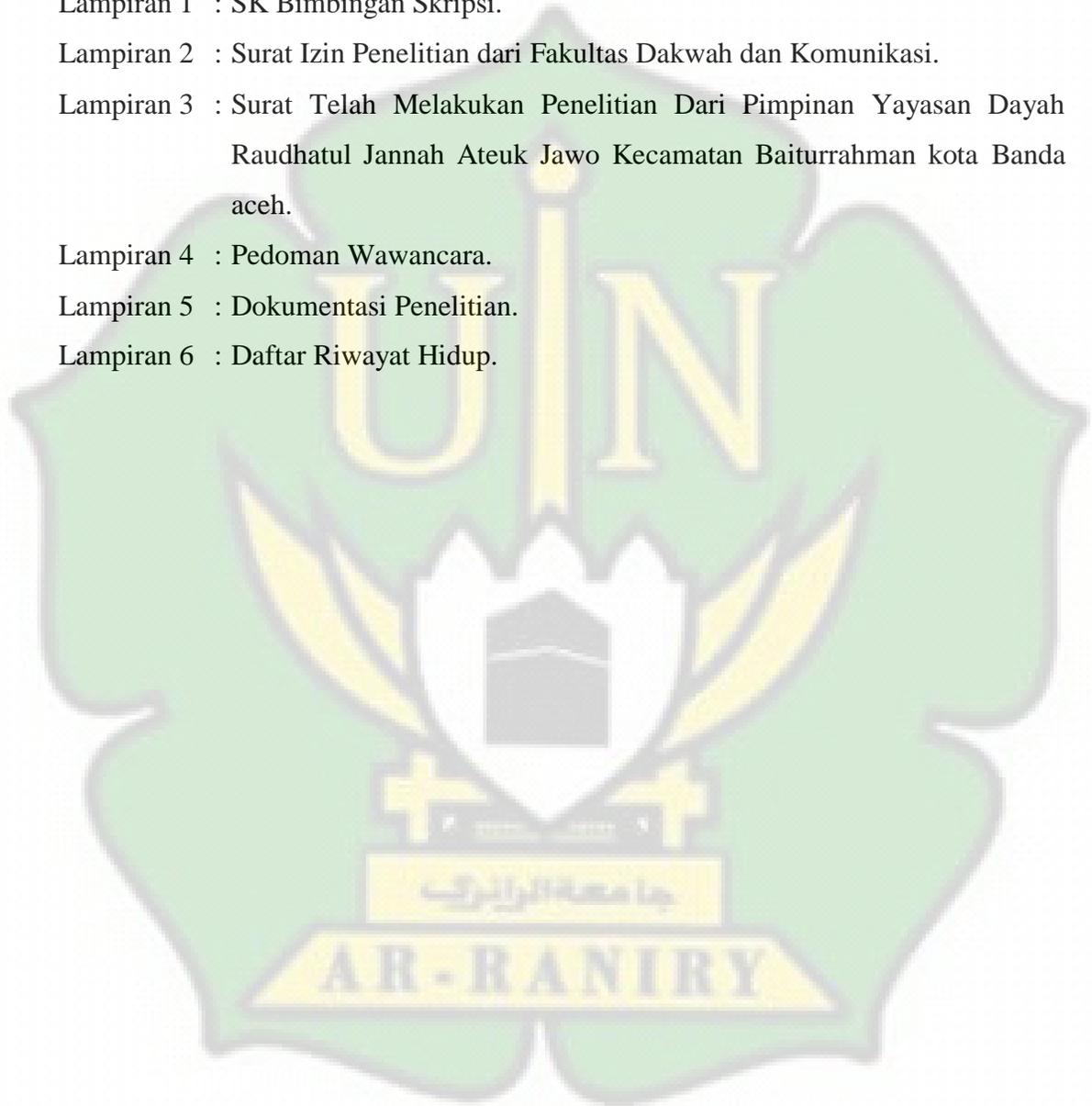
<b>COVER</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I :PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	10
F. Penelitian Sebelumnya yang Relevan .....	13
G. Sistematika Penulisan.....	15
<b>BAB II :LANDASAN TEORI.....</b>	<b>17</b>
A. Konsep Dzikir.....	17
1. Pengertian Dzikir .....	17
2. Tujuan Utama Dzikir .....	21
3. Manfaat Dzikir.....	22
4. Aktivitas Dzikir Dapat Membawa Ketenangan .....	32
B. Terapi Dzikir .....	35
1. Pengertian Terapi Dzikir.....	35
C. Kecemasan Dan Covid-19.....	38
1. Pengertian Kecemasan.....	38
2. Jenis-jenis Kecemasan .....	40
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan ( <i>anxiety</i> ) .....	42
4. Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 .....	44
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	47
B. Lokasi Penelitian .....	49
C. Subjek Penelitian .....	49
D. Teknik Pengumpulan Data .....	51
E. Teknik Analisis Data .....	52
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	55
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	60

<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Bimbingan Skripsi.
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Lampiran 3 : Surat Telah Melakukan Penelitian Dari Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman kota Banda aceh.
- Lampiran 4 : Pedoman Wawancara.
- Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian.
- Lampiran 6 : Daftar Riwayat Hidup.



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Desember 2019, negara-negara di dunia dikejutkan dengan mewabahnya virus corona atau dikenal Covid-19. Virus corona SARS-Cov-2 yang menyebabkan covid-19 terus menyebar ke berbagai Negara dan menyebabkan ribuan orang meninggal sejak pertama ditemukan di kota wuhan, Hubei, China, pada Desember 2019. (Ikhsan).<sup>1</sup> Virus ini disinyalir dari kelelawar, ular dan trenggiling. Gejala awal menunjukkan seperti batuk, demam, hingga sesak nafas. Namun, hasil penelitian menunjukkan tidak sedikit orang membawa virus tersebut tanpa menunjukkan gejala apapun. Masa inkubasi virus covid-19 adalah 2-14 hari (UI). Awal februari 2020, wabah virus ini juga menyebar di indonesia termasuk juga di daerah Banda Aceh.<sup>2</sup>

Penyebaran virus covid-19 di Banda Aceh diberitakan diberbagai media mulai dari televisi, koran, dan media sosial seperti facebook, whattshapp, Instagram, dan

---

<sup>1</sup>Jurnal Islam.(2020).*antara corona dan wabah Thaun di zaman Khalifah umar*.16 maret 2020<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/juspi/article/download/7786/3696>

<sup>2</sup>Ikhsan,M.(2020). *Enam hasil riset soal virus coronaSARS-COV-2*.CNN indonesia<https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200320101711-199-485229/enam-hasil-riset-soal-virus-corona-sars-cov-2>

lain-lain. Pemerintahpun mengambil langkah dengan merumahkan anak-anak sekolah, kuliah, dan pegawai negeri maupun swasta untuk melakukan work from home (WHF). Kondisi demikian menimbulkan dampak ketakutan dan kecemasan kepada seluruh warga masyarakat. Pemerintah juga menghimbau untuk melakukan *social distancing*, menjaga kesehatan, dan *stay at home*.

Pandemi Covid-19 ternyata tidak hanya menghambat aktivitas tetapi bisa mengorbankan nyawa. Mewabahnya virus corona di dunia, Indonesia dan Aceh memberikan dampak ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan setiap orang. Akan tetapi sebagian orang menghindari dari ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan dengan melakukan dzikir bersama di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo. Karena dengan melakukannya aktivitas dzikir dapat melindungi mereka dan dapat membuat hati mereka menjadi tenang dan tentram dan juga dapat menjaga imun supaya tidak lemah. Dzikir itu bisa mengatasi problema kehidupan masyarakat dalam menghadapi Covid-19.

Kecemasan (anxiety) (Spielberger, Meiza, dkk,) adalah perasaan kegelisahan, kekhawatiran atau ketegangan dan stress. Individu yang memiliki kecemasan yang tinggi maka dia tidak akan mampu mengoptimalkan kemampuannya. Kecemasan itu ada dua macam, yaitu *state anxiety* (kecemasan sesaat) dan *stait anxiety* (kecemasan tetap). Kecemasan yang sifatnya sesaat tapi berlangsung terus menerus tanpa adanya

upaya menghadapinya bisa jatuh pada kondisi kecemasan tetap. Tentu saja kondisi seperti ini tidak diinginkan setiap orang.<sup>3</sup>

Gangguan kecemasan (anxiety disorders) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat), dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam. Gangguan kecemasan berbeda dari kecemasan sehari-hari yang mungkin kita alami. Kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan mengganggu kehidupan sehari-hari orang tersebut. Lima jenis gangguan kecemasan adalah gangguan kecemasan tergeneralisasi, gangguan panik, gangguan fobia, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan stress pascatrauma.<sup>4</sup>

Setiap masyarakat memiliki cara masing-masing untuk menghadapi kecemasan virus covid-19, seperti di pagi sampai petang mereka berjemur dipagi hari, minum multi vitamin, Mulai dengan beribadah seperti sholat dhuha, setelah sholat dhuha mereka lanjut dengan memasak kemudian diwaktu siang mereka melakukan aktivitas sholat zuhur, kemudian di sore hari sholat ashar setelah itu mereka

---

<sup>3</sup>Daniel Cervone, Lawrence A.Pervin. *Psikologi Kepribadian teori dan penelitian*.(Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), hal. 258

<sup>4</sup>Meiza, Asti. Puspasari, Diah.Kardina. (2016). *Kontribusi Gratitude dan Anxiety terhadap SWB Orang tua ABK*. Humanitas Psychological Journal UAD.

melakukan aktivitas yang bisa membuat tenang pikirannya dan sebagainya. Akan tetapi di malam hari setiap malam jumat biasanya mereka melakukan aktivitas dzikir di balai pengajian untuk menghilangkan kecemasan dan ketakutan terhadap covid-19 mereka menggunakan terapi dzikir. Mereka beralasan bahwa dengan berdzikir dan berserah diri kepada Allah adalah upaya mereka lebih percaya dan yakin semua ujian dan musibah itu atas seizin Allah begitu pula dengan wabah covid-19.

Dzikir dalam bahasa Arab, kata dzikir mempunyai dua makna. (1)jika dilakukan oleh hati berarti mengingat. (2)jika dilakukan oleh lisan berarti mengucapkan bacaan tertentu. Menurut syari'ah, dzikir adalah mengingat Allah atau mengucapkan bacaan tertentu untuk memuji dan mengagungkan Allah sebagaimana telah diajarkan dalam al-Quran dan dicontohkan oleh Rasulullah. Imam nabawi mengatakan bahwa berdzikir adalah suatu amalan yang disyaratkan dan sangat dituntut di dalam Islam. Hal ini dapat dilakukan dengan hati atau lisan. Lebih utama dengan kedua-duanya sekaligus. (al-Adzkar)<sup>5</sup>

Terapi Dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologi. Terapi dzikir memberi dampak positif pada aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Pada aspek

---

<sup>5</sup>Ahmad Hatta, dkk.(2013) *Bimbingan Islam untuk Hidup Muslim*. (Jakarta: Pustaka Maghfirah,2015), hal. 290

kognitif, bacaan dzikir memberikan pemahaman yang positif (anward). Pada aspek afektif, pemahaman positif yang timbul karena dzikir, menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi. Selain itu, dzikir disebut sebagai teknik relaksasi Islam sehingga membuat perasaan yang tegang menjadi tenang (Mardiyono & Songwathana). Adapun aspek spiritual, dzikir menumbuhkan kesadaran untuk berpasrah kepada Allah (subandi). Sebagaimana diungkap Jalaluddin, bahwa penyerahan diri kepada Allah memberikan ketenangan batin atau jiwa. Kemudian melakukan taubat dan *istighfar* membantu individu dalam menghadapi masalah, memahami, menerima, dan bersabar sehingga meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, kecemasan dapat diminimalisasi dengan terapi dzikir.<sup>6</sup>

Dzikir juga disebutkan dalam kamus bahasa Indonesia adalah pujian-pujian kepada Allah yang diucapkan secara terus-menerus (Depdiknas). Seorang muslim melakukan dzikir dengan alasan yang berbeda-beda.

Ada yang alasan karena itu sebuah perintah Allah sebagaimana dilansir dalam Al-Quran surat Al-Ahzab Ayat 41:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

---

<sup>6</sup>Al-Husaini, Al-Hamid. *Mutiara Dzikir dan Doa, Syarh Ratib Al-Haddad*, (Bandung: Pustaka hidayah, 2000), hal. 114

Artinya:

*“wahai orang-orang yang beriman,ingatlah akan Allah dengan ingatan yang banyak-banyaknya (QS.Al-Ahzab ayat41)*

Dalam Tafsir Al- Azhar, asal arti daripada dzikir ialah ingat. Tetapi di dalam mengingat Allah dalam hati, diikrarkan pula ingatan itu dengan ucapan lidah. Sembahyang pun adalah dzikir juga. Selain dari sembahyang, mengingat sambil menyebut nama Allah dalam diri sendiri dan perlahan-lahan, tidak usah bersuara keras, sebab Allah mendengar walaupun suara yang sehalus-halusnya, bahkan walaupun hanya kata hati.<sup>7</sup>

Ada juga agar mendapatkan ketenangan jiwa seperti tertera dalam Al-Quran surat Ar-Ra'd ayat 28:

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.(QS Ar-Ra'd 28)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, maksudnya hati mereka senang dan tenang berada di sisi Allah, Merasa Tenteram dengan mengingat-Nya, dan rela kepada-Nya sebagai

---

<sup>7</sup> Buya Hamka. *Tafsir Al-Azhar jilid .*,(Jakarta : Gema Insani, 2015), hal.53

pelindung dan Penolong-Nya. Ayat di atas bermakna bahwa Allah berhak untuk ingati.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti melihat bahwa sebagian jama'ah pada balai pengajian di Ateuk jawo saat melakukan aktivitas dzikir masih banyak yang tidak mengikuti protokol kesehatan. Hal tersebut dapat di identifikasikan sebagai berikut: (1) tidak menjaga jarak, hal ini sangat mudah penyebaran covid-19 (2) tidak menggunakan masker dengan benar, (3) tidak mencuci tangan dan memakai hand sanitizer. Padahal Gubernur Aceh telah mengeluarkan surat keputusan yang tertuang Nomor 360/969/2020 yang ditetapkan di Banda Aceh pada 20 maret 2020. Dari pemaparan tersebut menunjukkan bahwa kesadaran jama'ah yang melaksanakan aktivitas dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo terhadap protokol kesehatan masih sangat rendah, sehingga diperlukan kembali untuk kesadaran masyarakat mengingat pentingnya mengikuti protokol kesehatan dikarenakan penyebaran covid-19 di dunia cenderung terus meningkat dari waktu ke waktu.

Berdasarkan yang sudah dijelaskan peneliti di atas dapat disimpulkan bahwa dzikir itu dapat menanamkan/ menumbuhkan ketenangan jiwa dan bisa meredakan kecemasan pada jama'ah di dayah raudhatul jannah dimasa pandemi ini dzikir dapat dijadikan sebuah aktivitas yang efektif dalam menghadapi kecemasan, akan tetapi

---

<sup>8</sup>Abdullah, M. *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 5, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2007), hal. 275

tetap harus tetap mengikuti protokol kesehatan. Dari latar belakang yang telah penulis uraikan di atas, oleh karena itu perlu penelitian lebih mendalam menyangkut **“Aktivitas Dzikir sebagai Salah satu Strategi Terapi Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Desa Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan masalah bagaimana penerapan melakukan aktivitas dzikir itu sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19?

1. Bagaimana aktivitas dzikir terhadap ketenangan jiwa jama'ah di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah ?
2. Bagaimana dzikir dapat meredakan kecemasan pada diri jama'ah di masa pandemi saat ini ?
3. Bagaimana terapi dzikir pada jama'ah yang menghadapi dampak covid-19 pada masa pandemi yang sangat meresahkan suasana saat ini?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui aktivitas dzikir terhadap ketenangan jiwa jama'ah di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah.
2. Untuk mengetahui dzikir dapat meredakan kecemasan pada diri jama'ah di masa pandemi saat ini.
3. Untuk mengetahui terapi dzikir pada jama'ah yang menghadapi dampak covid-19 pada masa pandemi yang sangat meresahkan suasana saat ini.

### **D. Manfaat penelitian**

Penelitian yang penulis teliti mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi penulis sendiri. Maupun bagi pembaca atau pihak-pihak lain yang berkepentingan.

#### **1. Manfaat Akademis**

Hasil penelitian ini, dapat digunakan untuk memperluas wawasan dan keilmuan yang positif, sehingga dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi studi Bimbingan dan konseling Islam.

#### **2. Manfaat praktis**

Secara praktis hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat terhadap pelaksanaan aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi

kecemasan dalam menghadapi covid-19 di yayasan dayah raudhatul jannah desa atek jawo.

### **E. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalah pahaman dari dan kekeliruan dalam penulisan skripsi ini, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan diantaranya:

#### **1. Aktivitas**

Dalam kamus besar bahasa indonesia, aktivitas diartikan sebagai segala bentuk keaktifan dan kegiatan. Aktivitas adalah keaktifan , kegiatan-kegiatan, kesibukan atau bisa juga berarti kerja atau salah satu kegiatan kerja yang dilaksanakan tiap bagian dalam tiap suatu organisasi atau lembaga.<sup>9</sup>

Jadi pengertian aktivitas di atas adalah segala bentuk keaktifan dan kegiatan yang jelas dan dapat ditempuh berulang kali, untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan mencapai tahapan pada hasil dari aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan di yayasan dayah raudhatul jannah desa atek jawo.

#### **2. Dzikir**

Dzikir ditinjau dari segi bahasa (*lughatan*) adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada

---

<sup>9</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), hal 78

Allah. Secara etimologi dzikir berasal dari kata “zakara” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karenanya dzikir berarti mensucikan dan mengganggu, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).<sup>10</sup>

Jadi pengertian Dzikir di atas adalah mensucikan hati dan menjaga keimanan serta dapat membuat hati menjadi tenang dan tentram.

### 3. Terapi

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis kata terapi sinonim dengan kata pengobatan. Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).<sup>11</sup> Terapi juga dapat diartikan sebagai suatu jenis pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau rohani, bukan dengan pengobatan obat-obatan.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & batin Dalam Perspektif Tasawuf*. (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), hal. 55

<sup>11</sup> Suharso Dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Semarang: Widya Karya, 2011), hal 487

<sup>12</sup> J.P Chaplin. Kartini Kartono *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hal 378

Jadi pengertian terapi di atas adalah salah satu usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Terapi ini dilakukan dengan kekuatan batin atau rohani bukan dengan obat-obatan.

#### 4. Kecemasan

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, di mana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja,2005:66).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah,2003:10).

Jadi pengertian kecemasan adalah di mana seseorang merasakan ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun usulnya.

#### 5. Wabah Covid-19

Wabah dalam kamus besar bahasa indonesia (KBBI) memiliki arti “penyakit menular yang berjangkit dengan cepat, menyerang sejumlah besar orang di daerah yang luas. Virus corona atau *severe acute respiratory syndrome corona virus*

(SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan yang menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Adapun menurut kementerian kesehatan indonesia, virus corona atau Covid-19 adalah “merupakan bagian keluarga besar virus corona yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan, pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory syndrome* (MERS) dan sindrome pernafasan akut berat/severe Acute Respiratory syndrome (SARS), Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan China, dan menyebabkan penyakit CoronaVirus Disease-2019 (Covid-19).<sup>13</sup>

Jadi wabah covid-19 merupakan penyakit yang sangat membahayakan dan penyakit yang mematikan dan bisa menyerang semua orang yang lebih luas.

#### **F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu**

Kajian terhadap penelitian dahulu dalam penelitian ini dimaksudkan agar menemukan aspek-aspek yang telah diteliti oleh penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini, untuk menghindari duplikasi penelitian dan untuk menegaskan

---

<sup>13</sup>Jurnal Islam.(2020). *Antara Corona dan Wabah Thaur di Zaman Khalifah Umar*, 16 maret 2020

bahwa substansi penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian terdahulu sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Ismatun khasanah yang berjudul pengaruh melakukan dzikir asmaul husna terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional anak panti asuhan Darussalam Mranggen Demak. Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dzikir Asmaul Husna pada anak Panti Asuhan Darussalam Demak yang ditunjukkan dengan perbedaan kecemasan yang signifikan antara hasil tes sebelum sebesar 53.71 dan setelah diberi perlakuan berupa dzikir asmaul husna sebesar 39.82 pada signifikan  $0,101 > 0,05$ , dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sebelum dan sesudah diberikan dzikir Asmaul Husna pada anak Panti asuhan Darussalam Mranggen Demak diterima”.<sup>14</sup>

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fenti Hikmawati yang berjudul Metode Dzikir Sebagai Upaya Keluarga dalam Menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. Berdasarkan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir dapat dijadikan sebuah metode untuk menghadapi kecemasan virus covid-19. Pelaksanaan

---

<sup>14</sup> Ismatun Khasanah, Pengaruh melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak, Skripsi,(semarang UIN Walisongo,2015)

karantina dirumah bisa dijadikan keluarga ajang sosialisasi dzikir dalam keluarga bisa digagas oleh ayah, ibu, atau anak itu sendiri. Mulailah dengan bacaan yang sederhana bisa dilafalkan kalimat-kalimat thoyyibah, dengan proses diferensiasi terus meningkat ke lafad dzikir yang tulis dari ayat-ayat al-quran. Lakukan dengan konsisten dan terus menjaga presistensinya. Penelitian ini menunjukkan penurunan kecemasan anggota keluarga dan lebih yakin akan kuasa Allah SWT bahwa ada hikmah yang sengaja Allah titipkan dibalik sebuah ujian.<sup>15</sup>

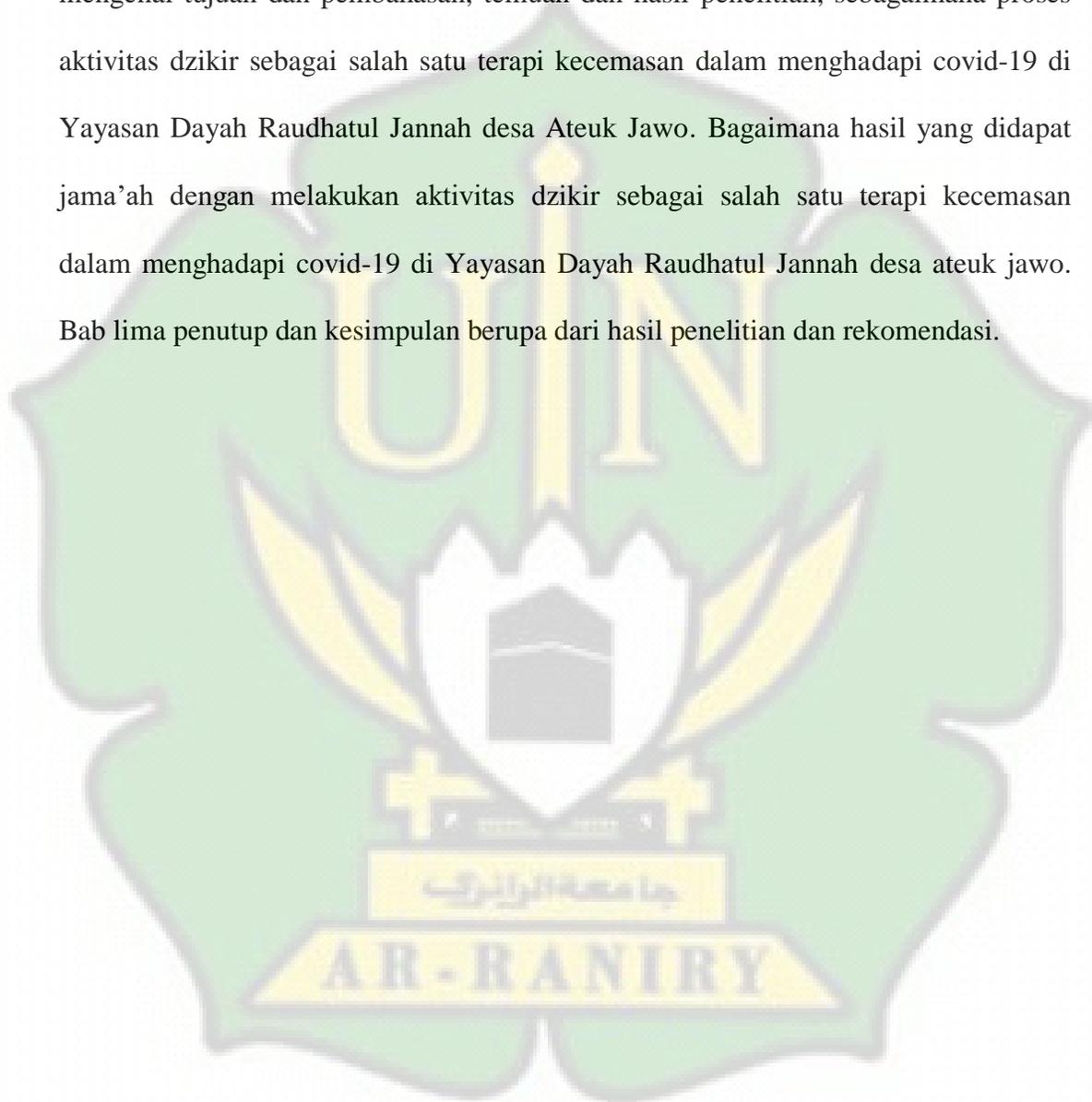
### **G. Sistematika Penulisan**

Untuk memudahkan memahami hasil penelitian ini maka di tulis dalam lima bab yaitu: Bab satu sebagai pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, manfaat penelitian, kajian terhadap penelitian terdahulu dan sistematika penulisan. Bab dua penulis mengantar pembaca untuk memahami landasan teori dampak aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 yang di awali dengan apa pengertian dari dzikir, aktivitas dzikir dan terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19. Bab tiga penulis menuliskan metode penelitian, jenis data penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data. Bab empat dipaparkan

---

<sup>15</sup> Fenti Hikmawati, Metode Dzikir Sebagai Upaya Keluarga Dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Covid-19, KTI, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati,2020)

mengenai tujuan dan pembahasan, temuan dan hasil penelitian, sebagaimana proses aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah desa Ateuk Jawo. Bagaimana hasil yang didapat jama'ah dengan melakukan aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah desa atek jawo. Bab lima penutup dan kesimpulan berupa dari hasil penelitian dan rekomendasi.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Konsep Dzikir

#### 1. Pengertian Dzikir

Dzikir disebutkan dalam kamus bahasa Indonesia adalah pujian-pujian kepada Allah yang diucapkan secara terus-menerus (Depdiknas). Dzikir juga ditinjau dari segi bahasa (*lughatan*) adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah.<sup>16</sup>

Dzikir dalam bahasa Arab, kata dzikir mempunyai dua makna. (1) jika dilakukan oleh hati berarti mengingat. (2) jika dilakukan oleh lisan berarti mengucapkan bacaan tertentu. Menurut syari'ah, dzikir adalah mengingat Allah atau mengucapkan bacaan tertentu untuk memuji dan mengagungkan Allah sebagaimana telah diajarkan dalam al-Quran dan dicontohkan oleh Rasulullah. Imam nabawi mengatakan bahwa berdzikir adalah suatu amalan yang disyaratkan dan sangat dituntut di dalam Islam.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup>Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008) hal. 244

<sup>17</sup>Al-Husaini, Al-Hamid. (2000). *Mutiara dzikir dan doa, Syarh Ratib Al-Haddad*. (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000) hal. 89

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati ulil albab, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat lisaniyah, namun juga qalbiyah. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang afdhal adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. Jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang di utama. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir.<sup>18</sup>

Pada hakikatnya, orang yang sedang berdzikir adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan dzikir yang lebih dari seorang muslim biasa. Karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak mampu dilakukan.

Adapun Abu Bakar mendefinikan dzikir sebagai suatu ucapan, atau ingatan yang mempersucikan Allah dan membersihkan-Nya dari sifat-sifat yang tidak layak

---

<sup>18</sup>Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. (surabaya: Karya Agung Surabaya,2008)hal.244

untuk-Nya, selanjut memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.<sup>19</sup>

Dzikir juga merupakan tiang penopang yang sangat kuat di jalan menuju Allah. Tidak seorang pun bisa mencapai Tuhan kecuali dengan terus menerus dzikir kepada-Nya. Jadi, dzikir adalah puji-pujian kepada Allah yang di ucapkan berulang-ulang. Bagi kalangan sufi, dzikir merupakan metode spritual dalam pendekatan diri kepada Allah, menyebut nama-nama Allah atau beberapa formula kalimat suci, dibawah bimbingan guru.<sup>20</sup>

Terapi Dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologi. Terapi dzikir memberi dampak positif pada aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Pada aspek kognitif, bacaan dzikir memberikan pemahaman yang positif. Pada aspek afektif, pemahaman positif yang timbul karena dzikir, menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi. Selain itu, dzikir disebut

---

<sup>19</sup>Muhibbuthabary, *Fiqh Amal Islami Teoritas dan Praktis*, cet, 1, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2006,) hal.45

<sup>20</sup>Muhammad Arifin Ilham, *Indonesia Berdzikir*, Cet,1,(Jakarta: Intuisi Press,2004,) hal.23.

sebagai teknik relaksasi Islam sehingga membuat perasaan yang tegang menjadi tenang.<sup>21</sup>

Adapun aspek spiritual, dzikir menumbuhkan kesadaran untuk berpasrah kepada Allah SWT. Sebagaimana diungkap Jalaluddin, bahwa penyerahan diri kepada Allah SWT memberikan ketenangan batin atau jiwa. Kemudian melakukan taubat dan *istighfar* membantu individu dalam menghadapi masalah, memahami, menerima, dan bersabar sehingga meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, kecemasan dapat diminimalisasi dengan terapi dzikir.

Dari penjelasan-penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka kesimpulan yang bisa diambil oleh penulis dari pengertian dzikir adalah *dzikrullah* atau mengingat Allah dengan cara selalu mengingat Allah maka dapat memberikan ketenangan batin atau jiwa. Dengan kita berdzikir dapat meredakan kegelisahan dan kecemasan serta senantiasa menghadirkan kalbu bersama Allah dan menghilangkan rasa kecemasan yang ada, Karena bila kita senantiasa mengingat Allah, maka Allah akan senantiasa mengingat kita. Dengan demikian, maka jelas bahwa dzikir mempunyai makna yang sangat tinggi. Dzikir akan membawa manusia ke dalam suasana ibadah yang istiqamah untuk senantiasa mengingat Allah di dalam hatinya. Dzikir akan menjadikan Allah sangat berperan dalam kehidupan kita menuju arah

---

<sup>21</sup>Al-Husaini,Al-Hamid.(2000).*mutiara dzikir dan doa,Syarh....*, hal. 40

yang lebih baik. Oleh karena itu, amalan dzikir dipandang sebagai amalan yang sangat mulia dalam agama Islam dan mulia di sisi Allah SWT.

## 2. Tujuan Utama Dzikir

Tujuan utama dzikir adalah agar kita senantiasa bisa secara terus-menerus berhubungan langsung dan mengingat Allah *Rabbul'alam*. Dengan begitu, maka di manapun dan dalam keadaan bagaimanapun kita menjadi sadar dan merasa selalu ditatap dan diperhatikan oleh-Nya. Inilah *maqam* (tingkat) tempat di mana orang-orang yang telah mencapai *ihsan*. Tentu *maqam* inilah yang ingin kita capai bersama.

Untuk bisa berhubungan, merasakan dan menyaksikan secara nyata akan kehadiran Allah yang melingkupi segalanya, baik dalam diri kita sendiri, dalam setiap kejadian dan kehidupan sehari-hari kita maupun dalam segala wujud ciptaan-Nya dan gerak alam semesta. Maka jalannya adalah dengan cara “pensucian dan kesucian jiwa” (*tazkiyatunnafs*). Jika jiwa dan hati kita sudah suci, maka ketika melihat segala ciptaan Allah, yang ada hanyalah keagungan dan kebesaran-Nya semata.<sup>22</sup>

Pensucian dan kesucian jiwa tidak bisa kita raih, kecuali bagi orang-orang yang telah mendidik jiwanya dengan “*zikrullah*”. Dengan dzikir akan menjadikan jiwa, hati dan pikiran kita suci dan bersih. Pada saat yang sama, kita akan senantiasa

---

<sup>22</sup> Muhammad Arifin Ilham, *Renungan-Renungan Dzikir* ,(Jakarta: Intuisi Press,2004,) hal. 108

melakukan hal-hal yang suci pula, itulah yang disebut “amal saleh” atau “kesalehan sosial” sebagai perwujudan dari “*dzikiramaliyah*”

Dzikir juga bertujuan untuk menenangkan hati yang sedang merasakan kecemasan seperti dalam firman Allah dalam surat ar-ra'd ayat 28 yang artinya (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dari penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan dengan mengingat Allah disetiap keadaan maka hati kita akan menjadi tenang, di mana kita meyakini ada Allah dibalik setiap peristiwa, dan pertolongan Allah lebih besar daripada ujian-Nya.

### **3. Manfaat dzikir**

Selain manfaat-manfaat yang telah disebutkan sebelumnya, dzikir memiliki manfaat yang banyak sekali jika kita lakukan dengan istiqamah. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitabnya *Al-Wabilush Shayyib*, yang juga dikutip Saif Al-Battar dalam Rumaysha Site menyebutkan, setidaknya ada lima puluh satu manfaat:<sup>23</sup>

- 1) Orang yang berdzikir akan merasakan manisnya iman dan keceriaan.
- 2) Menerangi hati dan wajah menjadi bersinar.
- 3) Menghilangkan kegelisahan dan hati yang gundah.

---

<sup>23</sup>Adam Cholil, *Meraih Kebahagiaan Hidup Dengan Dzikir dan Doa*, (Jakarta Selatan: AMP Pres, 2013), hal, 55-65

- 4) Hati menjadi gembira dan lapang.
- 5) Menguatkan hati dan badan.
- 6) Mendatangkan ridha ar-Rahman (Allah).
- 7) Mendatangkan rezeki.
- 8) Dzikir dapat mengusir syaitan.
- 9) Mendatangkan cinta Ar-Rahman yang merupakan ruh Islam.
- 10) Mendekatkan diri pada Allah sehingga memasukkannya pada golongan orang yang berbuat ihsan yaitu beribadah kepada Allah seakan-akan melihatnya.
- 11) Ibnu Qayyim pernah mendengar gurunya, Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah berkata, “dzikir pada hati semisal air yang dibutuhkan ikan. Lihatlah apa yang terjadi jika ikan tersebut lepas dari air?”
- 12) Menghapus dosa karena dzikir adalah kebaikan terbesar dan kebaikan akan menghapus kejelekan.
- 13) Semakin bertambah *ma'rifah* (menenal Allah). Semakin banyak dzikir, semakin bertambah *ma'rifah* seseorang pada Allah.
- 14) Hati dan ruh semakin kuat. Jika seseorang melupakan dzikir maka kondisinya sebagaimana badan yang hilang kekuatan. Ibnu Qayyim rahimahullah menceritakan bahwa Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah sesekali pernah shalat subuh dan beliau duduk berdzikir kepada Allah SWT

sampai beranjak siang. Setelah itu beliau berpaling padaku dan berkata, “ini adalah kebiasaanku di pagi hari. Jika aku tidak dzikir seperti ini, hilanglah kekuatanku” atau perkataan beliau yang semisal ini.

15) Meraih apa yang Allah sebut dalam ayat QS. Al-Baqarah:152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya: “karena itu ingatlah kamu kepada-ku niscaya aku akan ingat kepadamu, dan bersyukurlah kepada-ku, dan janganlah mengingkari-ku”.

Dalam Tafsir Nurul Quran, Allah meninggikan kedudukan manusia dengan mengatakan bahwa dia dan kita ingat satu sama lain. “karena itu, ingatlah kamu kepada-ku niscaya aku ingat kepadamu”. Mengingat Allah bukan hanya penyebab turunnya rahmat Allah saja, tetapi penyebab ketenangan dan kedamaian hati. Seandainya tidak ada keutamaan dzikir selain yang disebutkan dalam ayat ini, maka sudahlah cukup keutamaan yang disebut.<sup>24</sup>

16) Mendatangkan *inabah*, yaitu kembali kepada Allah SWT. Semakin seseorang kembali pada Allah dengan banyak berdzikir pada-Nya, maka hatinya pun akan kembali pada Allah dalam setiap keadaan.

---

<sup>24</sup>Allamah kamal Fiqih Imani, *Tafsir Nurul Quran*, (jakarta: Al-Huda,2003), hal. 389

- 17) Mendatangkan rasa takut pada Allah SWT, dan semakin menundukkan diri pada-Nya. Sedangkan orang yang lalai dari dzikir, akan semakin terhalangi dari rasa takut pada Allah.
- 18) Dzikir menyebabkan lisan semakin sibuk sehingga terhindar dari *ghibah* (menggunjing), *namimah* (adu domba), dusta, perbuatan keji dan batil
- 19) Seseorang akan semakin dekat pada Allah sesuai dengan kadar dzikirnya pada Allah SWT. Semakin ia lalai dari dzikir, ia pun akan semakin jauh dari-Nya.
- 20) Menghilangkan kerisauan. Kerisauan ini dapat dihilangkan dengan dzikir pada Allah.
- 21) Ketika seseorang hamba rajin mengingat Allah, maka Allah akan mengingatkan dirinya di saat ia butuh. Jika seseorang mengenal Allah dalam keadaan lapang, Allah akan mengenalnya dalam keadaan sempit.
- 22) Menyelamatkan seseorang dari azab neraka.
- 23) Dzikir salah satu penyebab turunnya rahmat dan keberkahan dari Allah, sebagaimana yang diterangkan dalam hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA. Sebagai berikut :<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup>Abdurrazak Al-Badr, *Fiqih Doa & Dzikir*, (jakarta: Darul Falah,2001), hal. 99.

لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَتْهُمُ  
الرِّيحُ مَاءً وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

*Artinya: Tidaklah sekelompok orang duduk berdzikir kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, kecuali para malaikat mengelilingi mereka, rahmat (Allah SWT) meliputi mereka, ketentraman turun kepada mereka, dan Allah menyebut-nyebut mereka di hadapan (para malaikat) yang ada di sisinya.*

- 24) Dzikir menjadikan hati semakin mengkilap yang sebelumnya berkarat. Karatnya hati adalah disebabkan karena lalai dari dzikir pada Allah. Sedangkan kilapnya hati adalah dzikir, taubat dan istighfar.
- 25) Majelis dzikir adalah majelis para malaikat dan majelis yang lalai dari dzikir adalah majelis syaithan.
- 26) Akan memberikan rasa aman bagi seorang hambanya dari kerugian di hari kiamat.
- 27) Orang yang berdzikir begitu bahagia, begitu pula ia akan membahagiakan orang-orang disekitarnya.
- 28) Karena tangisan orang yang berdzikir, maka Allah akan memberikan naungan 'Arsy padanya di hari kiamat yang amat panas.

- 29) Sibuknya seseorang pada dzikir adalah sebab Allah memberi untungnya lebih dari yang diberikan pada peminta-minta.
- 30) Dzikir adalah ibadah yang paling ringan, namun ibadah tersebut amat mulia.
- 31) Dzikir adalah tanaman surga.
- 32) Pemberian dan keutamaan yang diberikan pada orang yang berdzikir, tidak diberikan pada amalan lainnya.
- 33) Senantiasa berdzikir kepada Allah menyebabkan seseorang tidak mungkin melupakan-Nya.
- 34) Dzikir adalah cahaya bagi pemiliknya di dunia, kubur, dan hari kebangkit.
- 35) Dzikir adalah *ra'sulumuur* (inti segala perkara). Siapa yang dibukakan baginya kemudahan dzikir, maka ia akan memperoleh berbagai kebaikan.
- 36) Dzikir akan memperingatkan hati yang tertidur lelap. Hati bisa sadar dengan dzikir.
- 37) Orang yang berdzikir akan semakin dekat dengan Allah dan bersama dengan-Nya. Kebersamaan di sini adalah dengan kebersamaan yang khusus, bukan hanya sekedar Allah itu bersama dalam arti mengetahui atau meliputi.

- 38) Dzikir itu dapat menyamai seseorang yang memerdekakan budak, menafkahkan harta, dan menunggang kuda di jalan Allah, serta dapat menyamai seseorang yang berperang dengan pedang di jalan Allah.
- 39) Dzikir adalah ini dari bersyukur. Tidaklah bersyukur pada Allah SWT orang yang enggan berdzikir.
- 40) Makhluk yang paling mulia adalah yang bertakwa yang lisannya selalu basah dengan dzikir pada Allah. Sebagaimana dalam sabdanya Rasulullah SAW.
- لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ
- Artinya: “ Hendaklah lisan senantiasa basah dengan berdzikir kepada Allah” (HR.At-Tirmidzi dan Ibnu Majah)<sup>26</sup>*
- 41) Hati itu ada yang keras dan meleburnya dengan berdzikir pada Allah. Oleh karena itu, siapa yang ingin hatinya yang keras itu sembuh, maka berdzikirlah pada Allah.
- 42) Karena hati ketika semakin lalai, maka semakin keras hati tersebut. Jika seorang berdzikir pada Allah, lelelah kekerasan hati tersebut sebagaimana timah itu meleleh dengan api. Yaitu dengan berdzikir kepada Allah.
- 43) Dzikir adalah obat hati sedangkan lalai dari dzikir adalah penyakit hati. Obat hati yang sakit adalah dengan berdzikir pada Allah.

---

<sup>26</sup>Abdurrazak Al-Badr, *Fiqih Doa & Dzikir*, (jakarta: Darul Falah,2001) hal. 102

- 44) Tidak ada sesuatu yang membuat seseorang mudah meraih nikmat Allah dan selamat dari murka-Nya selain dzikir pada Allah.
- 45) Dzikir menyebabkan datangnya shalawat Allah dan malaikatnya bagi orang yang berdzikir.
- 46) Dzikir kepada Allah adalah pertolongan besar agar seseorang mudah melakukan ketaatan.
- 47) Dzikir pada Allah akan menjadikan kesulitan itu menjadi mudah, suatu yang terasa jadi beban berat akan menjadi ringan, kesulitan pun akan mendapatkan jalan keluar.
- 48) Dzikir pada Allah akan menghilangkan rasa takut yang ada pada jiwa dan ketenangan akan selalu diraih. Sebagaimana hadist Rasulullah SAW menyebutkan :

سَبَقَ الْمُفَرِّدُونَ قَالُوا : وَمَا الْمُفَرِّدُونَ ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ  
الذَّاكِرُونَ وَاللَّهُكَثِيرُ أَوِ الذَّاكِرَاتِ

artinya:“ beruntunglah al-Mufarridun “para sahabat bertanya, siapa mereka al-Mufarridun? Beliau menjawab : laki-laki dan perempuan yang banyak berdzikir kepada Allah” (HR.Muslim.)<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup>Abdurrazak Al-Badr, *Fiqih Doa & Dzikir*, (jakarta: Darul Falah,2001) hal. 112

49) Dzikir akan memberikan seseorang kekuatan sampai-sampai ia bisa melakukan hal yang menakjubkan. Itulah karena disertai dengan dzikir.

50) Orang yang senantiasa berdzikir ketika berada di jalan, di rumah, di lahan yang hijau, ketika dalam perjalanan (safir), atau di berbagai tempat, itu akan membuatnya mendapatkan banyak saksi di hari kiamat.

51) Jika seseorang menyibukkan dirinya dengan berdzikir, maka ia akan terlalaikan dari perkataan yang batil seperti *ghibah* (menggunjing), *namimah* (mengadu domba), perkataan sia-sia, memuji-muji manusia, dan mencela manusia.

Di samping itu menurut Ibnu Qayyim, dalam bukunya Dr. H.M. Hamdani Rasyid ada 73 hikmah dan manfaat yang terdapat dalam berdzikir di antaranya:<sup>28</sup>

- a. Memperkuat iman menjadi wasilah untuk meraih husnul khatimah. Dzikir kepada Allah yang dilakukan oleh orang-orang yang beriman secara terus menerus (*mudawamah*) dapat memperkuat iman dan memperteguh tauhid sehingga menghunjam ke dalam lubuk hati dan menyebar keseluruh tubuh.
- b. Mendorong manusia untuk menjadi orang-orang yang bertakwa, tunduk dan patuh kepada Allah SWT.

---

<sup>28</sup>Hamdan Rasyid, *Konsep dzikir Menurut Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern*, (jakarta Timur: Insan Cemerlang, 2009), hal.138-159

- c. Mendekatkan diri kepada Allah SWT, karena dzikir merupakan ekspresi dari rasa cinta kepada-Nya. Jika lidah seseorang senantiasa menyebut nama Allah, maka hal itu merupakan pertanda bahwa hatinya benar-benar cinta kepada-Nya karena seseorang yang mencintai sesuatu pasti akan banyak menyebutnya.
- d. Menjadi sarana untuk khusyu' dalam shalat. Menurut imam Fahrudin al-Razi, shalat yang khusyu' adalah shalat yang disertai dengan kesadaran batin, patuh dan meredakan diri di hadapan Allah SWT Dzat yang Maha Agung.
- e. Mencegah perbuatan keji dan mungkar. Karena dzikir dapat membuahkan cahaya yang menyinari qalbu sehingga qalbu akan menolak segala sesuatu yang batil.
- f. Menjaga sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. Salah satu tujuan hidup manusia yang paling utama adalah meraih kebahagiaan dan ketenangan serta menghindari kesedihan dan memperoleh ketenangan jiwa.
- g. Menjadi sarana untuk mendapatkan predikat ulul albab.
- h. Menjadi parameter bahwa orang yang suka berdzikir adalah orang-orang yang shaleh, yang suka mencontoh serta melaksanakan sunnah-sunnah Rasul.

- i. Menjadikan halal memakan daging binatang yang jika tanpa berdzikir menjadi haram.<sup>29</sup>

Dari penjelasan yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari berdzikir itu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT serta menumbuhkan ketenangan jiwa dimasa pandemi ini. Karena dzikir merupakan ekspresi dari rasa cinta kepada-Nya. Jika lidah seseorang senantiasa menyebut nama Allah, maka hal itu merupakan pertanda bahwa hatinya benar-benar cinta kepada-Nya karena seseorang yang mencintai sesuatu pasti akan banyak menyebutnya.

#### **4. Aktivitas Dzikir dapat membawa ketenangan**

Seseorang yang melakukan aktivitas dzikir akan membuat dirinya menjadi lebih tenang. Karena dengan berdzikir berarti kita sedang mengundang Allah SWT ke sisi kita. Sedangkan Allah maha memiliki segalanya yang baik yang nampak maupun yang tersembunyi.

Kita kadang mengalami kecemasan dalam hidup ini, perasaan cemas itu muncul akibat pandemi yang sedang maraknya di Indonesia terutama di Aceh. Di samping itu kita harus berusaha mencari penyelesaian terhadap masalah tersebut kita juga bisa mengatasinya dengan berdzikir. Hal ini sudah tidak diragukan lagi karena solusi ini langsung di sampaikan Allah dalam Al-Qur'an. Rasulullah dan para sahabat

---

<sup>29</sup>Hamdan Rasyid, *Konsep dzikir Menurut Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern*, (Jakarta Timur: Insan Cemerlang, 2009), hal.138-159

Ra telah memberikan contoh yang baik dalam hal ini. Jadi, jika kita ingin mendapatkan ketenangan dalam hidup ini hendaknya kita harus banyak berdzikir.<sup>30</sup>

Dzikir merupakan obat hati yang sedang sakit. Makhul berkata, “dzikir adalah obat, dan ingat kepada manusia adalah penyakit.” Jika lupa ibarat penyakit yang akan membuat hati cemas maka dzikir akan mengobatinya dan menenangkannya. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berkata, “tidak dipungkiri bahwa hati itu dapat berkarat seperti berkaratnya besi dan perak. Alat yang dapat membersihkan hati yang berkarat adalah dzikir. Dzikir dapat membersihkan hati yang berkarat sehingga dapat berubah menjadi bening seperti cermin yang bersih. Apabila seseorang meninggalkan dzikir, hatinya akan berkarat. Dan apabila ia berdzikir, hatinya akan bersih. Hati dapat berkarat karena dua perkara, yaitu *ghaflah* (lalai) dan dosa. hal yang dapat menghilangkan dari kecemasan dua perkara, yaitu dzikir dan istighfar.”<sup>31</sup>

Apa yang menyebabkan dzikir bisa menentramkan hati ? karena ketika kita ingat kepada Allah, maka pada saat itu kita berada dalam kepasrahan yang penuh kepada Allah SWT. Sedangkan kepasrahan kepada segala yang ada di langit dan bumi akan menyelesaikan berbagai macam persoalan yang kita hadapi. Ketika kita merasakan bahwa Allah SWT akan menyelesaikan segala persoalan hidup kita yang

---

<sup>30</sup>Hamdan Rasyid, *Konsep dzikir Menurut Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern*, (Jakarta Timur: Insan Cemerlang, 2009),hal.172

<sup>31</sup>Adam Cholil, *Meraih kebahagiaanHidup.....*, hal.46

telah membuat hidup kita menjadi tidak tenang, maka akan muncullah ketenangan itu. Karena masalah akan segera selesai atau jalan keluarnya sudah ketemu.

Dzikir akan mengantarkan kita pada ketenangan dan ketentraman hati jika dzikir dilakukan oleh tiga komponen di dalam diri kita. Pertama, dzikir dilakukan dengan lisan. Yakni, lisan membaca kalimat-kalimat dzikir sebagaimana diajarkan Rasulullah Saw. Kedua, dzikir adalah dengan hati. Yakni dzikir yang membangun kesadaran akan selalu ada hubungan antara kita dengan Allah SWT. Merasakan bahwa Allah selalu dekat dengan kita dan mengawasi kita. Dari sana muncul sikap hati-hati dan selalu berpegang teguh pada ajaran Allah SWT. Ketiga, *dzikirbilhah*. Artinya semua perilaku kita senantiasa bersandarkan pada perintah dan larangan Allah SWT. Orang yang perilakunya berdzikir, yakni orang yang memiliki pola sikap yang Islami. Ia senantiasa mengikatkan seluruh perbuatannya dengan aturan Allah SWT.

Dari penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan berdzikir hati kita akan tentram dan tenang. Karena kita mengingat Allah, dengan begitu Allah juga mengingat kepada kita. Berdzikir dapat menghilangkan rasa sedih, gelisah, dan rasa cemas dari hati. Bahkan dzikir dapat mendatangkan kebahagiaan dalam hati. Ia membuat hati menjadi bersinar, bersih dan tajam menangkap setiap pesan yang datang padanya.

## B. Terapi Dzikir

### 1. Pengertian Terapi Dzikir

Terapi Adalah upaya pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi *mursyadbi* (Klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional.<sup>32</sup>

Dzikir secara etimologi berasal dari bahasa arab *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Menurut Chodjim dzikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci. Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan orang dalam bentuk renungan sambil duduk sambil membaca bacaan-bacaan tertentu. Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (*suluk*).<sup>33</sup> Sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir

---

<sup>32</sup> M. Sholihin, Terapi Sufistik, (Bandung : Pustaka setia, 2004), hlm, 82-83

<sup>33</sup> Solihin dan Rosihon Anwar, Kamus Tasawuf, (Bandung:PT.Remaja RosdaKarya,2002),hlm 36

merupakan suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah suatu rangka dari rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Quran dan Sunnah. Hal tersebut begitu banyak dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat Al-Quran dan hadist Nabi yang menyinggung dan membahas tentang masalah ini.<sup>34</sup>

Kita dapat memahami bahwa banyak penyakit hati yang muncul karena tidak tenangya hati. Dalam hal ini dzikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami guncangan dan menentralisasi pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Sebagian ahli kedokteran jiwa telah menyakini bahwa penyembuhan penyakit klien dapat dilakukan lebih cepat jika memakai cara pendekatan keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Allah lalu menggerakkan kearah pencerahan batiniah. Dengan kondisi inilah akhirnya timbul kepercayaan diri bahwa Allah satu-satunya penyembuh dari berbagai penyakit.

Allah berfirman: *Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya.* (QS. Al-Ahza(33):41)

Menurut Imam Izzudin ibn Abdussalam bahwa banyaknya hadist-hadist tentang dzikir dapat disamakan dengan kata “perintah” sebab segala perbuatan yang

---

<sup>34</sup> Ahmad Chodjim, Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka, (Jakarta:PT.Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm 181.

dipuji dan yang dijanjikan akan mendapatkan kebaikan dunia dan diakhirat maka hal ini berarti perintah. Tak diragukan lagi bahwa mengingat Allah adalah perintah Allah dan Rosulnya. Menurut Askat Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah swt, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT. Jadi berdzikir tidak peduli terhadap satu atau dua lafal saja, tetapi semua hal yang mengingatkan diri dengan Allah merupakan aktifitas Berdzikir.

Dari penjelasan terapi dan dzikir diatas dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir adalah pengobatan psikologis dengan mengingat Allah dengan cara membaca lafal tertentu dan disertai dengan perenungan terhadap petunjuk yang Allah tampilkan

## C. Kecemasan Dan Covid-19

### 1. Pengertian kecemasan

Kecemasan (Anxiety), dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual. Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sarason dan Davison menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau *stressor*.<sup>35</sup>

Dalam teori kecemasan yang di ungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (*stateanxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu.

---

<sup>35</sup>Daniel Cervone, Lawrence A.Pervin. *Psikologi Kepribadian teori dan penelitian*.(jakarta: Kencana Prenada Media Groub,2012). Hal.198

Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.<sup>36</sup>

Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.<sup>37</sup>

Syamsu Yusuf juga mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realistas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Dikuatkan oleh kartini kartono bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas obyeknya dan tidak jelas pula alasannya.

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup atau kegelisahan. Karena suatu peristiwa atau sesuatu yang belum pasti. Kecemasan ada dua tipe yaitu *stateanxiety* (kecemasan sesaat) dan *traitanxiety* (kecemasan yang tetap). *Stateanxiety* kecemasan yang bersifat sementara dan hanya timbul berdasarkan peristiwa yang terjadi dan ia

---

<sup>36</sup>Ghufron, M.Nur & Risnawati S. Rini, 2009, *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta:Ar-ruzz Media, 2017). Hal.141

<sup>37</sup>Ghufron, M.Nur & Risnawati S. Rini, 2009, ... Hal.142

alami sesaat. *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang menetap, selalu ada karena pengalaman masa lalu hingga yang dipersepsikan kurang baik bagi seseorang.

Dari berbagai pengertian kecemasan (*anxiety*) yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

## 2. jenis-jenis kecemasan

Menurut sigmeund Freud, pembagian kecemasan dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:<sup>38</sup>

### a. kecemasan Neurosis (*neurotic anxiety*)

Kecemasan Neurosis adalah kecemasan yang timbul dari akibat adanya pengaruh dari luar seperti bahaya yang penyebabnya tidak diketahui. Kecemasan ini diperoleh dengan adanya dorongan dari pada Id yang berada pada ego.

### b. Kecemasan Realistis (*realistic anxiety*)

Kecemasan Realistis dapat diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang timbul secara tidak spesifik dikarenakan adanya bahaya.

---

<sup>38</sup>Ghufon, M. Nur &Risnawati S. Rini.2009. *Teori-teori psikologi*. (Yogyakarta:Arruzz media, 2017). Hal 150

c. Kecemasan Moral (*moralanxiety*)

Kecemasan moral ini muncul dari adanya Konflik antara ego dan super ego. Ketika anak membangun super ego biasanya di usia lima atau enam tahun mereka mengalami kecemasan yang tumbuh dari konflik antara kebutuhan realistis dan perintah superego.

Sedangkan menurut Spilberger menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

a. Trait anxiety

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b. State anxiety

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (*anxiety*)

Blacburn & Davidson menjelaskan Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakan, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Kemudian Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu :

a. Pengalaman negatif yang akan terjadi padanya

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada dirinya cemas akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkannya, yaitu timbul rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang akan terjadi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang membuatnya cemas dan menimbulkan ketidaknyamanan.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

1. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan, individu mebgharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
3. Persetujuan, persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari orang sekitar.
4. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut akan terjadi hal yang tidak diinginkan, pengalaman negatif akan terjadi, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Elizabeth B. Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo.* (Jakarta:Erlangga,1991) hal. 378

#### 4. Kecemasan dalam menghadapi Covid-19

Corona virus disease 2019 atau yang dikenal dengan Covid-19 ini merupakan keturunan ke tujuh dari *human corona virus* (HcoV), yaitu virus corona yang diketahui bisa menginfeksi manusia ini teridentifikasi pertama kali pada akhir 1960-an. Berawal dari kasus infeksi pada ayam dan dua orang pasien yang mengalami gejala flu biasa dengan itu dinamakan *coronavirus* 220E dan Human corona virus OC43. Ukuran virus corona sekitar 50-200 nano meter sehingga terlalu renik untuk dapat ditahan oleh masker yang memiliki pori-pori yang besar. Virus yang berasal dari kelelawar dan ditularkan melalui trenggiling ini memiliki satu sisi celah polybasic fungsional (furin), yang memiliki karakteristik yang diketahui dapat meningkatkan patogenisitas dan transmilitas pada beberapa virus lain. Namun pada kenyataannya virus corona ini memiliki kemampuan penularan yang hampir sama dengan virus-virus lainnya, hanya saja tingkat kematian yang disebabkan olehnya lebih tinggi. Dalam sebuah penelitian di china menunjukkan bahwa virus corona adalah virus alami yang termasuk ke dalam betacoronavirus yang memiliki selubang *envelope* dari lipida berbentuk bundar atau oval dan sering pleomorfik, dengan diameter 60-140 nm jauh lebih kecil daripada diameter pori pada masker umumnya.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup>Tri Rini Puji Lestari, Upaya Penerapan Protokol Kesehatan dalam Percepatan Penanganan Pandemi Covid-19 di Jakarta Desa Tangguh , *Jurnal penelitian ilmiah*, Vol. 11, No. 3 September 2020, hal.12

Virus covid-19 mirip dengan wabah Thaun yang terjadi pada masa khalifah Umar bin akhaththab r.a di desa Sargh negeri Syam dengan 200 ribu orang meninggal (jurnal Islam, 2020). Wabah Covid-19 mengancam kesehatan manusia baik yang mukmin atau non mukmin karena wabah ini juga menyebar atau takdir Allah. Hal ini juga membuktikan kuasanya SWT. Ternyata hanya dengan makhluk kecil dan tak kasat mata saja manusia dibuat takluk dan tidak berdaya. Bagi orang yang beriman covid-19 merupakan wahana agar kita bersegera bertaubat dan merasakan kasih sayang Allah sebagai hamba-Nya serta melakukan zikrullah dan berdoa.<sup>41</sup>

Kecemasan menghadapi Covid-19 yang terjadi pada keluarga atau masyarakat pada umumnya bisa berbentuk *stateanxiety* atau bisa menjadi pemicu *traitanxiety*. Kondisi ini tergantung bagaimana ia mengatasi rasa kecemasan itu sendiri. Banyak orang yang merasa cemas dikarenakan covid-19 ini penyakit atau virus yang mematikan dan penyakit yang menular. Kecemasan lain juga dipicu oleh tersebarnya isu-isu negative tentang virus covid-19 ini di media sosial.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gugup atau gelisah yang diakibatkan oleh sesuatu yang terjadi yang dapat menimbulkan kecemasan karena suatu peristiwa atau sesuatu yang belum pasti terjadi. Kecemasan

---

<sup>41</sup> Muhammad Husaen Haekal, Umar Bin Khattab, *Sebuah Telaah mendalam Tentang Pertumbuhan Islam dan Kedaulatan Masa Itu, Cet 4*, (Jakarta: Litera Antar Nusa,2003), hal.86

itu ada tipe-tipenya yaitu kecemasan sesaat dan kecemasan yang tetap. Contoh kecemasan sesaat ialah peristiwa yang belum pasti terjadi akan menimbulkan kecemasan sesaat, sedangkan kecemasan yang tetap contohnya seperti orang yang sudah terkena musibah dan trauma itu bentuk kecemasan yang tetap. Kecemasan yang bersifat sementara yaitu berdasarkan peristiwa yang terjadi dan yang di alami Cuma sesaat misalnya prasangka yang timbul di dalam diri itu hanya kecemasan sesaat sedangkan yang tetap selalu ada karena adanya pengalaman seperti stress, trauma, kecewa, ketakutan, gelisah, dan lain-lain.

Kecemasan yang timbul adanya Covid-19 itu kecemasan sesaat dikarenakan covid-19 itu banyak tersebarnya isu-isu negative dan banyak juga tersebar seperti isu sementara dan ada juga yang merasakan adanya covid-19.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Dalam membahas skripsi ini perlu adanya metode-metode penelitian yang digunakan dalam memperoleh data dari objek penelitian. Dalam skripsi ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode deskriptif analisis, agar dapat meminimalkan jarak antara peneliti dan penyusunan data tetapi meliputi analisis, interpretasi data yang telah dikumpulkan dan segala sesuatu ditentukan dari hasil pengumpulan data yang mencerminkan keadaan yang sesungguhnya dilapangan.

Penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*casestudy*). Menurut Bimo Walgito, studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai perseorangan (riwayat hidup). Pada metode studi kasus ini diperlukan banyak informasi guna mendapatkan bahan-bahan yang agak luas. Metode ini merupakan integrasi dan data yang diperoleh dengan metode lain.<sup>42</sup>

Menurut Tabrani, pendekatan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah

---

<sup>42</sup>Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*.(Yogyakarta: Andi, 2005), hlm.92

manusia dan sosial. Bukan mendeskripsikan bagian permukaan dari suatu realitas sebagaimana dilakukan penelitian kuantitatif dengan positivisme.

Peneliti menginterpretasikan bagaimana aktivitas dzikir terhadap ketenangan jiwa jama'ah, bagaimana meredakan kecemasan setelah melakukan aktivitas dzikir dan bagaimana terapi dzikir pada jama'ah yang menghadapi dampak Covid-19 pada masa pandemi yang sangat meresahkan saat ini. Penelitian dilakukan dalam latar (setting) yang alamiah (naturalistic) hasil perlakuan (treatment) bukan manipulasi variabel yang dilibatkan.<sup>43</sup>

Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.<sup>44</sup>

Menurut nazir metode deskriptif analitis adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup>Tabrani ZA, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Banda Aceh : darussalam Publishing,2014), hal.81

<sup>44</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), Hal. 47

<sup>45</sup>Mohd Nazir, *Metode penelitian* (Bogor Selatan : Ghalia Indonesia,2005), hal.54

Dalam penelitian ini, penulis mencoba untuk menggambarkan aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 di yayasan dayah raudhatul jannah desa atek jawo kecamatan baiturrahman.

### **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan cara terlibat langsung ke lokasi penelitian untuk mendapatkan data dalam penelitian yaitu data mengenai aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 di yayasan dayah raudhatul jannah desa atek jawo. Penelitian ini dilakukan di dalam dayah raudhatul jannah.

### **C. Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik *purposive sampling* dalam mengambil subjek penelitian. Teknik *purposive sampling* ini adalah teknik pengambilan sampel dengan mengambil orang-orang tertentu yang dipilih langsung oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang telah ditentukan.<sup>46</sup>

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang terdiri atas :

1. Satu orang Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo
2. Satu orang pelaksana dzikir
3. 8 (delapan) orang Jama'ah dzikir yang mengikuti aktivitas dzikir

---

<sup>46</sup>S. Nasution, Metode Reseach (Penelitian Ilmiah), (Jakarta : Bumi Aksara, 2012), Hal.98

Penelitian ini menggunakan teknik *purposivesampling*, maka perlu ditetapkan beberapa kriteria terhadap subjek penelitian antara lain :

1. Subjek penelitian merupakan pimpinan yayasan Dayah Raudhatul Jannah atek Jawo dan masyarakat atek jawo maupun masyarakat yang bukan domisili atek jawo.
2. Subjek penelitian mengetahui dengan baik mengenai manfaat melakukan aktivitas dzikir tersebut dapat menumbuhkan ketenangan jiwa, bisa meredakan kecemasan dan juga dapat mengatasi problema kehidupan masyarakat dalam menghadapi covid-19.
3. Subjek penelitian dapat memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini.
4. Subjek penelitian masyarakat yang terlibat aktif dalam mengikuti aktivitas dzikir.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang relevan maka dalam penelitian diperlukan teknik-teknik dalam mengumpulkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini antara lain :

##### 1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan, dengan disertai pencatatan terhadap keadaan atau perilaku dari objek. Penelitian yang menggunakan teknik observasi bertujuan agar bisa melihat secara langsung objek dan subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi partisipan yaitu dengan terlibat langsung dengan objek penelitian sehingga data yang ditemukan lebih akurat dan tepat sasaran.<sup>47</sup>

##### 2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu dengan tujuan memperoleh informasi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, perasaan, motivasi, dan lain-lain.

##### 3. Studi dokumentasi

Studi dokumentasi yaitu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yang lebih lengkap dan akurat. Teknik ini dilakukan dengan cara mengumpulkan

---

<sup>47</sup>Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*.(Yogyakarta: Andi, 2010)

data-data tertulis mengenai hal-hal atau yang berupa catatan, buku, handphone untuk merekam, dan agenda-agenda lain.<sup>48</sup> Studi dokumentasi yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah studi dokumentasi yang berhubungan dengan tujuan penelitian yaitu aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 di yayasan dayah raudhatul jannah desa ateuk jawo kecamatan baiturrahman.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data-data dikumpulkan, maka perlu untuk melakukan analisis data. Analisis data menurut Bogdan dan Biklen dalam Lexy J. Moeleong adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasi data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>49</sup>

Untuk menganalisis data yang telah didapatkan dilapangan mengenai Aktivitas Dzikir Sebagai Salah satu Terapi Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 Di yayasan dayah raudhatul jannah desa ateuk jawo kecamatan baiturrahman. Maka data tersebut diolah berdasarkan beberapa langkah dan petunjuk pelaksanaan. Seperti

---

<sup>48</sup> Tabrani ZA, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Banda Aceh : darussalam Publishing,2014), hal. 133,138

<sup>49</sup> Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian kualitatif...*, hal.248

yang dikemukakan oleh sugiyono, langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. *Data Reduction* (Reduksi data)

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.<sup>50</sup> Maka dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data mengenai aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 di yayasan dayah raudhatul jannah desa atek jawo kecamatan baiturahman .

2. *Data Display* (Penyajian Data)

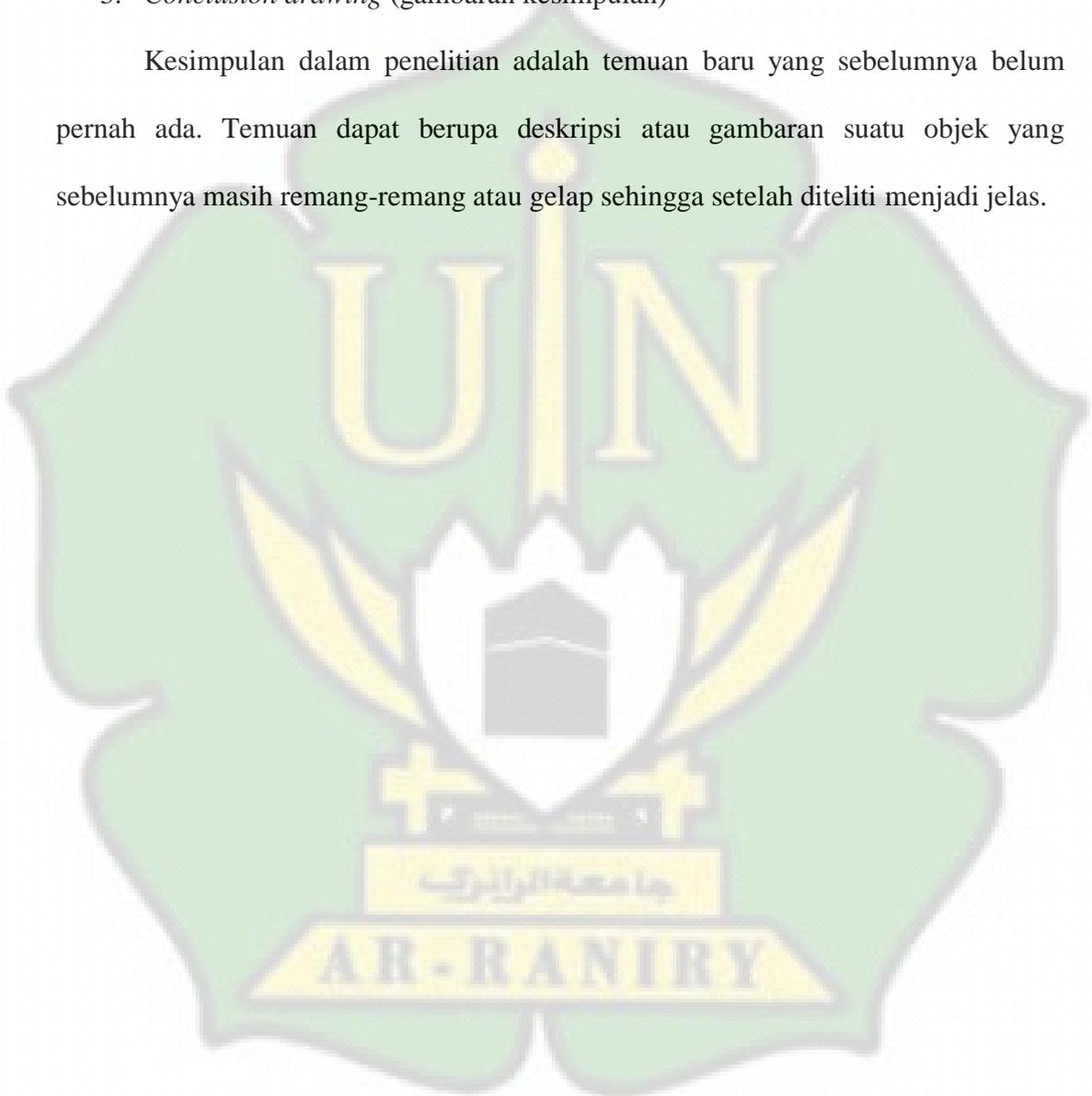
Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang sudah dipahami dengan menggunakan teks yang bersifat naratif. Penyajian data yang dimaksud peneliti adalah data mengenai aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 di yayasan dayah raudhatul jannah desa atek jawo kecamatan baiturahman.

---

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta,2009), hal.247

### 3. *Conclusion drawing* (gambaran kesimpulan)

Kesimpulan dalam penelitian adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Yayasan Dayah Raudhatul Jannah adalah salah satu contoh Lembaga Pendidikan Agama Salafi yang terletak di Gampong Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh. Dayah ini sudah terdiri selama 22 tahun di atas kepemimpinan Abu Abdullah Muhammad sampai pada akhirnya beliau meninggal digantikan oleh menantunya Tgk. H. Efendi.

##### **1. Sejarah Awal Yayasan Dayah Raudhatul Jannah atek jawo**

Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo, berlokasi awal di Gampong atek meujeng, tak jauh dari Gampong Ateuk Jawo. Namun, karena banyak warga mewakafkan tanahnya di Gampong Ateuk Jawo, Dayah ini direlokasi ke Gampong Ateuk Jawo. “awal dayah ini berdiri pada tahun 1999 dipimpin oleh Abu abdullah Muhammad. Abu mengaku tidak pernah terbebani dengan berbagai kesulitan untuk membangun dayah menjadi lebih besar. “semua ini adalah tantangan, saat awal, bahkan sekarangpun, tetap saja ada kesulitan. Namun , Alhamdulillah, Allah memberikan bantuan dari berbagai sumber, salah satunya adalah warga sekitar. Dan itu memang sudah dijanjikan-Nya.”

Dayah ini beraliran ahlul Sunnah Waljama'ah, awalnya, dayah sempat mengalami resistensi karena warga sekitar beraliran wahabi. Penolakan ini juga sedikit menghambat perkembangan dayah. Meski minim dukungan, namun Abu Abdullah tidak patah semangat. Pada pertengahan 1999, ia tetap bertekad menggelar pengajian, "saat itu hanya 25 santri," sejumlah tokoh masyarakat belakangan berubah pikiran dan balik mendukung kegiatan pesantren. Dukungan datang dari Geuchik dan Tuha Peut. Masyarakat pun tidak lagi memperlakukan keberadaan dayah tersebut di lingkungan mereka.

Pertama mendirikan dayah sangat sulit, karena bertentangan dengan aliran wahabi yang sudah lama berakar di kampung ini. Namun berkat dukungan dari sejumlah pihak, masyarakat menerima dan belakangan ikut bergabung ke dayah ini. Pada 2001, Raudhatul Jannah mendirikan tiga Balai pengajian. Saat itu, jumlah santri semakin bertambah. Dua tahun kemudian, berdirilah sebuah mushalla di tengah-tengah lokasi dayah. Dan ini berkat bantuan masyarakat sekitar. Di atas tanah seluas 7000 meter persegi. Abu berharap, "taman surga" yang dibangunnya ini memberikan manfaat luas bagi masyarakat di Aceh.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup>Data dari Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo

## **2. Letak Geografis**

Kota Banda Aceh merupakan salah satu provinsi Aceh, Indonesia. Banda Aceh dikenal sebagai tua yang erat kaitannya dengan sejarah gemilang kerajaan Aceh Darussalam. Di masa kesultanan, Banda Aceh dikenal sebagai bandar Aceh darussalam. Kota ini dibangun oleh Sultan Johan Syah pada hari Jumat, Tanggal 1 Ramadhan 601 H (22 April 1205 M). Saat ini, Banda Aceh telah berusia 813 tahun. Banda Aceh merupakan salah satu kota Islam Tertua di Asia Tenggara. Kota Banda Aceh juga memerankan peranan penting dalam penyebaran Islam ke seluruh Nusantara/Indonesia. Oleh karena itu, kota ini juga dikenal sebagai Serambi Mekkah.

Kota Banda Aceh memiliki 9 kecamatan dan 90 gampong, salah satunya kecamatan Baiturrahman. Kecamatan Baiturrahman memiliki terdiri dari 10 gampong. Dan salah satunya gampong Ateuk Jawo di mana salah satu gampong tersebut tempat saya penelitian. Gampong ateuk jawo merupakan gampong yang terletak di sebelah timur kecamatan Baiturrahman dengan luas wilayah 65,70 Ha. Gampong ateuk jawo memiliki satu bangunan masjid bernama Baiturrahim dan satu Bangunan Meunasah serta Dayah Raudhatul Jannah plus sejumlah Bale pengajian.

## **3. Visi dan Misi Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo**

Dalam kerja dan kerjasama setiap elemen di suatu lembaga pasti memiliki tujuan yang ingin di capai, sebagaimana juga Dayah Raudhatul Jannah memiliki Visi dan Misi sebagai Berikut:

Visi:

“penjadikan pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan agama pengkaderisasi generasi Islam yang beriman, bertaqwa, akhlaqul karimah, disiplin, menguasai iptek dan ekonomi.”

Misi:

“mencetak santriwan dan santriwati yang beriman, bertaqwa, berakhlaqul karimah, berjiwa pemimpin, mampu menghadapi tantangan zaman yang semakin maju serta mampu untuk maju dengan terampil menghadapi tantangan hidup, berkualitas, dan siap menjadi contoh di masyarakat dan memasyarakatkan Islam.

- a. Mencetak kader hafiz al qur'an.
- b. Memberikan pendidikan kesetaraan dari jenjang SD/MIN sampai jenjang SMA/MA
- c. Membangun asrama penginapan yang lebih layak dan memadai.
- d. Mengembangkan koperasi sebagai penopang perekonomian pondok pesantren.
- e. Menciptakan lapangan kerja bagi dewan guru dan alumni.”

#### **4. Tujuan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo**

Membantu umat atau masyarakat dalam menuntut ilmu Agama.

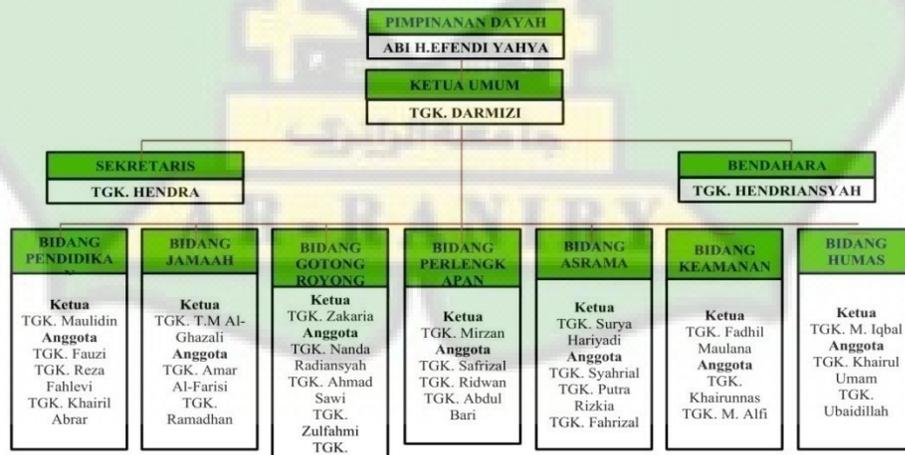
## 5. Sasaran Dan Strategi Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo

- Sasaran: Agar masyarakat atau umat lebih mengenal sang pencipta dan mencetak insan yang berakhlakul karimah.
- Strategi: berdakwah dan menyeru untu berbuat Ma'ruf dan melarang yang mungkar.

## 6. Struktur Organisasi Yayasan Dayah Raudhatul Jannah atek Jawo

Layaknya sebagai organisasi maka Yayasan Dayah Raudhatul Jannah juga memiliki struktur yang bertugas menjalankan organisasi dayah, berikut ini adalah struktur organisasi Yayasan Dayah Raudhatul Jannah.

**Gambar 4.1** Struktur organisasi Yayasan Dayah Raudhatul Jannah



## **7. Sarana Dan Prasarana Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo**

Sarana dan Prasarana yang terdapat di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo guna menunjang proses belajar mengajar diantaranya adalah:<sup>52</sup>

- a. 1 (satu) Ruang Sekretariat
- b. 2 (dua) Ruang Belajar
- c. 6 (enam) Balai Pengajian
- d. 9 (Sembilan) Bilik/Kamar
- e. 1 (satu) Mushalla

### **B. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **1. Bagaimana Aktivitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Jama'ah di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah ?**

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, kebanyakan jama'ah, pimpinan dayah dan pimpinan dzikir melakukan aktivitas dzikir sangat khusyu', dengan suasana yang gelap supaya para jama'ah yang melakukan dzikir bisa merasakan ketenangan jiwa dan bisa menghayatinya.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup>Data dari Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo

<sup>53</sup>Hasil observasi pada tanggal 19 november 2021

Dzikir dalam bahasa Arab, kata dzikir mempunyai dua makna. Yaitu jika dilakukan oleh hati berarti mengingat. Sedangkan jika dilakukan oleh lisan berarti mengucapkan bacaan tertentu. Menurut syari'ah, dzikir adalah mengingat Allah atau mengucapkan bacaan tertentu untuk memuji dan mengagungkan Allah sebagaimana telah diajarkan dalam al-Quran dan dicontohkan oleh Rasulullah. Mengingat merupakan sumber kesehatan hati dan jiwa, sebaliknya dengan melupakan adalah punca bermulanya penyakit hati dan jiwa, sekaligus malapetaka bagi kehidupan manusia. Jadi sudah sangat jelas dengan melakukan aktivitas dzikir kesehatan dan jiwa lebih tenang dan segala penyakit bisa disembuhkan dengan melakukan dzikir.

Disini untuk mengetahui tentang apakah dzikir berpengaruh terhadap ketenangan jiwa jama'ah di yayasan dayah raudhatul jannah di Desa Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh ini, Peneliti mewawancarai Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah, Pimpinan Pelaksanaan Dzikir, Dan 7 (Tujuh) orang jama'ah yang mengikuti aktivitas Dzikir. Hasil wawancara di deskripsikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dengan Abi H. Efendi Yahya selaku Pimpinan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo, beliau mengatakan:

“Alhamdulillah pelaksanaan dzikir diadakan di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo tepatnya di setiap malam jum'at dan kemudian juga dilakukan pada awal-awal bulan di waktu setelah salat asar akan tetapi Cuma dikhususkan untuk perempuan/ibu-ibu saja tidak ada lelaki/bapak-bapak. Pelaksanaan dzikir ini diadakan lebih kurang sudah 20 Tahun sampai dengan sekarang. Jumlah keseluruhan jama'ah

dzikir ini berjumlah kurang lebih 200 orang dari berbagai gampong bukan hanya penduduk Ateuk Jawo saja. Menurut saya terutama dzikir ini untuk mensucikan hati kemudian untuk menjaga ketenangan mungkin ada yang merasakan kecemasan dalam diri dengan mereka melakukan aktivitas dzikir berarti mereka mengingat Allah dan bisa menghilangkan kesusahan yang ada di diri kita. Apalagi dengan pandemi covid-19 pada saat ini salah satu solusinya ya kita berdzikir dan lebih mendekatkan diri kepada Allah karena jika kita mendekatkan diri kepada Allah segala sesuatu bisa memudahkan urusan kita.”<sup>54</sup>

Dari hasil wawancara dengan Abi H. Efendi Yahya selaku Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah dapat disimpulkan bahwa dzikir dapat dijadikan sebagai ketenangan jiwa, mensucikan hati dan bisa menghilangkan kesusahan yang ada pada diri seseorang. Solusi buat menghilangkan covid-19 yaitu dengan cara berdzikir dan mendekatkan diri kepada Allah supaya segala sesuatu dimudahkan urusannya.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Tgk Muhammad Iqbal selaku pendamping pimpinan dzikir mengatakan:

“Alhamdulillah setelah melaksanakan kegiatan dzikir saya merasakan ketenangan jiwa. Karena setelah saya berdzikir hati menjadi lebih tenang. Karena di dalam dzikir kita mengingat sang pencipta alam dan meminta ampunan atas segala dosa yang sudah kita perbuat, maka dari itu jiwa kita jadi lebih tenang, dan juga bisa jadi dosa-dosa kita di ampuni oleh Allah, kemudian tanda-tanda jiwa kita tenang itu salah satunya tidak berbuat dosa kecil atau dosa besar.”<sup>55</sup>

Dari hasil wawancara dengan Tgk Muhammad Iqbal selaku Pimpinan Dzikir dapat disimpulkan dzikir mempunyai pengaruh yang sangat hebat terhadap kehatan

---

<sup>54</sup>Hasil wawancara dengan Abi H. Efendi Yahya, Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah tanggal 26 November 2021

<sup>55</sup>Hasil wawancara dengan Tgk Muhammad Iqbal, Pimpinan dzikir pada tanggal 26 November 2021

jiwa dan dengan berdzikir juga bisa mengampuni dosa-dosa. Dengan berdzikir hati seseorang akan menjadi lebih tenang. Jika berdzikir berarti seseorang akan mengingat dengan sang pencipta.

Hasil wawancara dengan ibu Nurhayati, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“saya melakukan aktivitas dzikir untuk mencari ketenangan, karena dengan saya berdzikir saya bisa merasakan ketenangan jiwa di dalam diri saya. Kemudian jika saya merasakan sakit dan merasakan kegundahan dalam diri saya dengan saya melakukan dzikir membuat dari hati saya yang pertama merasakan kegundahan dan sakit bisa menyembuhkan dengan berdzikir karena dzikir bisa mengobati dan bisa menyembuhkan segala penyakit.”<sup>56</sup>

Dari hasil wawancara dengan ibu Nurhayati selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir dapat di simpulkan bahwa berdzikir dapat menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa. Banyaknya manfaat dalam berdzikir salah satunya bisa mengobati dan menyembuhkan segala penyakit.

Hasil wawancara dengan ibu Saudah, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“ketika saya melakukan aktivitas dzikir yang saya rasakan yaitu ketenangan di dalam jiwa saya dan merasakan kenyamanan seolah-olah beban yang ada di fikiran saya hilang seketika. Apalagi melakukan aktivitas dzikir disini dengan mematikan lampu jadi bisa merasakan kekhusyukan saat proses dzikir tersebut berjalan. Menurut saya dengan berdzikir berarti kita sudah mendekatkan diri kepada Allah serta kita mengharapkan ridha Allah SWT.”<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Hasil wawancara dengan ibu Nurhayati, Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

<sup>57</sup> Hasil wawancara dengan ibu Saudah, Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

Dari hasil wawancara dengan ibu Saudah selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir dapat di simpulkan berdzikir dengan kekusyukan sangat berdampak pada diri seseorang.dampak yang terlihat saat melakukan aktivitas dzikir terdapatnya kenyamanan dan ketenangan di dalam jiwa. Berdzikir berarti seseorang mendekati diri kepada Allah SWT serta mengharapkan ridha Allah SWT.

Hasil wawancara dengan ibu Darnawati usman, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Alhamdulillah selama saya melakukan dzikir saya merasakan ketenangan dalam jiwa saya, kemudian juga merasakan hilangnya rasa kegelisahan dan kecemasan dalam hidup saya.Bagi saya setelah saya berdzikir itu membuat hati saya seperti lebih lega, menghilang stress dan membuat badan saya lebih ringan.”<sup>58</sup>

Dari hasil wawancara dengan ibu Darnawati usman selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir dapat di simpulkan berdzikir dapat menimbulkan ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan kegelisahan, kecemasan, meringankan badan hingga apabila ada musibah atau ujian yang datang dari Allah SWT maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah SWT.

Hasil wawancara dengan ibu Maryati Abdullah, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

---

<sup>58</sup>Hasil wawancara dengan ibu darnawati Usman, Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

“Ketika saya merasakan kecemasan, masalah dalam hidup, putus asa, ketakutan, kegelisahan. Kemudian yang saya lakukan ya saya berdzikir mengingat Allah serta berserah diri kepada Allah. Karena kunci setiap masalah yang ada, hati tidak tenang dan merasakan kegelisahan ya dengan cara kita berdzikir. Dengan dzikir hati jadi lebih tenang dan tentram. Apalagi berdzikir disini dengan tidak menghidupkan lampu jadi bisa lebih fokus melakukan dzikir.”<sup>59</sup>

Dari hasil wawancara dengan ibu Maryati Abdullah selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir dapat disimpulkan berdzikir kepada Allah kunci dari setiap masalah dan cobaan dalam hidup. Berdzikir dapat meredakan ketakutan dan kegelisahan.

Hasil wawancara dengan ibu Fitriani, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“ pengaruh yang saya rasakan setelah saya melakukan dzikir saya merasakan ketenangan dalam hidup, ketentraman dan memudahkan segala urusan. Jiwa saya menjadi lebih lega dan jika saya merasakan kecemasan dengan saya mengingat Allah kecemasan dalam diri saya mulai hilang seketika.”<sup>60</sup>

Dari hasil wawancara dengan ibu Fitriani selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir dapat disimpulkan dengan mengingat kepada Allah dapat memberikan kemudahan segala urusan. Jika berdzikir dapat memberikan ketenangan dalam hidup dan ketentraman.

---

<sup>59</sup>Hasil wawancara dengan ibu Maryati Abdullah, Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

<sup>60</sup>Hasil wawancara dengan ibu Fitriani, Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

Hasil wawancara dengan ibu Afrah M Hasan, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Setelah selesai melakukan dzikir perasaan yang saya rasakan yaitu rasa ketenangan di dalam jiwa saya, kemudian dzikir ini juga menghilangkan ketakutan yang saya rasakan. Dengan saya berdzikir saya lebih tawaduk rendah hati, memperbaiki akhlak hingga apabila saya terkena musibah atau ujian yang datang dari Allah maka dengan saya melakukan dzikir bisa menghilangkan suatu musibah yang saya rasakan. Contohnya seperti Covid-19, dengan saya selalu mengingat Allah segala musibah itu bisa teratasi.”<sup>61</sup>

Dari hasil wawancara dengan ibu Afrah M Hasan selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir dapat disimpulkan dampak sesudah melakukan aktivitas dzikir yaitu ketenangan di dalam jiwa. Berdzikir dapat menghilangkan rasa ketakutan. Berdzikir juga dapat merasakan lebih tawaduk, rendah hati. Segala musibah yang di alami seperti Covid-19 ini bisa dihilangkan dengan kita selalu berdzikir dan mengingat kepada Allah SWT.

Hasil wawancara dengan ibu Laila, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Dzikir sangat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa kita, dengan kita mengingat kepada Allah maka hati kita akan menjadi tenteram. Dan segala sesuatu yang berkaitan dengan kegelisahan dan kegundahan dari dalam hati kita, dengan adanya kita melakukan dzikir akan mengantikan dengan rasa ketentraman, kelapangan dan kebahagiaan. Kemudian setelah saya menanamkan akan selalu

---

<sup>61</sup>Hasil wawancara dengan ibu Afrah M Hasan, Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

mengingat Allah di dalam diri saya hati saya lebih sehat, suci, kuat, dan mulia. Yang pada akhirnya saya lebih mendapatkan kebahagiaan di dalam diri saya.”<sup>62</sup>

Dari hasil wawancara dengan ibu Laila selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir dapat di simpulkan memperbanyak mengingat Allah di dalam qalbu dan menyebutnya dengan lidah dan menanamkannya didalam hati akan membuat seseorang lebih suci, kuat, dan mulia. Pada akhirnya seseorang mendapatkan kebahagiaan di dalam diri.

## **2. Bagaimana Dzikir dapat Meredakan Kecemasan Pada Diri Jama'ah di Masa Pandemi Saat ini?**

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, bahwa Hal tersebut sejalan dengan hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa dzikir sangatlah berpengaruh terhadap ketenangan jiwa jama'ah. Dengan berdzikir dapat mensucikan hati dan menghilangkan ketakutan yang ada pada diri seseorang. Berdzikir juga dapat meredakan kecemasan yang ada pada diri seseorang. Dengan selalu mengingatkan Allah segala sesuatu yang di cemasakan atau khawatirkan bisa teratasi dan membuat ketenangan di dalam jiwa seseorang. Dzikir bisa mengatasi problema kehidupan

---

<sup>62</sup>Hasil wawancara dengan ibu laila , Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

masyarakat dalam menghadapi Covid-19. Makanya masyarakat di masa pandemi ini semakin banyak untuk melaksanakan aktivitas dzikir.<sup>63</sup>

Kecemasan itu hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, di mana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kebanyakan dari kalangan masyarakat sekarang orang-orang merasakan cemas akan pandemi Covid-19 pada saat ini. Wabah covid-19 merupakan penyakit yang sangat membahayakan dan penyakit yang mematikan dan bisa menyerang semua orang yang lebih luas. Oleh karena itu untuk mengetahui tentang apakah dzikir itu dapat meredakan kecemasan pada diri jama'ah di masa pandemi saat ini di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo kecamatan Baiturrahman. Peneliti mewawancarai Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah, Pimpinan Dzikir, dan 6 (enam) orang Jama'ah yang melakukan aktivitas dzikir di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo kecamatan Baiturrahman. Hasil wawancara di deskripsikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dengan Abi H. Efendi Yahya selaku Pimpinan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo, beliau mengatakan:

---

<sup>63</sup> hasil observasi pada tanggal 19 November 2021

“Alhamdulillah salah satu untuk meredakan kecemasan pada diri kita di masa Pandemi Covid-19 saat ini ya kita berdzikir karena dzikir itu salah satu untuk menghindarkan dari Tolak bala. Kemudian secara agama untuk menghindarkan dari kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 ini yaitu dengan cara kita berdzikir terlebih kita membacakan dzikir Ya Latif iya itu salah satu doa kita untuk tolak Bala, bala dunia dan bala di akhirat kemudian bisa mengatasi covid-19. Dengan kita selalu mengingatkan Allah segala sesuatu yang kita cemaskan atau khawatirkan bisa teratasi dan membuat ketenangan di dalam jiwa kita. Dzikir bisa mengatasi problema kehidupan masyarakat dalam menghadapi Covid-19.”<sup>64</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Abi H. Efendi Yahya selaku Pimpinan Dayah dapat di simpulkan bahwa, Berdzikir salah satu untuk menghindarkan dari pandemi Covid-19. Banyaknya bacaan-bacaan yang terdapat di dzikir salah satunya dzikir Ya Latif, Dzikir tersebut dapat mengatasi Covid-19. Dengan selalu mengingat Allah segala sesuatu yang dihadapi bisa membuat tenang.

Hasil wawancara dengan ibu Fitriani, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Menurut saya setelah saya melakukan dzikir hati saya menjadi lebih tenang, dan pandemi Covid-19 ini bisa teratasi dengan kita melakukan dzikir karena dzikir ini dapat meningkatkan daya imun tubuh kita. dzikir juga dapat meredakan kecemasan yang ada di dalam diri. Karena Pelaksanaan dzikir terdapatnya doa-doa untuk membuat hati menjadi lebih tenang, tentram dan lebih lega Walaupun kita duduk berkerumunan dan tidak menjaga jarak akan tetapi jika kita melakukan dzikir Insya Allah tidak akan menyebarkan penyakit, karena dzikir itu bisa menyembuhkan penyakit kita.”<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup>Hasil wawancara dengan Abi H. Efendi Yahya, Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah tanggal 26 November 2021

<sup>65</sup>Hasil wawancara dengan ibu Fitriani, Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Fitriani selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa, berdzikir dapat mengatasi adanya pandemi covid-19. Dengan berdzikir dapat meningkatkan daya imunitas tubuh. Jadi tidak ada hambatannya dengan berdzikir duduk kerumunan karena berdzikir adalah obat dari pandemi covid-19. Banyaknya manfaat dengan melaksanakan aktivitas dzikir.

Hasil wawancara dengan ibu khatijah, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Perasaan saya setelah selesai melakukan aktivitas dzikir fikiran, perasaan serta hati saya menjadi lebih tenang dan tentram. Apalagi jika dilakukan setiap saat. Karena dengan kita mengingat Allah segala sesuatu yang kita lakukan akan dimudahkan. Pandemi Covid-19 jika kita termurung dirumah akan membuat imunitas tubuh kita rendah, dan membuat daya tahan tubuh menurun. Saya lebih suka melakukan dzikir bersama-sama karena bisa membuat saya lebih tenang dan memberikan efek rileks pikiran dan hati saya. Kalau kita ingin mendapatkan rasa tenang dan tenteram serta bebas dari kecemasan, maka dekatilah dia yang Maha Tenang dan Maha Tenteram yaitu Allah SWT.”<sup>66</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu khatijah selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa berdzikir dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Berdzikir secara bersama-sama dapat membuat seseorang akan lebih merasakan ketenangan dan dapat menghilangkan rasa kecemasan.

Hasil wawancara dengan ibu Laila, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

---

<sup>66</sup>Hasil wawancara dengan ibu khatijah, Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

“Dzikir itu bisa mengatasi problema kehidupan saya dalam menghadapi covid-19, dengan saya melakukan dzikir segala kecemasan dan kegelisahan akan bisa teratasi dan akan membuat saya lebih menenangkan pikiran. Dan jauh sebelum covid-19 ada kami disini sudah melakukan dzikir, karena dzikir itu untuk mencari ketenangan. Jadi kami kalau tidak menjaga jarak dikarenakan kami sudah terbiasa dari sebelum adanya covid-19 disini. karena tidak ada hubungannya dengan pemerintah karena ini tempat berubah.”<sup>67</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Laila selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa berdzikir dapat mengatasi problema kehidupan dalam menghadapi covid-19. berdzikir dapat menjadikan ketenangan dalam jiwa. Tempat berdzikir tidak ada hubungannya dengan covid-19, karena dengan selalu beribadah dan selalu berdzikir dapat menghilangkan covid-19.

Hasil wawancara dengan ibu Nurhayati, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Alhamdulillah dzikir memang meredakan kecemasan pada masa pandemi ini, bukan hanya di masa pandemi saja jika kita mengamalkan dzikir akan membuat kenyamanan di diri kita. Apalagi dzikir disini dilakukannya dengan baik jadi bisa menjadikannya terapi kecemasan. Penyebutan lafaz-lafaz dzikir akan dapat menenangkan dan memberikan efek rileks pikiran dan hati sehingga pikiran menjadi tenang dan hati menjadi tenteram.”<sup>68</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Nurhayati selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa berdzikir dapat meredakan kecemasan dalam

---

<sup>67</sup>Hasil wawancara dengan ibu laila , Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

<sup>68</sup>Hasil wawancara dengan ibu Nurhayati , Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

menghadapi pandemi covid-19. Jika seseorang mengamalkan dzikir akan membuat kenyamanan di dalam diri. Dzikir juga bisa menjadikan untuk terapi kecemasan jika dilakukan dengan kusyuk.

Hasil wawancara dengan ibu Afrah M Hasan, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Setelah saya melakukan aktivitas dzikir hidup saya jadi lebih tenang dan tenteram. Dzikir menurut saya bisa dijadikan sebagai obat untuk menghilangkan perasaan gundah dan kecemasan di dalam diri, jika saya berdzikir dan mengingat Allah SWT akan merasakan tenang dan damai. Dzikir juga menjauhkan diri saya dari godaan jin karena semakin sering kita berdzikir, semakin meningkat pula rasa keimanan terhadap Allah SWT yang membuat jin dan iblis menjadi tidak untuk mendekati.”<sup>69</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Afrah M Hasan selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa berdzikir dapat dijadikan sebagai obat penenang disaat merasakan gundah, cemas. Berdzikir dengan mengingat Allah SWT dapat menjauhkan dari godaan jin karena semakin kita berdzikir, semakin meningkat pula rasa keimanan terhadap Allah SWT yang membuat jin dan iblis menjadi tidak untuk mendekati.

Hasil wawancara dengan ibu Maryati Abdullah, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

---

<sup>69</sup>Hasil wawancara dengan ibu Afrah M Hasan , Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

“Alhamdulillah dzikir ini bisa membuat saya meredakan kecemasan didalam diri saya, apalagi dimasa pandemi ini sering sekali muncul diberita tentang bahayanya covid-19 akan tetapi setelah saya melakukan aktivitas dzikir ini bisa membuat rileks fikiran saya dan bisa membuat tenang, tenteram dan kelegaan yang sekarang saya rasakan. Dikarenakan dzikir disini dilakukan sangat menghayati dan bisa menjadi terapi bagi diri kita.”<sup>70</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Maryati Abdullah selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa berdzikir bisa menyembuhkan diri dari takutnya bahaya covid-19, dengan berdzikir dapat membuat rileks fikiran dan membuat lebih tenang, tentram dan kelegaan.

Hasil wawancara dengan Tgk Muhammad Iqbal selaku Pimpinan Dzikir yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Alhamdulillah menurut saya dzikir itu dapat meredakan kecemasan karena dengan berdzikir rasa takut akan sesuatu penyakit itu berkurang dan Cuma Allah SWT yang dapat menghilangkan semuanya dengan itu kita di masa Pandemi covid-19 ini di anjurkan untuk berdzikir supaya rasa cemas itu hilang.”<sup>71</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Tgk Muhammad Iqbal selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa dengan berdzikir segala sesuatu penderitaan yang dideritakan bisa disembuhkan. Di masa pandemi ini dianjurkan untuk selalu berdzikir supaya rasa cemas akan hilang.

---

<sup>70</sup>Hasil wawancara dengan ibu Maryati Abdullah , Jama'ah dzikir pada tanggal 19 November 2021

<sup>71</sup>Hasil wawancara dengan Tgk Muhammad Iqbal , Pimpinan Dzikir pada tanggal 26 November 2021

### **3. Bagaimana Terapi Dzikir Pada Jama'ah yang Menghadapi Dampak Covid-19 di Masa Pandemi yang Sangat Meresahkan Suasana saat ini ?**

Peneliti memperoleh data baik melalui observasi, wawancara maupun dokumentasi tentang Aktivitas dzikir sebagai salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi covid-19 di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo kecamatan Baiturrahman adalah untuk mengetahui bahwa dengan melakukan terapi dzikir sangatlah berpengaruh pada masa pandemi Covid-19 ini. Disebabkan obat untuk menghilangkan covid-19 yaitu dengan berdzikir dan dengan berdzikir bisa meredakan kecemasan, stress, dan sebagainya. Dzikir itu bisa membuat ketenangan jiwa. Mereka melakukan aktivitas dzikir sama sekali tidak menjaga jarak dikarenakan kata mereka ini tempat beribadah dan kita melaksanakan dzikir, itu bisa mengobati adanya dampak covid-19. Dzikir juga bisa mengatasi problema kehidupan masyarakat dalam menghadapi Covid-19.<sup>72</sup>

Terapi dzikir memberi dampak positif pada aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Pada aspek kognitif, bacaan dzikir memberikan pemahaman yang positif (anward). Pada aspek afektif, pemahaman positif yang timbul karena dzikir, menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi. Selain itu, dzikir disebut sebagai teknik relaksasi Islam sehingga membuat perasaan yang tegang

---

<sup>72</sup> hasil Observasi pada tanggal 19 November 2021

menjadi tenang. Oleh karena itu banyaknya masyarakat di masa pandemi ini lebih mengutamakan melakukan aktivitas dzikir.

Untuk mengetahui tentang seberapa pengaruhkah terapi dzikir pada jama'ah yang menghadapi dampak Covid-19 di masa pandemi yang sangat meresahkan suasana saat ini di Yayasan Raudhatul Jannah Ateuk Jawo kecamatan Baiturrahman. Peneliti mewawancarai Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah, Pimpinan dzikir, dan 5 (lima) orang jama'ah yang melakukan aktivitas dzikir di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman. Hasil wawancara di deskripsikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dengan Abi H. Efendi Yahya selaku Pimpinan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo, beliau mengatakan:

“Alhamdulillah dzikir ini sebenarnya tidak berpengaruh di masa pandemi Covid-19 ini, karena semakin banyak orang yang mengikuti aktivitas dzikir di masa covid-19 ini. antisipasi untuk menjauhkan dari covid-19 iya salah satunya dengan kita berdzikir. Bahkan semakin covid-19 antusias masyarakat untuk berdzikir semakin banyak dan semakin semangat. Dan untuk menghilangkan covid-19 ini juga salah satunya dengan berdzikir. Selama covid-19 pun tidak ada kendala apa-apa. Kebanyakan orang melakukan dzikir menjaga jarak, akan tetapi di sini sebenarnya itu sama sekali tidak berpengaruh. Kita berdzikir karena dzikir itu salah satu untuk menghindarkan dari Tolak bala contohnya seperti Covid-19, Kemudian secara agama untuk menghindarkan dari ketakutan di Masa Pandemi Covid-19 ini yaitu dengan cara kita berdzikir terlebih kita membacakan dzikir Ya Latif iya itu salah satu doa kita untuk tolak Bala, bala dunia dan bala di akhirat kemudian bisa mengatasi covid-19. Dengan kita selalu mengingatkan Allah segala sesuatu yang kita cemas, takutkan

atau khawatirkan bisa teratasi dan membuat ketenangan di dalam jiwa kita. Dzikir bisa mengatasi problema kehidupan masyarakat dalam menghadapi Covid-19.”<sup>73</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Abi H. Efendi Yahya selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa dzikir tidak ada pengaruhnya dengan Covid-19, sebab di masa pandemi Covid-19 ini antusias masyarakat melaksanakan dzikir semakin meningkat dan bersemangat. Salah satu untuk menghilangkannya covid-19 dengan cara berdzikir. menjaga jarak saat melakukan dzikir sama sekali tidak akan ada pengaruhnya akan terkena virus Covid-19, karena berdzikir salah satu untuk menghilangkan dari tolak bala atau covid-19. Secara agama untuk mengatasi dari covid-19 ini yaitu dengan cara berdzikir karena berdzikir banyaknya terdapat bacaan doa-doa untuk menghilangkan Covid-19.

Hasil wawancara dengan ibu Darnawati usman, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Menurut saya dzikir itu sangat berpengaruh di masa covid-19 ini karena obat virus covid-19 ini salah satunya dengan berdzikir. Dengan kita berdzikir covid-19 ini hilang. Ada salah satu dokter mengatakan kepada saya salah satu obat covid-19 itu adalah berdzikir. Menurut saya tidak ada yang menegangkan dengan covid-19 ini dan menjaga jarak itu sama sekali saya tidak takut akan tertular covid-19. Bagi saya obat segala obat ya kita berdzikir, dengan kita berdzikir segalanya bisa disembuhkan yang terpenting kita selalu mengingat Allah SWT.”<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup>Hasil wawancara dengan Abi H. Efendi Yahya, Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah tanggal 26 November 2021

<sup>74</sup>Hasil wawancara dengan ibu Darnawati Usman, Jama'ah Dzikir tanggal 19 November 2021

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh darnawati Usman selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa obat virus covid-19 yaitu dengan berdzikir, sebab dengan berdzikir covid-19 hilang. Tidak ada yang menegangkan dengan pandemi ini dan jika berdzikir dengan berkerumunan itu sama sekali tidak ada permasalahannya karena tempat beribadah. Dengan berdzikir segala penyakit bisa disembuhkan yang terpenting selalu mengingat Allah SWT.

Hasil wawancara dengan ibu Fitriani, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Terapi dzikir ini menurut saya sangat berpengaruh dimasa Covid-19 ini, karena dengan kita selalu melakukan dzikir bisa-bisa kita sudah mendoakan untuk menghilangkan Covid-19 di bumi ini. Saat saya melakukan aktivitas dzikir saya merasakan kenyamanan dan merasakan ketentraman. Saya sama sekali tidak merasakan adanya covid-19 ini. Menurut saya covid-19 ini antara ada dan tidak ada. Jika adapun dari jauh sebelum covid-19 itu ada saya sudah selalu melaksanakan aktivitas dzikir, dikarenakan saya menemukan ketenangan jiwa setelah saya melakukan aktivitas dzikir ini.”<sup>75</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Fitriani selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa berdzikir adalah salah satu doa untuk menghilangkan Covid-19. Disaat melakukan aktivitas dzikir terdapatnya kenyamanan dan merasakannya jika covid-19 itu tidak ada. Melaksanakan aktivitas dzikir menemukan ketenangan di jiwa.

---

<sup>75</sup>Hasil wawancara dengan Fitriani, Jama'ah Dzikir tanggal 19 November 2021

Hasil wawancara dengan ibu Maryati Abdullah, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Alhamdulillah terapi dzikir ini sangat berpengaruh di masa pandemi covid-19 ini, karena setelah saya melakukan aktivitas dzikir ini saya menjadi lebih tenang hati, pikiran saya, jiwa dan raga saya. Dzikir ini juga bisa mengatasi problema kehidupan kita. saya sama sekali tidak takut jika duduk saat berdzikir itu kerumunan, saya tidak takut akan menularnya penyakit covid-19, karena kalau dibilang masalah penyakit itu semua orang akan merasakan walaupun kita takut sekali, semakin kita takut semakin cepet kita akan menderitanya dikarenakan daya imunitas kita menurun. Makanya dari itu saya tekankan dalam diri saya, jika saya tidak takut tertularnya apalagi kita mengikuti aktivitas dzikir bersama. Dzikir itu adalah obat penyakit dari covid-19, dan dengan kita berdzikir Allah SWT akan melindungi kita.”<sup>76</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Maryati Abdullah selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah obat covid-19 dan dengan berdzikir Allah SWT akan melindungi seseorang. Tidak ada hambatannya jika berdzikir dengan tidak menjaga jarak sebab berdzikir adalah obat penyakit tertularnya covid-19. Berdzikir dapat menjadikan hati menjadi lebih tenang.

Hasil wawancara dengan Tgk Muhammad Iqbal selaku Pimpinan Dzikir yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Alhamdulillah menurut saya dzikir itu sangat berpengaruh bagi jama'ah saat menghadapi covid-19 di masa pandemi ini, Karena di dalam pelaksanaan dzikir kita membaca Surat al-fatihah, Istighfar, Tahmid, Tasbih, Tahlil, Takbir dan doa-doa bersama, setelah itu dilanjutkan dengan Tausiah. Rasa khawatir akan bahayanya covid-19 tidak merasakan ketakutan lagi karena cukup Allah sebagai penolong

---

<sup>76</sup>Hasil wawancara dengan ibu Maryati Abdullah, Jama'ah Dzikir tanggal 19 November 2021

dengan Berdzikir kita dapat mengingat Allah SWT. Dengan cara kita berdzikir kecemasan menghadapi Covid-19 ini berkurang dan di dalam agama juga ada di ajarkan bagaimana menghadapi masa pandemi dan menjaga kebersihan diri.”<sup>77</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Tgk Muhammad Iqbal selaku Pimpinan Dzikir yang melaksanakan dzikir dapat disimpulkan bahwa di masa pandemi ini dzikir sangatlah berpengaruh di kehidupan, sebab di dalam pelaksanaan dzikir terdapatnya bacaan Surah al-fatimah, Istighfar, Tahmid, Tasbih, Tahlil, Takbir dan doa-doa bersama, kemudian dilanjutkan dengan Tausiah. Rasa khawatir akan bahayanya covid-19 jika dengan melakukan dzikir dan selalu mengingat Allah SWT semuanya bisa di atasi.

Hasil wawancara dengan ibu Saudah, selaku jama’ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Dzikir ini sangat berpengaruh di masa pandemi covid-19 ini, karena dengan kita selalu mengingat Allah segala urusan kita dimudahkan dan segala yang kita rasakan bisa membuat lebih tenang. Obat untuk menghilangkan covid-19 dengan cara kita berdzikir. Saya sangat merasakan setelah saya melakukan dzikir saya lebih lega, dan ketenangan di dalam diri saya. Dzikir di sini dilakukan dari sebelum covid-19, dan dimasa covid-19 orang semakin ramai yang datang, dikarenakan mereka menemukan ketenangan setelah melakukan dzikir.”<sup>78</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Saudah selaku jama’ah dzikir dapat disimpulkan bahwa dzikir di dayah ini dilakukan jauh dari sebelum adanya

---

<sup>77</sup>Hasil wawancara dengan Tgk Muhammad Iqbal, Pimpinan Dzikir tanggal 26 November 2021

<sup>78</sup>Hasil wawancara dengan ibu Saudah, Jama’ah Dzikir tanggal 19 November 2021

covid-19. Di saat pandemi covid-19 semakin ramai yang datang untuk melakukan dzikir sebab dengan melakukan dzikir hati menjadi lebih tenang dan lega. Obat untuk menghilangkan covid-19 dengan cara melakukan aktivitas dzikir.

Hasil wawancara dengan ibu Nurhayati, selaku jama'ah yang melaksanakan dzikir di Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo mengatakan bahwa:

“Dimasa pandemi Covid-19 ini obat dari covid-19 ini dengan cara kita berdzikir dan mengingat kepada Allah SWT, berarti dzikir ini sangat berpengaruh terhadap diri kita di masa pandemi Covid-19 ini. Saya sangat merasakan setelah saya melakukan aktivitas dzikir saya sangat tenang jiwa, dan kecemasan di dalam diri saya hilang seketika. Apalagi melakukan dzikir disini sangat-sangat khusyuk maka dari itu saya sangat menghayati saat melakukan aktivitas dzikir ini.”<sup>79</sup>

Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Nurhayati selaku jama'ah dzikir dapat disimpulkan bahwa dzikir jika dilakukan dengan khusyuk dapat merasakan mukjizat setelah melakukannya. Dimasa pandemi Covid-19 berdzikir sangatlah berpengaruh bagi kesehatan. Sebab dengan melakukannya dzikir ketenangan yang kita rasakan dan dapat menghilangkan kecemasan di dalam diri.

Secara umum dari hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa dzikir itu sangat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa jama'ah. Oleh sebab itu berdzikir untuk mensucikan hati, menjaga ketenangan jiwa, dapat menghilangkan kecemasan yang ada didalam diri, dengan melakukan aktivitas dzikir berarti sudah mengingat Allah dan dengan berdzikir bisa menghilangkan kesusahan yang ada di diri seseorang.

---

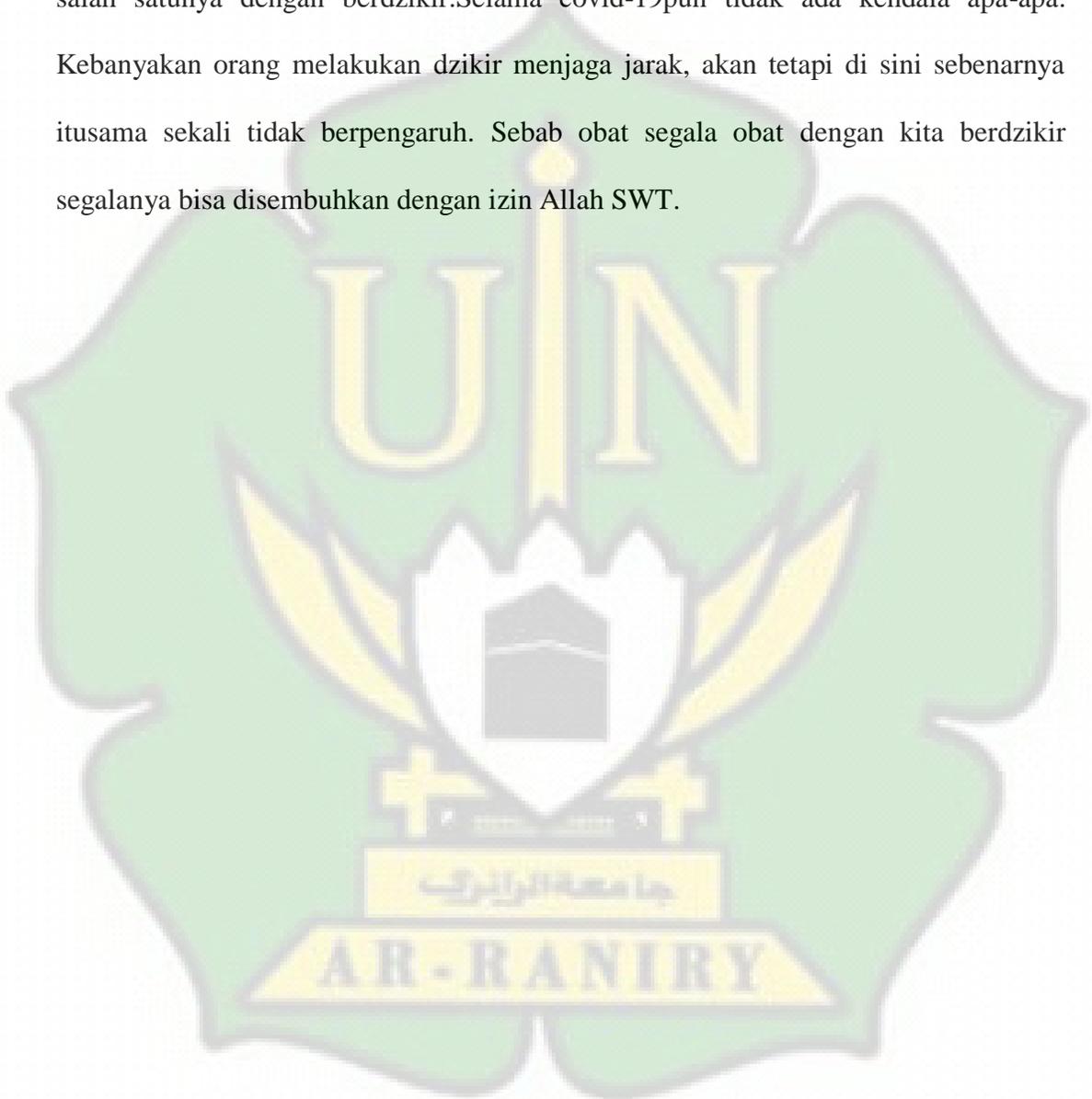
<sup>79</sup>Hasil wawancara dengan Ibu Nurhayati, Jama'ah Dzikir tanggal 19 November 2021

Mengingat merupakan sumber kesehatan hati dan jiwa, sebaliknya dengan melupakan adalah punca bermulanya penyakit hati dan jiwa, sekaligus malapetaka bagi kehidupan manusia. Jadi sudah sangat jelas dengan melakukan aktivitas dzikir kesehatan dan jiwa lebih tenang dan segala penyakit bisa disembuhkan dengan melakukan dzikir.

Selanjutnya dengan berdzikir juga dapat meredakan kecemasan pada masa pandemi saat ini berdzikir karena dzikir itu salah satu untuk menghindarkan dari Tolak bala. Kemudian secara agama untuk menghindarkan dari kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 ini yaitu dengan cara berdzikir terlebih dengan membacakan dzikir Ya Latif itu salah satu doa untuk tolak Bala, bala dunia dan bala di akhirat. Dengan selalu mengingatkan Allah segala sesuatu yang di cemaskan atau khawatirkan bisa teratasi dan membuat ketenangan di dalam jiwa seseorang. Dzikir bisa mengatasi problema kehidupan masyarakat dalam menghadapi Covid-19.

Dan selanjutnya dzikir sangatlah berpengaruh terhadap terapi kecemasan pada jama'ah yang menghadapi dampak covid-19 di masa pandemi yang sangat meresahkan suasana saat ini karena semakin banyak orang yang mengikuti aktivitas dzikir di masa covid-19 ini. Antisipasi untuk menjauhkan dari covid-19 salah satunya dengan kita berdzikir. Bahkan semakin covid-19 antusias masyarakat untuk berdzikir semakin banyak dan semakin semangat. Dan untuk menghilangkan covid-19 ini juga

salah satunya dengan berdzikir. Selama covid-19 pun tidak ada kendala apa-apa. Kebanyakan orang melakukan dzikir menjaga jarak, akan tetapi di sini sebenarnya itu sama sekali tidak berpengaruh. Sebab obat segala obat dengan kita berdzikir segalanya bisa disembuhkan dengan izin Allah SWT.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang masalah dan uraian-uraian yang terdapat dalam bab-bab sebelumnya. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Melaksanakan aktivitas dzikir dapat mensucikan hati dan bisa menghilangkan kesusahan yang ada pada diri seseorang. Solusi buat menghilangkan covid-19 yaitu dengan cara berdzikir dan mendekati diri kepada Allah supaya segala sesuatu dimudahkan urusannya.
2. Berdzikir juga dapat meredakan kecemasan pada seseorang dimasa pandemi covid-19 ini Berdzikir salah satu untuk menghindarkan dari pandemi Covid-19. Banyaknya bacaan-bacaan yang terdapat di dzikir salah satunya dzikir Ya Latif, sebab dengan berdzikir dapat mengatasi Covid-19. Dengan selalu mengingat Allah segala sesuatu yang di hadapi bisa membuat tenang.
3. dzikir sangat berpengaruh dengan Covid-19, sebab di masa pandemi Covid-19 ini antusias masyarakat melaksanakan dzikir semakin meningkat dan bersemangat. Salah satu untuk menghilangnya covid-19 dengan cara berdzikir. menjaga jarak saat melakukan dzikir sama sekali tidak akan ada

pengaruhnya akan terkena virus Covid-19, karena berdzikir salah satu untuk menghilangkan dari tolak bala atau covid-19. Secara agama untuk mengatasi dari covid-19 ini yaitu dengan cara berdzikir karena berdzikir banyaknya terdapat bacaan doa-doa untuk menghilangkan Covid-19.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran atau masukan-masukan agar dapat meminimalisir masalah-masalah yang terjadi pada jama'ah dzikir antara lain sebagai berikut:

1. Bagi jama'ah dzikir disarankan agar mematuhi Protokol kesehatan, menjaga jarak, dan selalu memakai masker.
2. Diharapkan bagi jama'ah dzikir agar selalu mempertahankan aktivitas dzikir ini supaya bisa terbebasnya dari Pandemi Covid-19 in dan selalu memohon kepada Allah SWT semoga bisa dijauhkan dari bahayanya covid-19.
3. Dengan melakukan aktivitas dzikir memang sebagai obat untuk menghilangkan covid-19, tetapi diharapkan kepada seluruh jama'ah supaya bisa waspada akan tertularnya covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Hatta, *Bimbingan Islam untuk Hidup Muslim*. Jakarta: Pustaka Maghfirah 2015
- Al-Husaini, Al-Hamid, *Mutiara dzikir dan doa, Syarh Ratib Al-Haddad*, Bandung: Pustaka hidayah 2000
- Abdullah, M, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, Bogor :Pustaka Imam Asy-Syafi'I 2007
- Adam Cholil, *Meraih Kebahagiaan Hidup Dengan Zikir dan Doa*, jakarta Selatan: AMP Pres 2013
- Allamah kamal Fiqih Imani, *Tafsir Nurul Quran*, jakarta: Al-Huda 2003
- Abdurrazak Al-Badr, *Fiqih Doa & Dzikir*, jakarta: Darul Falah 2001
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi 2005
- Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar jilid* ,Jakarta : Gema Insani 2015
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka 1990
- Daniel Cervone, Lawrence A.Pervin, *Psikologi Kepribadian teori dan penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group 2010
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo*. Jakarta: Erlangga 1991
- Fenti Hikmawati, *Metode Dzikir Sebagai Upaya Keluarga Dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Covid-19*, KTI, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2020
- Ghufron, M.Nur & Risnawati S. Rini, 2017 *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Hamdan Rasyid, *Konsep dzikir Menurut Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern*, jakarta Timur: Insan Cemerlang 2009
- Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. surabaya: Karya Agung Surabaya 2008

- Al-Husaini, Al-Hamid, *mutiara dzikir dan doa, Syarh Ratib Al-Haddad*. Bandung: Pustaka hidayah 2000
- Ismatun Khasanah, Pengaruh melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak, Skripsi, Semarang UIN Walisongo, 2015
- M. Ikhsan (2020). *Enam hasil riset soal virus corona SARS-COV-2*. CNN indonesia <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200320101711-199-485229/enam-hasil-riset-soal-virus-corona-sars-cov-2>
- J.P Chaplin. Kartini Kartono *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011
- Jurnal Islam. *Antara Corona dan Wabah Thaun di Zaman Khalifah Umar*, 16 maret 2020
- Jurnal islam. *antara corona dan wabah Thaun di zaman Khalifah Umar*. 16 maret 2020 <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/juspi/article/download/7786/3696>
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: Remaja Rosdakarya 2000
- Meiza, Asti. Puspasari, Diah. Kardina. (2016). *Kontribusi Gratitude dan Anxiety terhadap SWB Orang tua ABK*. Humanitas Psychological Journal UAD.
- Muhibbuthabary. *Fiqh Amal Islami Teoritis dan Praktis*, cet, 1, Bandung: Citapustaka Media Perintis 2006
- Muhammad Arifin Ilham. *Indonesia Berdzikir*, Cet, 1, Jakarta: Intuisi Press 2004
- Muhammad Arifin Ilham. *Renungan-Renungan Dzikir*, Jakarta: Intuisi Press 2004
- Muhammad Husaen Haekal, Umar Bin Khattab. *Sebuah Telaah mendalam Tentang Pertumbuhan Islam dan Kedaulatan Masa Itu*, Cet 4, Jakarta: Litera Antar Nusa 2003
- Mohd Nazir. *Metode penelitian Bogor Selatan* : Ghalia Indonesia 2005
- Suharso Dan Retnoningsih. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Semarang: Widya Karya 2013

S. Nasution. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*, Jakarta : Bumi Aksara 2012

Tri Rini Puji Lestari, Upaya Penerapan Protokol Kesehatan dalam Percepatan Penanganan Pandemi Covid-19 di Jakarta Desa Tangguh , *Jurnal penelitian ilmiah*, Vol. 11, No. 3 September 2020

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta 2009

Tabrani ZA. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif*, Banda Aceh : darussalam Publishing 2014

M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, Bandung : Pustaka setia, 2004

Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung:PT.Remaja Rosda Karya,2002

Ahmad Chodjim, Alfatihah, *Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, Jakarta:PT.Serambi Ilmu Semesta 2003





**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM  
PESANTREN RAUDHATUL JANNAH  
ATEUK JAWO**

**NOMOR AHU-0000657.AH.01.04.Tahun 2020  
KECAMATAN BAITURRAHMAN KOTA BANDAACEH**

**Alamat:** Jln. Ateuk Jawo Lr. Keuchik Yahya No.5 Telp.085260328414 - 085277109000 - 08126989420 Kode Pos. 23245

Nomor :  
Lamp. :  
Hal : Balasan Penelitian

2 Desember 2021

Yth. Bapak/Ibu  
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya sebagai Pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh menyampaikan bahwa :

Nama : Sinta Safitri  
Nim : 170402064  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Semester : IX (ganjil)  
Alamat : Desa Batoh, Dusun Mini jaya, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh

Adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, telah melaksanakan penelitian skripsi tentang "**Aktivitas Dzikir Sebagai Salah Satu Terapi Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 Di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Desa Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman**". Dan telah kami berikan data-data yang terkait dengan penelitiannya.

Demikianlah surat ini kami sampaikan atas partisipasinya kami ucapkan terima kasih.

**PIMPINAN DAYAH  
RAUDHATUL JANNAH ATEUK JAWO**

**ABLH. EFENDI YAHYA**

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**  
**Nomor : B- 3547 /Un.08/FDK/KP.00.4/09/2021**  
**TENTANG**  
**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

**DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

- Menimbang : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;  
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;  
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2021, Tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021
- Pertama : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) **Drs. Umar Latif, MA**  
2) **M. Yusuf MY, MA**

Sebagai Pembimbing Utama  
Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Sinta Safitri  
Nim/Jurusan : 170402064 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Judul : Aktivitas Zikir Sebagai Salah Satu Terapi Kecemasan Dalam menghadapi Covid-19 di Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Desa Ateuk Jawo Kecamatan Baiturrahman

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021;
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 21 September 2021 M  
14 Safar 1443 H

Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh



## PEDOMAN WAWANCARA

Nama :Sinta Safitri

Nim :170402064

Prodi :Bimbingan dan Konseling Islam

“AKTIVITAS DZIKIR SEBAGAI SALAH SATU STRATEGI TERAPI  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI COVID-19 DI YAYASAN  
DAYAH RAUDHATUL JANNAH DESA ATEUK JAWO  
KECAMATAN BAITURRAHMAN”

➤ RUMUSAN MASALAH

1. Apakah dzikir berpengaruh terhadap ketenangan jiwa jama'ah di yayasan dayah Raudhatul Jannah ?
2. Apakah dzikir dapat meredakan kecemasan pada diri jama'ah di masa pandemi saat ini ?
3. Seberapa pengaruhkah terapi dzikir pada jama'ah yang menghadapi dampak Covid-19 di masa pandemi yang sangat meresahkan suasana saat ini ?

➤ DAFTAR PEDOMAN WAWANCARA UNTUK PIMPINAN YAYASAN  
DAYAH

1. Menurut abi, bagaimana kegiatan dzikir dilaksanakan dari sebelum covid-19 sampai terjadinya covid-19 ada perubahannya ?
2. Apakah ada kendala saat melakukan aktivitas dzikir di masa pandemi ini ?
3. Bagaimana tanggapan abi apakah benar dzikir itu salah satu terapi kecemasan dalam menghadapi pandemi pada saat ini ?

4. Menurut abi, apakah dzikir itu dapat mengatasi problema kehidupan masyarakat dalam masa Covid-19 ?

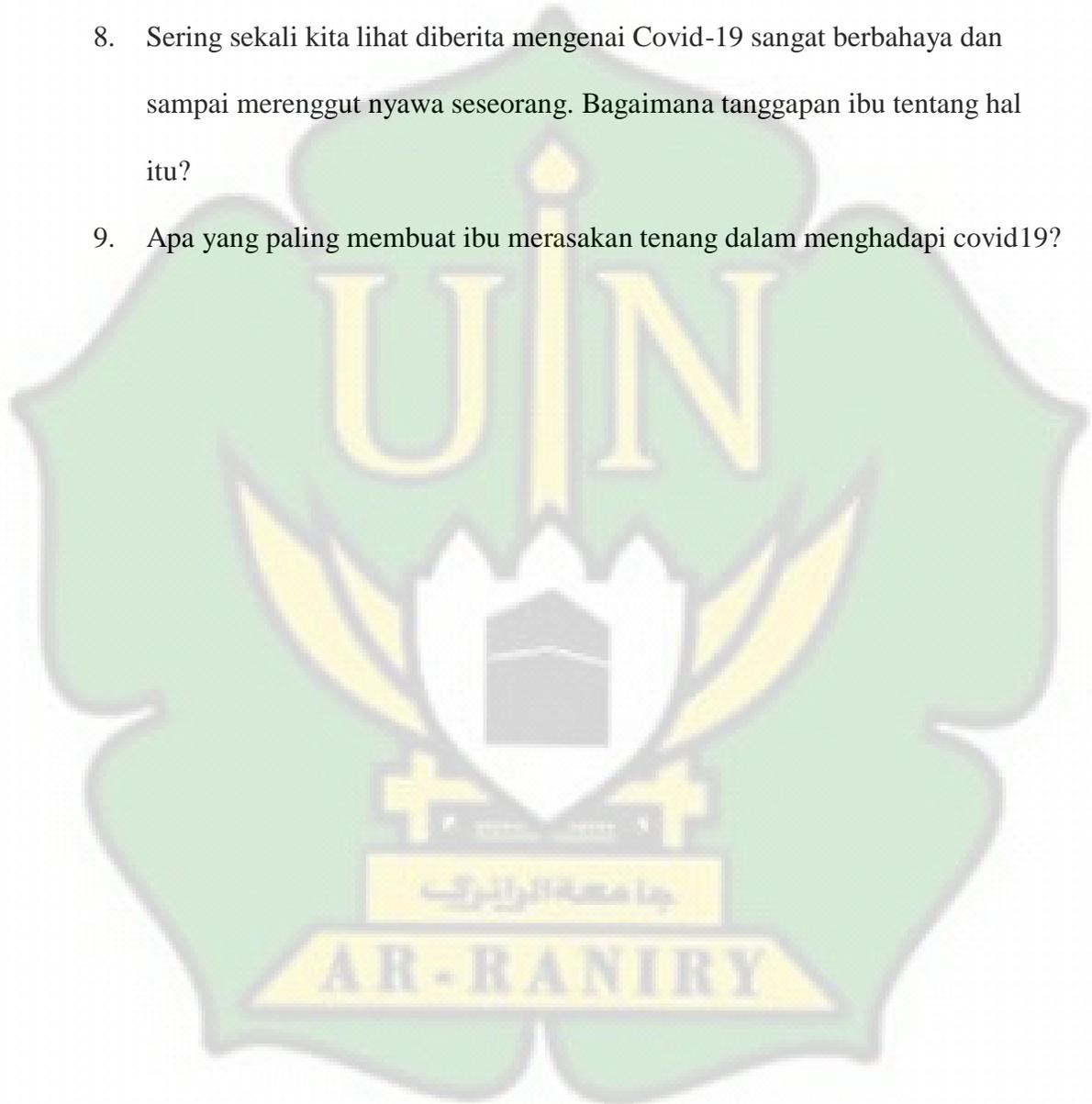
➤ DAFTAR PEDOMAN WAWANCARA UNTUK PIMPINAN DZIKIR

1. Bagaimana ustad tahu bahwa dzikir mempengaruhi ketenangan jiwa pada jama'ah ?
2. Bagaimana peran ustad dalam proses dzikir untuk menerapkan terapi ketenangan jiwa pada jama'ah yang sedang berada di masa pandemi ini ?
3. Bagaimana ustad meyakinkan jama'ah untuk mengurangi kecemasan dengan cara terapi dzikir ini ?
4. Sejauh ini proses dzikir, apakah ada jama'ah yang mengalami perubahan ?
5. Bagaimana ustad tahu bahwa dzikir tersebut berpengaruh pada diri jama'ah ?

➤ DAFTAR PEDOMAN WAWANCARA UNTUK JAMA'AH DZIKIR

1. Apakah pengaruh yang ibu/bapak rasakan selama menjalani proses dzikir ?
2. Bagaimana perasaan yang ibu/bapak rasakan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas dzikir ?
3. Bagaimana pengaruh yang ibu/bapak dari terapi dzikir untuk mendapatkan ketenangan jiwa pada ibu/bapak ?
4. Seberapa pengaruh dzikir pada jiwa ibu/bapak saat menjalani proses dzikir ?
5. Bagaimana bentuk ketenangan jiwa yang ibu/bapak rasakan di saat menjalani dzikir dimasa yang menegangkan dalam menghadapi covid-19 saat ini ?
6. Apakah benar kecemasan menghadapi pandemi dapat dihadapi dengan cara berdzikir ?

7. Bagaimana peran dzikir bagi jama'ah sendiri yang kita ketahui dapat meredakan kecemasan ?
8. Sering sekali kita lihat diberita mengenai Covid-19 sangat berbahaya dan sampai merenggut nyawa seseorang. Bagaimana tanggapan ibu tentang hal itu?
9. Apa yang paling membuat ibu merasakan tenang dalam menghadapi covid19?



## FOTO KEGIATAN PENELITIAN



Wawancara dengan pimpinan Yayasan Dayah Raudhatul Jannah Ateuk Jawo



Wawancara dengan pimpinan dzikir



Wawancara dengan Jama'ah Dzikir



Wawancara dengan Jama'ah Dzikir



Wawancara dengan jama'ah dzikir



Wawancara dengan jama'ah dzikir



Wawancara dengan jama'ah dzikir





Kegiatan pelaksanaan Dzikir





Tempat melakukan aktivitas Dzikir

