



Fenomena Ketenangan dalam Dzikir pada Pandemi Covid-19

Hanik Shofiyatun*, Afinia Sandhya Rini

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung

*Email: hanik.shofiyatun@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk dikaji lebih mendalam; pertama, mengenai pemaknaan dzikir pada pedagang Pasar Sore Trenggalek. Kedua, penerapan dzikir dalam mengatasi kecemasan pada pedagang Pasar Sore Trenggalek. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan menggunakan teknik interpretative phenomenological analysis (IPA). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada tiga pemaknaan dzikir pada Pasar Sore Trenggalek, yakni: 1) nilai Ke-Tauhid an, 2) Rasa syukur, 3) Tawakal. Selain itu peneliti juga menemukan penerapan dzikir yang ada pada pedagang di Pasar Sore Trenggalek, sebagai berikut: 1) Ketenangan, 2) HabluminAllah.

Kata kunci : Dzikir; ketauhidan; kecemasan.

ABSTRACT

The purpose of this research is to be studied in depth; first, regarding the meaning of dhikr among the traders at Pasar Sore Trenggalek. Second, the application of dhikr in overcoming anxiety among traders at Pasar Sore Trenggalek. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach employing the interpretative phenomenological analysis (IPA) technique. The results of this study indicate that there are three meanings of dhikr at the Trenggalek Evening Market, namely: 1) the value of Tawhid, 2) Gratitude, 3) Tawakkul. In addition, the researchers also found the application of dhikr among the traders at Pasar Sore Trenggalek, as follows: 1) Tranquility, 2) HabluminAllah.

Keywords : Dhikr; Monotheism; Anxiety.

PENDAHULUAN

Seperti yang kita ketahui, pada Desember 2019 lalu dunia dikejutkan dengan munculnya *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-Cov-2)* atau disebut dengan Covid-19. Covid-19 merupakan virus dengan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut. Supriatna (2020:7) mengatakan virus ini pertama ditemukan di kota Wuhan, Hubei, China yang akhirnya menyebar secara global. Dalam website resmi milik pemerintah Indonesia dijelaskan bahwa kasus pada Covid-19 di Indonesia hingga hari ini tercatat semakin meningkat, hingga mencapai angka 4.237.834 orang yang terkonfirmasi pada minggu keempat bulan Oktober 2021. Penyebaran Covid-19 di Indonesia sangatlah masif, ini terbukti dengan banyaknya jumlah korban yang terpapar dari virus tersebut.

Dengan mewabahnya Covid-19 Indonesia ini tentu menimbulkan dampak serius pada seluruh aspek kehidupan manusia, salah satunya pada aspek ekonomi. Pada tataran ekonomi global, pandemi Covid-19 yang terjadi pada 2019 silam hingga kini memberikan pengaruh yang signifikan pada perekonomian domestik yang membuat terpuruknya para pelaku usaha atau pedagang. Hal ini dapat kita lihat dari akibat diterapkannya *work from home* (WFH). Direktur Eksekutif *Institute for Development of Economics and Finance* (INDEF) menyatakan bahwa WFH merupakan suatu kebijakan *social distancing* yang diperluas. Dalam hal ini WFH tentu memiliki dampak besar bagi perekonomian.

Dengan pemerintah menerapkan kebijakan WFH, tentu hal ini memunculkan berbagai macam reaksi dari masyarakat. Reaksi tersebut timbul bersamaan dengan kemunculan Covid-19, dimana terjadi perubahan sistem yang secara tiba-tiba sehingga memaksa masyarakat untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Selain merubah tatanan kehidupan manusia, pandemi Covid-19 juga melahirkan berbagai gangguan psikis salah satunya adalah gangguan berupa kecemasan. Spielberger dalam Meiza, dkk (2016:21) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan kekhawatiran, ketegangan dan stres. Individu yang memiliki kecemasan tinggi maka dia tidak akan mampu mengoptimalkan kemampuannya. Kecemasan ini muncul karena adanya situasi yang mengancam.

Kecemasan muncul pada masyarakat pada kalangan pedagang di Pasar Sore Trenggalek. Meningkatnya kecemasan yang dialami pedagang saat pandemi Covid-19 ini disebabkan oleh omset yang menurun. Mengingat bahwa status pekerjaan pada pedagang hanya mengandalkan dan bergantung pada penghasilan harian, ini menyebabkan kerentanan pada ketahanan ekonomi mereka. Hal ini juga disebabkan karena menurunnya pergerakan manusia sehingga transaksi ekonomi selama masa *social distancing* mengalami penurunan. Gejala-gejala

kecemasan inilah yang demikian memicu stres yang berlebihan dan dapat mengganggu fungsi sosial masyarakat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari, bahkan juga berdampak pada terhambatnya produktifitas masyarakat.

Fenomena inilah yang kemudian menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti mengenai implementasi dzikir dalam memperoleh ketenangan menghadapi pandemi covid-19 pada pedagang di Pasar Sore Trenggalek. Terdapat dua hal yang menarik untuk dikaji lebih mendalam; pertama, mengenai pemaknaan dzikir pada pedagang Pasar Sore Trenggalek. Kedua, penerapan dzikir dalam mengatasi kecemasan pada pedagang Pasar Sore Trenggalek.

Penelitian ini dilakukan pada para kalangan pedagang di Pasar Sore Trenggalek. Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif didefinisikan sebagai pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini merupakan strategi penelitian dimana peneliti berupaya untuk mengidentifikasi hakikat pengalaman subjektif yang dialami oleh individu, pada sebuah fenomena tertentu. Dalam memahami pengalaman hidup, setiap individu mempunyai makna yang bermacam-macam pada pengalaman hidupnya. Upaya memberikan makna pada dasarnya adalah penafsiran atau menginterpretasikan. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode fenomenologis dengan teknik IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) guna menginterpretasikan atau menafsirkan makna pengalaman setiap subjek.

Sumber data dalam penelitian ini adalah pedagang di Pasar Sore Trenggalek, yang memahami dan menerapkan dzikir, yang selanjutnya disebut subjek. Subjek ditentukan dengan purposive sampling, yakni pengambilan subjek sumber data dengan syarat yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun syarat dalam menentukan subjek dalam penelitian ini sebagai berikut; Pertama subjek merupakan pedagang di Pasar Sore Trenggalek yang terdampak pandemi Covid-19. Kedua subjek merupakan pedagang yang rajin berdzikir. Ketiga subjek bersedia memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Keempat Subjek merupakan pedagang di Pasar Sore Trenggalek yang mengalami penurunan omset.

Sugiyono (2016:218) dalam bukunya menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan secara natural setting (kondisi yang alamiah), atau menginterpretasikan langsung fenomena yang terjadi dalam lapangan tanpa mengurangi dan menambah dalam pemaparan data. Teknik pengumpulan data dipaparkan dengan sistematis. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berikut penjelasannya teknik pengumpulan data penelitian

observasi yaitu sebagai kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti saat mengumpulkan data di lapangan merupakan definisi dari observasi itu sendiri. Observasi juga dapat diartikan dengan melihat, mengamati, dan menganalisis suatu objek penelitian. Marshall pun menjelaskan bahwa dengan melakukan observasi, maka peneliti dapat memaparkan fenomena yang terjadi di lapangan. Sugiyono (2016:106)

Wawancara dalam penjelasan Sugiyono (2018:124) diartikan sebagai aktivitas untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab. Selain itu, wawancara juga bisa disebut dengan interview atau hal paling utama dalam penelitian. Wawancara juga diartikan sebagai cara peneliti dalam menggali data-data penelitian yang lebih mendalam tentang subjek dalam menjelaskan suatu fenomena yang terjadi. Sedangkan dokumentasi pengumpulan, pemilihan, dan pengolahan data-data informasi seperti foto, rekaman suara, catatan wawancara, referensi-referensi dari buku yang digunakan oleh peneliti merupakan bagian dari teknik pengumpulan data dokumentasi.

Analisis dalam pendekatan IPA merupakan analisis terhadap transkrip dengan menjalankan tiga pilar yakni, *epoche*, interpretasi yang bersandarkan pada pernyataan subjek yang memperhatikan keunikan partisipan. Penggunaan pendekatan IPA dirasa cocok untuk menganalisa data yang didapatkan, sebab pendekatan IPA berusaha meneliti bagaimana subjek memaknai pengalaman penting dalam hidupnya dengan latar alami. Dalam penelitian ini, peneliti merupakan instrumen penting dalam memahami pengalaman subjek melalui interpretasi.

Langkah-langkah dalam analisis data menggunakan teknik IPA, yaitu membaca berulang transkrip subjek, membuat catatan-catatan penting terakrit pernyataan subjek, membuat tema emergen atau pemadatan komentar penting yang dinyatakan subjek, membuat tema superordinat yang dikelompokkan dalam beberapa tema emergen, membuat pola-pola antar pengalaman yang memiliki keterkaitan, penataan seluruh tema superordinate yang berfokus pada tema-tema yang sudah muncul dari semua subjek, serta melaporkan hasil analisis tema-tema antar subjek yang telah ditemukan oleh peneliti. (Kahija, 2017:112-134)

LANDASAN TEORITIS

Kecemasan dalam penelitian Ardiyanto (2012:2) disebut "*anxiety*" berasal dari bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan secara makna didefinisikan sebagai perasaan yang tidak nyaman, misalnya seperti perasaan kacau, perasaan was-was yang disertai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami pada tingkat dan situasi yang berbeda-beda. Pendapat ini menegaskan bahwa kecemasan

merupakan suatu keadaan suasana hati serta ditandai dengan hal-hal yang bersifat negatif. Gejala-gejala kecemasan umumnya ditandai dengan munculnya beberapa ciri-ciri, misalnya ketakutan, gemetar tidak normal dan perasaan takut yang berlebihan.

Menurut Gunarsa (2004: 35) pemicu kecemasan dapat ditandai dengan adanya gejala fisik, seperti perasaan gelisah atau tidak tenang dan insomnia atau sulit tidur, otot-otot pundak mengalami peregangan, mengalami peregangan otot pada dagu dan sekitar leher dan perut, mengalami perubahan irama pernapasan, keringat berlebihan dan tidak wajar (meskipun tidak dalam kondisi setelah berolahraga dan udara tidak panas), detak jantung tidak stabil dan berubah menjadi terlalu cepat, tubuh bagian telapak tangan dan kaki menjadi dingin, mengalamigangguan pencernaan, mulut menjadi kering, wajah berubah menjadi pucat, dan buang air kecil terlalu sering hingga melebihi batas normal.

Sedangkan Adisasmito (2007:93) menjelaskan gejala psikis umumnya muncul seperti, gangguan pada perhatian dan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, kurangnya rasa percaya diri, timbul obsesi, serta tidak memiliki motivasi. Selain itu Adisasmito (2007:93) juga menegaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan memiliki beberapa ciri. Misalnya, akan sering mengalami rasa khawatir yang berlebihan terhadap keadaan bahaya atau buruk, yang dapat menimpa diri sendiri atau bahkan yang akan terjadi pada orang lain yang dikenalnya dengan baik. Umumnya orang yang mengalami gangguan kecemasan akan memiliki perilaku selalu tergesa-gesa atau dapat disebut cenderung tidak sabar, perasaan yang cendeurng sensitif, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan memiliki gangguan tidur.

Ramaiah (2003:43) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang menjadi ciri-ciri dari reaksi kecemasan, diantaranya yaitu: 1) Lingkungan, lingkungan atau tempat tinggal seseorang dapat mempengaruhi cara berfikir setiap individu tentang diri sendiri maupun orang lain. 2) Emosi yang ditekan kecemasan dapat terjadi jika individu memiliki *problem solving* yang buruk, serta individu tidak memiliki teman bercerita. 3) Sebab-sebab fisik, hal ini dikarenakan pikiran dan tubuh adalah dua hal yang saling mempengaruhi, sehingga dapat menjadi faktor pemicu dari kecemasan itu sendiri. Dengan kondisi yang demikian menyebabkan individu tersebut tidak mampu untuk mengendalikan perilakunya.

Menurut Jiwo (2012:2) kecemasan adalah kondisi kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan. Oleh karena itu, dengan kondisi tersebut diperlukan adanya sebuah penanganan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh masyarakat. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi dzikir. Dzikir dapat menjadi salah satu alternatif dalam

menangani kecemasan. Hal ini juga dijelaskan dalam Islam bahwa salah satu cara untuk menghilangkan perasaan yang tidak tenang, tidak nyaman adalah dengan dzikir mengingat kepada Allah dalam arti yang luas. (Putri dan Septian, 2020:11)

Dzikir secara bahasa berakar dari kata *dzakara, yadzkaru, dzukr/dziker* yang memiliki arti mengingat, mengenang, memperhatikan, mengenal, mengerti dan mengambil pelajaran, dalam Al-quran yang dimaksud dengan dzikir artinya mengingat Allah. (Ansori, 2003). Secara umum dzikir diartikan sebagai cara dalam mengingat Allah, mengagungkan nama Allah, memuji Allah atas kekuasaan, serta membangun komunikasi guna mendekatkan diri pada Allah. Dzikir juga membantu individu membentuk persepsi bahwa stressor yang dialami individu akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Dzikir juga dapat dijadikan sebagai media relaksasi guna mengurangi ketegangan yang dialami dan mampu mendatangkan ketenangan jiwa pengamal nya. (Anggraini, 2014:6)

Dzikir sendiri dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: 1) *Zikru bil lisan*, yaitu sebuah bentuk dzikir yang diterapkan dengan cara melafalkan dengan bersuara bacaan-bacaan tauhid seperti tahlil, tahmid, tasbih dan lain-lain. Maksudnya dzikir dengan lisan ialah mengucapkan kalimat-kalimat tauhid tersebut dengan lisan dan bersuara. Misalnya mengucapkan lafadz tasbih *Subhanallah, al hamdulillah, la ilaha illallah, Allahu akbar*. Kalimat-kalimat tersebut dapat diucapkan setiap saat secara lisan namun juga tidak harus dengan suara lantang. 2) *Zikru bil Qolb*, merupakan salah bentuk dzikir yang diterapkan dengan media bertafakkur (merenung). Tujuan dari hal ini adalah agar dapat memahami dan merenungi kebesaran, keagungan dan rahasia-rahasia Allah yang tersirat melalui ciptaan-Nya. 3) *Zikru bil Jawarib*, yaitu bentuk dzikir yang terapkan dengan cara mengupayakan segala kekuatan dan kemampuan jasmani atau ruhani sebagai wujud dari taat kepada hal yang diperintahkan oleh Allah serta meninggalkan segala hal yang dibenci oleh Allah. (Abidin, 2009)

Kemudian, adapun hikmah bacaan-bacaan dalam dzikir, yaitu: *pertama*, Membaca tahlil. Hal ini disampaikan oleh Rasulullah SAW bahwa jika seseorang yang mengucapkan lafadz *La ilaha illallah*, dengan ikhlas, maka ia masuk surga. (Afifi dan Jannah, 1994:208) *Kedua*, membaca tasbih. Rasulullah SAW dalam HR. Muslim mengatakan bahwa dalam memperoleh seribu kebaikan dapat dilakukan dengan bertasbih sebanyak 100 kali. Maka orang yang melakukannya mendapat seribu kebaikan, atau dihapus seribu dosa-dosanya. (HR. Muslim). *Ketiga*, membaca sholawat. Dalam QS. Al Ahzab ayat 56 yang berisi tentang anjuran agar seorang hamba selalu senantiasa bershalawat. *Keempat*, membaca do'a. Dalam QS Al- Mukmin ayat 60 berisi tentang firman Allah, yang bermakna jika seorang hamba meminta pertolongan (berdoa) kepada-Nya, maka niscaya permintaan seorang hamba tersebut akan dikabulkan. *Kelima*, membaca istighfar.

Dalam HR. Abu Daud dijelaskan bahwa seorang hamba yang mampu membiasakan diri untuk beristighfar, maka Allah menjanjikannya terbebas dari segala bentuk kesusahan. (Muniruddin, 2018:11)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tema Emergen

Sebaran Awal Tema Emergen		
S1	S2	S3
<ul style="list-style-type: none"> - Rasa percaya diri - Perasaan depresif - Managemen diri - Rasa cemas pada orang asing - Ketidakberdayaan - Kondisi tertekan - Sikap hati-hati - Nilai keyakinan - Nilai ketauhidan - Ketenangan - Rasa syukur - Implementasi dzikir dan sholawat 	<ul style="list-style-type: none"> - Rasa syukur - Kondisi depresif - Rasa syukur - Sikap hati-hati - Upaya survive - Sikap taat - Ketenangan - Tawakal - Implementasi sholawat 	<ul style="list-style-type: none"> - Rasa syukur - Kondisi depresif - Rasa pasrah - Sikap hati-hati - Rasa syukur - Nilai ketauhidan - Tawakal - HabluminAllah - Implementasi dzikir

Tema superordinat yang mewakili dari pengelompokkan tema emergen sebagai berikut: 1) Pemaknaan dzikir pada pedagang Pasar Sore Trenggalek. 2) Penerapan dzikir dalam mengatasi kecemasan pada pedagang Pasar Sore Trenggalek.

Tabel 2. Tema Superordinat

Pemaknaan Dzikir	Penerapan Dzikir
Subjek 1	
Nilai ketauhidan	Ketenangan
Nilai keyakinan	Implementasi dzikir dan sholawat
Rasa syukur	

Subjek 2	
Tawakal	Ketenangan
	Implementasi sholat
Subjek 3	
Nilai ketauhidan	HabluminAllah
Tawakal	Implementasi dzikir

Tabel 3. Pola Antarsubjek-Superodinamika Antarsubjek

Pemaknaan Dzikir	Penerapan Dzikir
Ke-Tauhid an	Ketenangan
Rasa syukur	HabluminAllah
Tawakal	

Terdapat tiga subjek dalam penelitian ini. Subjek tersebut adalah pedagang di Pasar Sore Trenggalek yang telah memenuhi kriteria seperti yang dijelaskan metode penelitian di atas. Peneliti memberikan inisial S1 untuk subjek pertama, S2 untuk subjek kedua, dan S3 agar memudahkan pembacaan atas hasil analisis data.

Pemaknaan Dzikir

Ke-Tauhidan merupakan keyakinan tentang satu atau Esanya Allah. Keyakinan ini yaitu meyakini bahwa Allah adalah satu dalam hal wujud, penciptaan, pengatur, pemberi, penyembahan, meminta pertolongan dan lainnya. Tentu hal inilah yang melandasi bahwa nilai tauhid menjadi salah satu keharusan yang dialami oleh partisipan. S1 mengatakan bahwa dengan dzikir dirinya merasa selalu mengingat Tuhan. Seperti yang diungkapkan S1 sebagai berikut:

Dzikir selalu ingat pada Allah. (S1/W1/20)

La niku malah saget, malah yakin atine, coro anune kanggo rodok ben tenang. Yo ora o suni seng penting dzikir. Waktune kan setengah rodok mepet sekedat, pokok seng penting genep penjaluk e. (S3/W1/68-71)

Rasa syukur adalah pujian bagi manusia karena adanya nikmat yang telah diperoleh. Hakikatnya syukur juga diartikan sebagai ridha atau kepuasan meski sedikit sekalipun. S1 mengartikan bahwa rasa syukur mampu menjadikan dirinya merasa atas yang diperoleh serta memiliki rasa syukur juga mampu menenangkan hatinya. Seperti yang diungkapkan oleh S1 sebagai berikut:

Ya ya kan hatinya tenang kalau berdzikir, otomatis nantikan akan menjadi lebih bersyukur.
(S1/W1/22)

Tawakal merupakan perilaku berserah diri dan yakin untuk menggantungkan harapan kepada Tuhan. Tawakal pada S2 diartikan sebagai sikap bergantung terhadap Tuhan, tanpa meninggal ikhtiar. S2 menggambarkan dengan cerita singkat wujud ikhtiarnya dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Kemudian S2 memiliki keyakinan bahwa segala usaha sudah dilakukannya untuk takdir selanjutnya S2 lebih memilih berpasrah diri kepada Tuhan. sebagaimana yang telah diungkapkan S2 berikut ini:

Ya berdoa, meminta perlindungan. Semua kan tergantung yang disana, yaa...kalau sudah waktunya umpama kena covid ya udah takdirnya. Tapi kita berusaha dengan ikhtiar itu tadi.
(S2/W1/41-44)

Yo lek aku ki dzikir mek duno, berserah diri, yo pokok e amprih isone penak anu ne nyambat e gawe, ben tenang, yowes pokok e kabeh. Karo neh lek anak e pengen sekolah gek iso lulus. Duno ngunu koyok an. (S3/W1/72-75)

Penerapan dzikir

Ketenangan merupakan kondisi dimana jiwa tidak merasa gusar, tidak gugup dan cemas, singkatnya dimana kondisi jiwa yang berada dalam keseimbangan. Dimana kondisi yang seimbang ini tidak menyebabkan seseorang terburu-buru dalam memutuskan suatu tindakan atau bahkan tidak mengalami kegelisahan. Ketenangan ini juga berarti diam, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak merasakan susah. Hal ini juga dijelaskan oleh S1 saat wawancara bahwa ketenangan yang diperoleh ketika rutin berdzikir ini berdampak pada perilakunya sehari-hari. S2 mengungkapkan bahwa dzikir mampu membantu hatinya menjadi lebih tenang, tidak cemas, dan tidak gelisah. Hal ini dirasakan oleh S2 ketika dirinya telah mengaplikasikan dzikir dalam kehidupannya. Seperti yang diungkapkan oleh S1 sebagai berikut:

Dzikir ya mampu untuk sebagai ketenangan hati. (S1/W1/21)

Ya bisa to mbak, membantu hatinya tenang, hatinya tambah anu lebih tenang, ngga was-was.
(S2/W1/39-40)

HabluminAllah adalah ikatan secara vertikal seorang hamba dengan Tuhan. S3 dalam hal ini mengungkapkan bahwa dengan berdoa dan berdzikir kepada Tuhan maka tidak ada suatu hal apapun yang tidak akan dikabulkan. Hal ini menjadi landasan bahwa S3 sangat menjaga baik hubungan dengan Tuhan. S3 dalam wawancara juga mengatakan bahwa S3 Tuhan adalah maha pemberi segalanya. Seperti yang diungkapkan S3 sebagai berikut:

Yo syukur mbak. Wong aku muni sak muni mesti bakale dikabulne karo gusti allah.

(S3/W1/76-78)

Berdasarkan hasil analisis, peneliti menemukan beberapa poin pada temuan penelitian. Pemaknaan dzikir ditemukan tiga nilai, yaitu Ke-Tauhidan, rasa syukur, dan tawakal. Ke-Tauhidan oleh S1 diartikan sebagai bentuk bahwa Tuhan adalah Esa. Selain itu S3 juga mengartikan bahwa Ke-Tauhidan adalah bentuk meyakini bahwa Tuhan adalah satu serta Tuhan Maha Segalanya. Hidayah dan Suwadi dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Tauhid berarti diartikan sebagai komitmen dari seorang hamba kepada Tuhannya. Komitmen tersebut berimplikasi pada serangkaian ibadah yang wajib dilaksanakan. Hal ini dapat dipahami bahwa mendekatkan diri pada Tuhan bisa melalui mempertebal iman dan menjalankan perintah-Nya. (Hidayah dan Suwadi, 2015:35)

Rasa syukur oleh S1 diartikan sebagai sikap untuk merasa cukup atas nikmat yang telah diperoleh. Rasa syukur tersebut oleh S1 mampu membantu menenangkan hatinya. Pendapat ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdaus mengungkapkan bahwa syukur adalah wujud rasa terima kasih terhadap nikmat yang telah diberikan, bisa juga dengan kata *alhamdulillah*. Memang sudah sepantasnya sebagai manusia harus bersyukur. Selain itu juga mengaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dalam bentuk pengakuan dalam hati, pengucapan lidah atau perwujudan dalam bentuk perbuatan dengan cara pemanfaatan ke jalan yang dikehendaki oleh si pemberi nikmat. (Firdaus, 2019:63)

Tawakal oleh S2 diungkapkan sebagai kondisi sikap yakin berusaha keras namun tidak melukan ikhtiar. S2 juga memberikan gambaran tentang tawakal dengan sikap mematuhi aturan protokol kesehatan dari pemerintah, serta menyerahkan segala usahanya tersebut kepada Tuhan (ikhtiar). Sedangkan S3 mengungkapkan bahwa tawakal merupakan upaya berserah diri tanpa meninggalkan usaha terlebih dahulu. Di masa pandemi ditengah-tengah usahanya saat berdagang S3 selalu menyempatkan untuk berdzikir, berdoa, dan berserah diri kepada sang pencipta. Pendapat S2 dan S3 ini sesuai dengan penelitian yang

dilakukan oleh Setiawan dan Silmi bahwa takawal merupakan bahwa setiap individu dianjurkan agar memiliki sikap tawakal kepada Allah atas segala urusannya. Namun dalam proses berserah diri tersebut harus dibarengi dengan adanya usaha terlebih dahulu, dan setelah itu individu tersebut dapat berikhtiar. Usaha yang dibarengi ikhtiar tersebutlah yang disebut dengan tawakal yang mana memiliki keikhlasan menerima apapun hasil akhirnya. Selain itu sikap tawakal juga penting diterapkan dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19. Sebab tawakal adalah muara dari segala upaya yang harus dilakukan dalam mencegah dan menghindari terinfeksi covid-19, inilah yang disebut dengan ikhtiar. (Setiawan dan Mufaridah, 2021:7)

Sedangkan penerapan dzikir pada penelitian ini ditemukan dua nilai, yaitu ketenangan dan *HabluminAllah*. Ketenangan dimaknai oleh S1 dan S2 sebagai kondisi jiwa yang merasa aman, tidak gelisah, tidak cemas. Kondisi ini dialami oleh S1 dan S2 setelah menerapkan dzikir. Sejalan dengan ini Imam Muhammad Ibnu Ali Al-Syaukani dalam Burhanuddin memaparkan bahwa ketenangan dan ketentraman hati seseorang salah satunya dapat di capai dengan berzikir kepada Allah, baik dengan lisan mereka seperti membaca al-Qur'an, membaca tasbih, tahmid dan takbir atau dengan mendengarkannya.¹

Kemudian yang terakhir adalah *HabluminAllah*, diartikan oleh S3 sebagai hubungan manusia dengan Tuhannya. Dimana hubungan tersebut diungkapkan dengan berdoa dan berdzikir kepada Tuhan. Haras Rasyid juga mengungkapkan bahwa *habluminAllah* merupakan konsep hubungan secara vertikal antara Allah sebagai Sang pencipta dengan manusia sebagai makhluk ciptaan-Nya. Allah mengingatkan kepada manusia pada hakikatnya tugas utama manusia dimuka bumi adalah beribadah. (Burhanuddin, 2020:20)

PENUTUP

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan tentang implementasi dzikir dalam memperoleh ketenangan menghadapi pandemi Covid-19 pada pedagang di Pasar Sore Trenggalek, maka dapat disimpulkan beberapa poin sebagai berikut: 1) nilai Ke-Tuauhidan, 2) Rasa syukur, 3) Tawakal. Ketiga poin yang ditemukan oleh peneliti adalah pemaknaan dzikir pada pedagang di Pasar Sore Trenggalek. Selain

¹ Burhanuddin, *Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)*, (Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Institut Agama Muhammad Sinjai, 2020), Vol. 6, No. 1, Hlm. 20

itu peneliti juga menemukan penerapan dzikir yang ada pada pedagang di Pasar Sore Trenggalek, sebagai berikut: 1) Ketenangan, 2) HabluminAllah.

Dari proses penelitian yang di dilakukan oleh peneliti, peneliti menyadari masih banyak hal yang perlu dibenahi pada penelitian ini. Penelitian pada pedagang di Pasar Sore Trenggalek masih pertama kali dilakukan, sehingga masih banyak hal yang perlu digali lebih dalam. Peneliti berharap bagi penulis selanjutnya, bisa memberi wawasan yang lebih luas baik secara praktik ataupun teoritik terkait implementasi dzikir pada pedagang di Pasar Sore Trenggalek, serta dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Aliyah. (2009). *Doa & Dzikir, Makna & Khasiatnya*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Abdullah, Ali. (2020). *Doa-doa Mustajab Para Nabi*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Adisasmito. (2007). *Sistem Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Afifi, Thaha Abdullah & Jannah, Isyrina Miah Miftahul. (1994). *120 Kunci Surga*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Anggraini. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi Essencial. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Ansori. (2003). *Dzikir dan Kedamaian jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ardiyanto. (2012). Kecemasan pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen. *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*.
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Institut Agama Muhammad Sinjai*. 6(1), 15-25.
- Covid19. (2021). *Peta Sebaran*, diakses pada 22 Oktober 2021, dari <https://covid19.go.id/peta-sebaran>.
- Firdaus. (2019). Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Mimbar Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai*. 5(1), 60-72.
- Gunarsa, D. Singgih. (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, Cetakan 7*. Jakarta: PT. Gunung Mulia.

- Hidayah, Nurul & Suwadi. (2015). Implementasi Konsep Tauhid M. Amien Rais di SMA Internasional Budi Mulya Dua Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. 12(1)
- Jiwo, Tirto. (2012). *Gangguan Jiwa Bipolar: Panduan Bagi Pasien, Keluarga dan Teman Dekat, Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Kahija, Y.F. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: PT. Kanisius
- Meiza, dkk. (2016). Kontribusi Gratitude Anxiety Terhadap SWB Orangtua ABK. *Humanitas Psychological Journal UAD*.
- Muniruddin. (2018). Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim. *Jurnal Komunikasi UIN Sumatera Utara*.
- Muyasaroh Hanifah. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. Cilacap: LP2M UNUGHA.
- Putri & Septiwan. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal LAIN Surakarta*.
- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rasyid, Muh. Haras. (2019). Madrasah Ramadan dalam Demensi Hablu Min Allah Wa Hablu Min Al-Nas. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Setiawan, Dede & Mufarihah, Silmi. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Al-Qur'an Membangun Tradisi Berfikir Qur'ani*, 2021. 17(1), 1-18.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supriatna, Eman. (2020). Wabah Corona Virus Disease (Covid-19) dalam Pandangan Islam. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*.

