

## **Ritual Ibadah sebagai Upaya Penurunan Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19**

Abdul Fakhri, Swelen Ohara, Vira Melinda, Ayu Putri  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
*Swelenohara.134@gmail.com*

### **Abstrak**

Seperti yang tengah terjadi didunia ini hampir seluruh makhluk hidup di beberapa negara dilanda oleh suatu musibah pandemi Covid-19. Pandemi ini sangat meresahkan semua orang, penularannya yang sangat mudah dan cepat yang membuat orang takut untuk keluar beraktifitas seperti biasanya. Permasalahan yang sering dialami pada saat pandemi ini yaitu kecemasan jika tertular Covid-19. Sebagai umat yang beragama, hendaknya kita menyikapi bencana yang tengah melanda dengan lapang hati dan memandang dari sisi baiknya. Dalam Islam, melalui puasa manusia dapat melatih diri untuk disiplin dengan tidak mengerjakan sesuatu kecuali pada waktunya, meskipun sesuatu itu adalah halal baginya dan membiarkan diri menjauhi segala yang dilarang oleh Allah SWT. Melihat manfaat ibadah bagi jiwa manusia yang mana dengan hanya melakukan perintah Allah SWT saja manusia dapat menenangkan dirinya dari berbagai masalah dunia, salah satunya yaitu menghadapi masalah wabah virus Covid-19 yang mematikan tersebut. Di dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat karena pandemi atau biasa kita sebut dengan virus Corona. Hasil penelitian ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap dua orang subjek yang berinisial JHD dan DN. Dua orang subjek ini merasa bahwa saat berpuasa, mereka akan mengalami penurunan rasa cemas, merasa lebih tenang, merasa dilindungi karena sedang menjalankan puasa.

*Kata Kunci: Ritual ibadah, kecemasan, Covid-19*

### **Pendahuluan**

Agama adalah proses hubungan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya, bahwa sesuatu lebih tinggi dari pada manusia. Agama mempunyai banyak fungsi, salah satunya yaitu sebagai penyelamat. Keselamatan mempunyai arti yang luas, didalam agama dikenalkan dengan dua alam, yakni dunia dan akhirat. Dalam mencapai keselamatan agama mengajarkan kepada para penganutnya untuk beriman kepada Tuhan (Daradjat 2005).

Nilai-nilai agama yang selalu menjunjung moral, sikap dan kewibawaan manusia justru ditinggalkan dan mengambil sikap kebebasan tanpa batas sebagai jalur hidupnya. Agama yang menjunjung tinggi derajat manusia, seharusnya menjiwai dan mendarah daging bagi seluruh komponen masyarakat. Orang tua atau keluarga seharusnya menanamkan nilai-nilai agama dalam keluarganya masing-masing. Hal ini sangat penting untuk menahan pengaruh informasi yang negatif yang dapat membahayakan bagi keutuhan sikap, moral dan etika seluruh anggota keluarga. Hal ini seperti ditegaskan dalam Al-Qur'an surat at-Tahrim ayat 6 yang artinya, "*Hai orang-orang yang beriman jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka*" (Soenarjo, 1971).

Dari ayat di atas, menegaskan bahwa peran orang tua terhadap anak keluarga tidak bisa dikatakan enteng, selain menjaga dirinya, orang tua juga dituntut menjaga sanak saudara kerabatnya dan keluarganya terutama keturunannya. Oleh karena itu, orang tua sebagai sosok yang sangat berpengaruh dalam keluarga seharusnya membekali diri mereka dengan perbuatan serta gaya yang mencerminkan warna keagamaan agar setiap anggota keluarga dapat terefleksi sikap dan perilaku orang tua.

Di muka bumi ini banyak sekali Agama dan kepercayaan, namun hanya beberapa saja yang diakui oleh negara. Agama Islam salah satunya, Islam adalah agama dengan penganut paling banyak nomor dua di dunia setelah Kristen. Agama Islam adalah agama yang diturunkan oleh Allah SWT melalui Nabi Muhamad SAW yang merupakan Nabi terakhir di bumi. Dalam hadist Rasulullah bersabda:

*Dari Ibnu Umar ra, laberkata: Rasulullah SAW bersabda: Agama islam dibangun diatas lima unsur, yaitu: bersaksi bahwa tiada tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, mengerjakan sholat, membayar zakat, mengerjakan haji dan berpuasa pada bulan Ramadhan* (H.R. Bukharidan Muslim).

Dalam agama Islam, banyak perintah dari Allah yang harus dikerjakan oleh umatnya, ada yang wajib dan ada yang sunnah. Wajib yaitu jika dikerjakan

mendapat pahala dan jika ditinggalkan akan mendapat dosa. Perintah wajib dari Allah seperti sholat 5 waktu, berpuasa di bulan Ramadhan dan membayar zakat fitrah. Sedangkan sunnah yaitu jika dikerjakan mendapat pahala dan jika ditinggalkan tidak mendapat dosa. Contoh Perintah sunnah dari Allah yaitu puasa Senin dan Kamis, membayar zakat mal, sholat sunnah seperti sholat Dhuha dan sholat Tahajud.

Manusia adalah makhluk hidup yang diciptakan Allah SWT dari segumpal tanah yang paling sempurna, baik dari aspek jasmani atau pun rohaniyah. Karena kesempurnaan inilah manusia dapat berfikir dan mengenali sesuatu dengan baik. Allah menyuruh umat manusia untuk tunduk dan beriman kepada Allah SWT. Mengerjakan segala perintah Allah, menjauhi larangannya dan mempercayai semua yang terjadi dimuka bumi ini atas kehendak dan keinginannya.

Seperti yang tengah terjadi di dunia ini hampir seluruh makhluk hidup di beberapa negara dilanda oleh suatu musibah yaitu berupa pandemi Covid-19. Pandemi ini sangat meresahkan semua orang, penularannya yang sangat mudah dan cepat yang membuat orang takut untuk keluar beraktivitas seperti biasanya. Mereka takut dan cemas untuk keluar rumah bahkan hanya untuk membeli makanan kebutuhan mereka sehari-hari. Tak jarang beberapa orang memilih memakai APD (Alat Pelindung Diri) saat keluar rumah dan membeli bahan makanan dengan porsi yang tidak biasa atau sering disebut dengan *panic buying*.

Permasalahan yang sering dialami pada saat pandemi ini yaitu kecemasan, cemas jika nanti akan tertular Covid-19, Kecemasan adalah suatu keadaan neurotik yang disertai dengan perubahan intern fisiologis dan berimplikasi pada gerakan eksterennya. Kecemasan sendiri banyak tingkatannya yakni normal dan menyimpang. Kecemasan yang normal adalah cemas yang biasa-biasa saja dan tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Sedangkan kecemasan yang menyimpang adalah suatu cemas yang mengganggu kehidupan sehari-hari dan tidak dapat menjalankan hidup seperti orang normal pada umumnya. Pada umumnya kecemasan berdampak positif dalam kehidupan manusia karena mampu mengeluarkan kekuatan kognitif

dan motorik untuk dapat memberikan respon yang sesuai hingga sumber kecemasan dapat dihilangkan (Taufiq, 2006).

Sebagai umat yang beragama, hendaknya kita menyikapi bencana yang tengah melanda dengan lapang hati dan memandang dari sisi baiknya. Janganlah kita menyikapi pandemi Covid-19 ini secara berlebihan sehingga kita tidak dapat berfikir dengan sisi positif karena terlalu cemas tentang sesuatu yang telah diciptakan oleh Allah. Kita sebagai umatnya cukup bersyukur, berdoa meminta perlindungan dan menjalankan syariat yang telah di perintahkan olehnya. Seperti firman Allah dibawah ini:

*“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran” (QS:Al-Baqarah[2]:186).*

Allah memberi perintah kepada nabi Muhammad agar menyampaikan kepada umatnya bahwa Allah senantiasa dekat dengan hambanya, artinya, Allah mengetahui segala perbuatan hambanya, mendengar setaip perkataan mereka, dan mengabulkan permohonan setiap orang yang berdoa. Oleh karena itu hendaklah manusia menghadapkan wajahnya hanya kepada Allah dalam berdoa (Hasan, 2008).

Terlepas dari semua itu, tetaplah mematuhi protokol yang telah ditetapkan oleh pemerintah atau jajaran yang terkait, dengan kata lain bahwasanya memang segala sesuatu tidak lepas dari kehendak Allah SWT. Akan tetapi berusaha mencegah terjadi keburukan juga merupakan ikhtiar yang di anjurkan oleh Allah SWT. Kepada kita hambanya, untuk itu marilah sebisa mungkin kita hindari potensi apapun yang bias membuat kita terinfeksi wabah tersebut, senantiasa menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh kita dengan senantiasa berwudhu sebagai modal hidup di dunia dan di akhirat. Menjaga jarak dengan seseorang yang terinfeksi dan terapkanlah *social distancing* serta bertawakal kepada Allah SWT dan yang paling penting adalah memperbanyak mengingat Allah dengan ibadah dan pengetahuan.

## Ritual Ibadah

Ibadah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah amalan yang diniatkan untuk berbakti kepada Allah SWT. yang pelaksanaannya diatur oleh syariah, yang didasari ketaatan mengerjakan perintah-Nya, dan menjahui larangan-Nya. Menurut sy Syarif Ali al Jurjani, ibadah adalah perbuatan orang mukallaf (baligh dan berakal) yang berlawanan dengan hawa nafsunya, dalam rangka mengagungkan Allah SWT. Sedangkan ibadah menurut bahasa berarti mengesakan, mengabdikan, tunduk, menghinakan diri, dan taat. Pada hakikatnya, dengan ibadah manusia menunjukkan pengabdian sebagai hamba terhadap Allah SWT., dan juga sebagai tanda ketaqwaannya kepada Allah SWT. Sehubungan dengan hal ini Allah berfirman dalam surat adz Dzaariyaat ayat 56: yang artinya: “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (Q.S. adz Dzaariyaat/51:56).

Dalam kamus Munjid yang terbit tahun 1986 disebutkan ibadah berasal dari akar kata, *Abada, Ibadatan, Ubudiyah*, yang mempunyai arti mengesakan-Nya, menghormati-Nya, tunduk dan patuh serta taat pada-Nya. Secara harifah ibadah dapat diartikan sebagai rasa tunduk atau *thaat* melaksanakan pengabdian atau *tanassuk*, merendahkan diri, *khudlu*, menghinakan diri atau *tadzallul* dan *istikhanah* (Muhaiamin, 1994). Makna ibadah dalam arti yang luas dapat dipahami bertaqarrub atau mendekatkan diri kepada Allah dengan menaati segala perintah-Nya, mengamalkan segala yang diizinkan Allah.

Ibadah merupakan rangkaian ritual yang dilakukan manusia dalam rangka pengabdian atau kepatuhan kepada sang Pencipta. Ibadah dalam Islam tidak hanya terbatas pada hubungan manusia dengan Allah semata, melainkan juga terdapat hubungan antara manusia dengan manusia lainnya serta antara manusia dengan alam (Razak, 1993). Dengan menjalankan ibadah secara baik dan sesuai tuntunan, umat Islam akan merasa hidupnya nyaman. Dengan kenyamanan ini akhirnya mampu mengantarkan dirinya pada kondisi kesehatan mental yang baik (Supadie, 2011).

Ada dua pembagian ibadah dalam Islam, yaitu ibadah mahdhah dan ghairu mahdhah. Ibadah mahdhah, yaitu ibadah yang berhubungan dengan penjalanan syariat Islam yang terkandung dalam rukun Islam. Contoh ibadah mahdhah antara lain shalat, zakat, puasa dan haji. Sementara ibadah ghairu mahdhah adalah ibadah yang dilaksanakan umat Islam dalam hubungannya dengan sesama manusia dan lingkungannya. Ibadah ghairu mahdhah dikenal dengan ibadah muamalah (Nata, 2002).

Dalam Islam ibadah yang harus dilakukan secara wajib yaitu: shalat, selain shalat, umat Islam juga tidak meninggalkan puasa, baik itu puasa wajib maupun sunnah. Adapun perintah atas kewajiban puasa secara jelas banyak diketahui di dalam ayat-ayat al Qur'an dan hadits-hadits Nabi SAW., di antaranya adalah yang telah tersirat secara tegas di dalam surat Al-Baqarah ayat 183: yang artinya *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa."* (Q.S. Al Baqarah/2:183). Dengan puasa, Allah ingin menjadikan manusia sebagai hamba yang bertaqwa, yang memiliki perilaku yang baik, sehingga menjadi hamba yang bermanfaat secara hakiki, baik bagi dirinya ataupun bagi sesamanya. Karena itu, puasa disamping sebagai kewajiban yang harus ditunaikan, adalah merupakan kebutuhan penting bagi manusia dalam rangka membentuk kepribadian yang berjiwa taqwa. Melalui puasa, manusia dapat menggembleng jiwanya dan melatih diri untuk berdisiplin tinggi dengan tidak mengerjakan sesuatu kecuali pada waktunya, meskipun sesuatu itu adalah halal baginya, dan membiaskan diri menjauhi segala yang dilarang oleh Allah SWT. serta rajin memperbanyak kebaikan dan kesalehan.

#### Kecemasan saat Pandemi Covid-19

Pada dasarnya 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, dimana seseorang

merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005). 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 (Kurniawan, 2018). Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri & Julianti, 2005).

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Syah, 2017). Lubis (2009) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan (Sundari, 2004) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Sundari, 2004). Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb (Fauziah & Widury, 2007) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Rochman (2010) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:



- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan exited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

#### Proses Terjadinya Kecemasan dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

*Coronavirus Disease 2019* atau disebut juga Covid-19 saat ini menjadi pandemi hampir di seluruh negara di dunia. Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Banerjee, 2020; Brooke dkk., 2020; Zhang dkk., 2020). Dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemik ini. Bahkan kasus *xenofobia* dan kasus bunuh diri karena ketakutan terinfeksi virus sudah mulai bermunculan (Brooks et al., 2020).

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*). Menurut Sadock & Sadock (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stressor*). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat

menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*). Sehubungan dengan menghadapi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.

Seseorang melakukan *evaluative situation* yaitu menilai ancaman virus Covid-19 berdasarkan sikap, pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman masa lalu yang dimiliki. Jika stressor dinilai berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul. Reaksi kecemasan ini ada yang bersifat sesaat (*state anxiety*) dan ada yang bersifat permanen (*trait anxiety*) (Lazarus, 1991). Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (*uncontrolled*), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali (Shin & Newman, 2019). Dalam konteks pandemi ini contoh tindakan yang terkendali yang dilakukan antara lain berolahraga, meditasi, melukis, bermain musik, berkebun, memasak, membaca buku, menonton film, dan lain sebagainya. Berbagai aktivitas tersebut sesuai dengan ketertarikan dan kemampuan individu sebagai strategi yang tangguh dan protektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan panik (Wood & Runger, 2016).

Tahapan terakhir dalam menghadapi kecemasan yaitu menemukan solusi (*coping*) dengan bentuk pertahanan diri seperti rasionalisasi. Rasionalisasi tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal dijadikan masuk akal, akan tetapi merasionalkan. Rasionalisasi tidak dimaksudkan untuk ‘membujuk’ atau memanipulasi orang lain, melainkan ‘membujuk’ dirinya sendiri agar dapat menerima keterbatasan diri sendiri. Sebagai contoh, seorang pegawai yang padamasa pandemi ini melakukan kerja dari rumah (*work from home*) akan melakukan rasionalisasi bahwa memiliki kinerja yang kurang optimal. Bekerja di rumah di masa pandemi bukan sekedar pindah ruang kerja. Rasionalisasi ini bukan untuk orang lain, tapi untuk dirinya sendiri, sebagai upaya menjaga kesehatan

mental diri sehingga tidak menimbulkan frustrasi, rasa bersalah, dan perasaan tidak berdaya.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ritual ibadah berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada masa pandemi Covid-19? Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ritual ibadah dalam menurunkan kecemasan pada masa pandemi Covid-19.

## **Metode**

### **Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan oleh peneliti dalam bidang ilmu sosial, termasuk juga ilmu pendidikan. Pendekatan penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah dan bersifat penemuan. Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrumen kunci. Oleh karena itu peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas jadi bisa bertanya, menganalisis dan mengkonstruksi objek yang diteliti menjadi lebih jelas. Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

### **Subjek Penelitian**

Dalam pendekatan kualitatif, ada beberapa istilah yang digunakan untuk menunjuk subjek penelitian. Ada yang mengistilahkan informan karena informan memberikan informasi tentang suatu kelompok atau entitas tertentu dan informan bukan diharapkan menjadi representasi dari kelompok atau entitas tersebut. Istilah lain adalah partisipan. Partisipan digunakan terutama apabila subjek mewakili suatu kelompok tertentu, dan hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian dianggap bermakna bagi subjek. Istilah informan dan partisipan tersebut secara substansial dipandang sebagai instrument utama dalam penelitian kualitatif.

Menurut Patton ada dua teknik pemilihan partisipan (*sampling participant*) dalam penelitian kualitatif. Pertama, *random probability sampling* yaitu pengambilan sample dari populasi secara random dengan memperhatikan jumlah sample, dengan tujuan agar sample dapat digeneralisasikan pada populasi. Kedua, *purposful sampling*, sampel dipilih bergantung pada tujuan penelitian tanpa memperhatikan kemampuan generalisasinya. Sehubungan dengan penelitian ini memusatkan perhatian pada pengolahan kecemasan di tengah Pandemi Covid-19 dengan ritual beribadah kepada Allah SWT. Maka secara rinci yang dijadikan subjek dalam penelitian adalah wanita atau pria, berusia 20-55 tahun, melakukan ritual ibadah selama masa pandemi, dan memiliki pengelolaan kecemasan yang baik.

#### Teknik Pengumpulan Data

Peneliti melaksanakan teknik pengumpulan data berupa wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang mewawancarai (Interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara dilakukan dengan berdialog dan tanya jawab dengan Mahasiswa yang memiliki karakteristik penelitian. Hasil-hasil wawancara kemudian dituangkan dalam struktur ringkasan, yang dimulai dari penjelasan ringkas identitas, deskripsi situasi atau konteks, identitas masalah, deskripsi data, unitisasi dan ditutup dengan pemunculan tema.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang dapat dirasakan oleh setiap manusia. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari

ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Kecemasan dapat dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi, individu yang mengalami kecemasan akan merasakan ketakutan-ketakutan yang disebabkan adanya pikiran-pikiran negatif yang belum tentu terjadi, apalagi seluruh umat manusia dihadapkan dengan fenomena wabah Covid-19 yang melanda seluruh dunia tentu banyak manusia merasakan cemas. Cemas takut jika mereka terkena virus yang mematikan tersebut, cemas jika mereka menularkan wabah virus tersebut kepada orang-orang yang dicintainya.

Padahal Covid-19 tidak akan menyerang seorang individu yang memiliki imun yang kuat, justru dengan merasakan cemas akan membuat imun mengalami penurunan, sehingga virus Covid-19 akan dengan mudah masuk kedalam tubuh individu itu sendiri. Menjaga imun agar tetap kuat salah satunya menjaga pola pikir yang positif. Pola pikir positif akan menciptakan suasana hati yang baik dan tidak mudah stress, sehingga demikian Covid-19 tidak mudah masuk dalam tubuh.

Menciptakan pikiran positif dengan kondisi wabah Covid-19 yang mematikan ini tentu tidaklah mudah, perulah ada pelatihan yang mampu merubah konsep berfikir individu agar menjadi lebih positif. Pola pikir positif akan ketakutan wabah Covid-19 dapat tercipta jika adanya sebuah keyakinan atau sebuah pegangan yang membuat individu merasa bahwa semua akan baik-baik saja. Sebagai umat yang beragama, hendaknya kita menyikapi bencana yang tengah melanda dengan lapang hati dan memandang dari sisi baiknya. Janganlah kita menyikapi pandemi Covid-19 ini secara berlebihan sehingga kita tidak dapat berfikir dengan sisi positif Karena terlalu cemas tentang sesuatu yang telah di ciptakan oleh Allah. Kita sebagai umatnya cukup bersyukur, berdoa meminta perlindungan dan menjalankan syariat yang telah di perintahkan olehnya. Syariat yang diperintahkan kepada Allah banyak sekali macamnya, seperti berpuasa, melaksanakan shalat 5 waktu, shalat sunnah, bersedekah dan masih banyak lagi. Syariat-syariat tersebut dikenal sebagai Ritual ibadah .

Ritual ibadah adalah cara individu bercengkrama dengan tuhan, meminta dan berharap pertolongan dari tuhan. Ritual ibadah bagi umat muslim yaitu seperti sholat 5 waktu, berpuasa dan lain sebagainya, hal ini dikerjakan bagi setiap umat muslim sebagai bentuk keyakinan dirinya akan tuhan. Jika umat muslim menghayati setiap makna ritual ibadah yang dikerjakannya akan menumbuhkan keyakinan yang lebih kuat lagi. Jika keyakinan kepada tuhan kuat maka individu akan merasa sangat aman, karena mereka akan sangat percaya bahwa segala sesuatu merupakan ketentuan dari-Nya, individu akan memiliki sebuah pegangan yang disebut pegangan iman. Dengan demikian dengan sendirinya akan merubah konsep berfikirnya yang takut akan wabah virus Covid-19 menjadi sebuah keyakinan bahwa Allah SWT senantiasa akan melindunginya. Konsep berfikir seperti inilah yang akan membuat imun manusia selalu terjaga dan tentunya kecemasan akan hilang karena individu sudah merasa pasrah kepada sang penciptanya tidak ada lagi rasa takut pada dirinya, karena memang segala sesuatu yang terjadi sudah ketentuan dari Allah SWT.

Terlepas dari semua itu, tetaplah mematuhi protocol yang telah ditetapkan oleh pemerintah atau jajaran yang terkait, dengan kata lain bahwasanya memang segala sesuatu tidak lepas dari kehendak Allah SWT. Akan tetapi kita berusaha untuk mencegah terjadi keburukan juga merupakan ikhtiar yang dianjurkan oleh Allah SWT.

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti responden yang melakukan ritual ibadah sebagai upaya dalam menurunkan kecemasan pada masa pandemi Covid-19. Peneliti mewawancarai beberapa subjek yang telah melakukan ritual ibadah secara rutin untuk menurunkan kecemasan terhadap adanya Covid-19 ini, dan hasil yang didapat melalui wawancara terhadap subjek, bahwa memang benar subjek merasa kecemasan yang mereka alami menurun setelah mereka melakukan ritual ibadah seperti puasa sunnah, shalat 5 waktu dan berdzikir. Mereka merasa dirinya dilindungi oleh Allah, dan tidak cemas memikirkan Covid-19 karena mereka senantiasa bersembah kepada Allah SWT. Responden merasa dirinya menjadi lebih

aman dan tidak takut tertular pandemi karena ia merasa senantiasa dilindungi oleh Allah SWT. Berbeda jika dia tidak melakukan ritual ibadah seperti yang disebutkan diatas, responden merasa dirinya tidak tenang, selalu cemas akan hal apapun terutama dengan adanya pandemi sekarang ini. Semakin ia rajin melakukan ritual ibadah, ia semakin merasa dekat dengan Allah dan merasa aman dari hal apapun.

### **Kesimpulan**

Hasil dari wawancara bersama responden adalah melakukan puasa Sunnah dan ibadah-ibadah lainnya seperti shalat, mengaji yang sangat amat banyak manfaatnya untuk dirinya sendiri terutama, ritual ibadah tersebut dapat membuat hati tenang dan tentram sehingga, di masa pandemi seperti sekarang ini responden tidak terlalu merasa cemas, karena percaya Allah selalu bersama mereka dan melindungi mereka. Responden merasa dirinya menjadi lebih aman dan tidak takut tertular pandemi karena ia merasa senantiasa dilindungi oleh Allah SWT. Berbeda jika dia tidak melakukan ritual ibadah seperti yang disebutkan di atas, responden merasa dirinya tidak tenang, selalu cemas akan hal apapun terutama dengan adanya pandemi sekarang ini. Semakin ia rajin melakukan ritual ibadah, ia semakin merasa dekat dengan Allah dan merasa aman dari hal apapun.

### **Daftar Pustaka**

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Daradjat, Zakiyah. (2005). *Ilmu Jiwa dan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fitri, F., & Julianti, W. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hasan, Kholiq. (2008). *Tafsir Ibadah*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Kurniawan, I. (2018). *Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Di Desa Kdopok RW03 Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo)*.

STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.

Namora, L. L. (2009). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana.

Razak, Nasruddin, (1993). *Dienuh Islam*. Bandung: Al-Ma'arif

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Kaplan dan Saddock Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Edisi 2, 366–385.

Sundari, S. (2004). *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY.

Syah, B. H. (2017). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lanjut Usia (Studi Di Panti Sosial Lanjut Usia Kabupaten Jombang)*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.

Singgih D. Gunarsa (2008). *Psikologis Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Syaifi, Mat, (2019). Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan. *Jurnal Tarbawi*, 7(2).

Taufiq, Muhammad Izzudin, (2006), *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Penerjemah Sari Narulita, dkk., Jakarta: Gema Insani Press.

Vibriyanti, Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. 69-74.