

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia di muka Bumi ini mencari kebahagiaan. Selama itu juga manusia bangkit dari kedudukan dan berhasil mengatasinya. Banyak juga yang kemudian menyerah, berhenti, atau kelelahan saat akan bangkit dari kedudukan. Duka yang datang, seperti melekat dan tidak akan pergi, sehingga menambah beban hidup.

Kata “duka” mengandung makna bersedih atau bersusah. Tidak dapat dipungkiri duka selalu membawa kesedihan bagi orang-orang yang mengalaminya. Duka mengundang air mata dan ratapan, bahkan penyesalan. Hal ini wajar karena kesedihan adalah suatu emosi yang ditandai oleh perasaan kehilangan, tidak beruntung, kecewa, atau ketidakberdayaan. Namun kadang tanpa disadari, duka sudah mengetuk pintu hati. Karena duka adalah ujian dari Allah SWT.

Manusia pasti pernah mengalami musibah atau ujian hidup yang membuatnya berduka. Sebuah ujian yang di alamatkan pada hidup bukanlah sebuah tanda bahwa hidup akan berakhir. Yang paling penting adalah bagaimana menyikapi semua ujian itu. Tidak terkecuali seorang Rasul, dia juga tidak luput dari ujian. Bahkan ujian bagi orang-orang terpilih ini begitu berat dibandingkan dengan ujian yang pernah di alami.¹

Sebagai orang yang beriman dalam menghadapi ujian yang diberikan Allah SWT. Manusia dapat bertafakkur juga dengan kisah yang pernah terjadi saat zaman kekhalifahan Umar bin Khattab, dimana pada zaman pemerintahan beliau pernah terjadi wabah yang bermula di daerah Awamas, sebuah kota sebelah barat Yerusalem, Palestina, sehingga dinamakan demikian. Di dalam buku biografi Umar bin Khattab karya Muhammad Husein Haekal menjelaskan, wabah tersebut menjalar hingga ke

¹ Dyah Prameswarie, *Terapi Duka Mengatasi Duka dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas*, Pt Gramedia Pustaka Utama, Jakarta: 2011, H. 1-2

Syam (Suriah), bahkan ke Irak. Kejadian wabah ini akhir 17 Hijriah, dan memicu kepanikan massal. Di dalam sebuah hadis yang disampaikan Abdurrahman bin Auf mengenai sabda Nabi SAW : *“Apabila kalian mendengar wabah tha’un melanda suatu negeri, maka janganlah kalian memasukinya. Adapun apabila penyakit itu melanda suatu negeri sedangkan kalian di dalamnya, maka janganlah kalian lari keluar dari negeri itu.”* (Muttafaqun, alaihi, HR. Bukhari & Muslim).

Pada akhirnya wabah tersebut berhenti ketika sahabat Amr bin Ash ra memimpin Syam. Kecerdasan beliau-lah dan dengan ijin Allah Swt yang menyelamatkan Syam. Amr bin Ash berkata: *“Wahai sekalian manusia, penyakit ini menyebar layaknya kobaran api. Maka hendaklah berlindung dari penyakit ini ke bukit-bukit!”*. Saat itu seluruh warga mengikuti anjurannya. Amr bin Ash dan parapengungsi terus bertahan di dataran-dataran tinggi

hingga sebaran wabah Amawas mereda dan hilang tidak ada sama sekali.²

Adapun duka pandemi yang sedang menimpa dunia ini salah satunya Di Negara Indonesia. Duka yang saat ini terjadi disebabkan oleh salah satu virus yaitu *virus corona*. Virus ini telah menyebar di 198 Negara. Di China. Di benua biru, Eropa, dan di Amerika Serikat justru mengalami tren kenaikan yang cukup mengkhawatirkan dengan jumlah kematian yang tidak sedikit. Situasi ini semakin membuat kecemasan di setiap Negara. Dengan situasi Di Negara Indonesia, tren kenaikan pasien *Covid-19* mengalami pertambahan berikut dengan kasus kematian. Sementara yang berhasil pulih memang ada, namun tidak signifikan. Situasi Kecemasan dan khawatir dapat diatasi dengan menggunakan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas dapat meminimalisir rasa kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih.

² Indriya, 2020, “ Konsep Tafakkur Dalam Al-Qur’an dalam Menyikapi Corona Virus *Covid-19*”, *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-l*, Vol.7, NO. 3, 2020, h. 214

Di dalam Islam misalnya, telah tertulis bahwa manusia itu makhluk yang sangat rentan merasakan kecemasan dan ketakutan [QS. An- Nahl: 112], terhadap kelaparan, bencana alam, maupun kehilangan sesuatu. Hal inilah yang dapat disaksikan dengan merebaknya pandemi *Covid-19* belakangan ini. Duka yang dialami pada masa pandemi saat ini bisa diatasi dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti **“Mengatasi Duka pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas (Studi Analisis Buku Terapi Duka Karya Dyah Prameswarie)”**.

B. Batasan Masalah

Untuk terarahnya penelitian ini maka diperlukan batasan masalah sebagai berikut. Penelitian ini memfokuskan kedukaan pada masa pandemi *Covid-19* dan upaya menurunkan tingkat kecemasan pada pandemi *covid-19* dengan menggunakan terapi duka, zikir, doa, dan hati yang ikhlas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Mengapa ada Kedukaan pada Masa Pandemi *Covid-19* ?
2. Bagaimana Terapi Duka menurut Dyah Prameswarie dalam upaya menurunkan tingkat Kecemasan pada masa pandemi *Covid-19* ?

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Adanya Kedukaan pada Masa Pandemi *Covid-19*.
2. Untuk Mengetahui Terapi Duka menurut Dyah Prameswarie dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada masa pandemi *Covid-19*.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan dan pemikiran bagi Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan masyarakat umum. Buku Terapi Duka menurut Dyah Prameswarie juga diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu bagi para Konselor dan Terapis dalam membantu mengatasi berbagai masalah yang dialami Konseli.

2. Kegunaan Praktis

- a) Bagi konselor, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu, acuan serta masukan dalam terapi duka.
- b) Bagi terapis, diharapkan menjadi sumbangan pemikiran dan informasi dalam melaksanakan psikoterapi secara efektif.

- c) Bagi Universitas, hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi bagi Mahasiswa dan Universitas untuk meneliti kajian yang serupa.
- d) Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu tentang masalah yang terjadi di lapangan yang berkaitan dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam dan Terapi Duka.