

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kajian singkat tentang hasil penelitian tertentu, baik yang dilakukan oleh mahasiswa maupun masyarakat umum yang berkaitan dengan penelitian yang penulis rencanakan disini. Dan sebagai hasil pengetahuan yang lebih luas, berdasarkan hasil pengecekan penelitian terlebih dahulu di perpustakaan maka diketahui belum ada yang membahas tentang judul dan pembahasan yang akan penulis bahas disini, akan tetapi dari segi tema hampir mendekati seperti beberapa penelitian berikut ini:

1. Linda Fitria dan Ifdil (2020) dengan judul: *Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja pada masa pandemi *COVID-19* berada pada kategori tertinggi. Keadaan ini harus direduksi dengan

memberikan berbagai pelayanan konseling agar kecemasan remaja dapat diperkecil. Layanan yang dapat diberikan kepada remaja untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam masa pandemi *COVID-19* adalah layanan konseling individual, bimbingan, dan konseling kelompok.¹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu fokus membahas tentang kecemasan pada masa pandemi *COVID-19* guna untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi masyarakat pada saat ini. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu fokus membandingkan antara kecemasan pada remaja yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi pada saat masa pandemi dan kecemasan seseorang yang kehilangan hal-hal yang memberikan rasa bahagia dan aman dalam hidup.

¹ Linda fitria dan Ifdil , 2020, *Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19*, <http://jurnal.iicet.org/index.php/ippi>, Diakses pada tanggal 20 Januari 2020

2. Rina trihandayani (2020) dengan judul : *Kondisi dan strategi penanganan kecemasan pada tenaga kesehatan pada masa pandemi COVID-19*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tenaga kesehatan mengalami kecemasan dengan berbagai faktor resiko seperti sosiodemografis, jam kerja yang tinggi, stigma, dan kekhawatiran terpapar *COVID-19*. Pemerintah dan institusi kesehatan harus mengambil perhatian lebih dan segera menerapkan kebijakan yang mendukung upaya pemeliharaan dan pemulihan kesehatan mental para tenaga kesehatan. Langkah yang bisa dipertimbangkan diantaranya: pembentukan kelompok yang dapat mendukung upaya penyelesaian kecemasan, penyediaan layanan konseling, dan pelatihan koping.²

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu fokus meminimalisir kecemasan masyarakat

² Rina Trihandayani, 2020, Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 3, *Kondisi dan strategi penanganan kecemasan pada tenaga kesehatan pada pandemi COVID-19*

serta mengurangi kedukaan pada individu yang mengalami kehilangan orang yang dicinta akibat virus *COVID-19*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu fokus hanya untuk perbandingan saja, antara penanganan kecemasan pada tenaga kesehatan dan penanganan kecemasan pada masyarakat umum.

3. Firdaus (2020) dengan judul : *Implementasi dan hambatan pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa solusi atas pelaksanaan pembelajaran pada masa pandemi adalah dengan menerapkan pembelajaran daring, sehingga dapat menekan angka penyebaran virus. Pembelajaran daring memberikan kebebasan kepada siswa untuk mendapatkan informasi secara luas dari berbagai sumber. Hal ini menjadikan siswa lebih bebas untuk mengkonstruksi pengetahuannya hingga bisa membentuk pemahaman secara personal. Hal ini tentu saja hanya mungkin

terjadi apabila kegiatan pembelajaran berlangsung dengan aktif, kondusif dan terlaksana dengan efektif. Diperlukan usaha yang komprehensif antara guru dan siswa. Guru harus dapat menciptakan pembelajaran daring yang bermutu dan siswa harus dapat meminimalisasi faktor-faktor yang menghambat dari mulai akses internet, keterbatasan waktu dan kualitas pembelajaran harus segera ditanggulangi agar pembelajaran daring dapat terlaksana dengan baik.³

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu fokus membahas tentang hambatan yang terjadi pada masa pandemi *COVID-19*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah membandingkan hambatan yang terjadi pada pembelajaran daring di masa pandemi *COVID-19* dan hambatan yang terjadi pada masyarakat yang di tuntut untuk mengurangi aktivitas di luar rumah sehingga mempengaruhi ekonomi masyarakat pada saat ini.

³ Firdaus , 2020, Jurnal Kependidikan Volume 6 No 2, *Implementasi dan hambatan pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19*

B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan landasan pemikiran dan penjelasan teori-teori yang digunakan dalam masalah penelitian.

1. Konsep Duka

a. Konsep Kedukaan

Konsekuensi dari sebuah kematian adalah dukacita atau kedukaan bagi yang merasa ditinggalkan (kehilangan). Di dalam kedukaan ada perasaan tegang dan bimbang yang sifatnya sangat pribadi. Kedukaan adalah pengalaman hidup yang universal, yang pernah, sedang atau akan dialami setiap orang pada saat-saat tertentu. Walaupun demikian, banyak orang yang tidak mengenali dinamika pengalaman ini oleh karena mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*) yang ada pada setiap orang yaitu selalu menghindarkan dirinya dari perasaan- perasaan negatif.

Ada banyak konsep tentang kedukaan (*grief*), seperti dari Sigmund Freud dalam karya awalnya “*Mourning and Melancholia*”, ia melihat depresi atau “*melancholia*” sebagai kedukaan patogenik.⁴ Kedukaan dapat menjadikan manusia mengalami depresi walaupun tidak semua depresi disebabkan oleh kematian seseorang. Kedukaan memiliki persamaan dengan depresi sebab keduanya menimbulkan gejala psikis yang sama seperti kehilangan selera makan, gangguan tidur, munculnya amarah, merasa tidak nyaman, dan sebagainya. Hampir senada dengan Freud, Norman Wright juga mengungkapkan bahwa kedukaan adalah suatu penderitaan emosi yang luar biasa, disebabkan oleh peristiwa kehilangan, bencana dan ketidak beruntungan. Coval MacDonald, melihat kedukaan dari prespektif

⁴ J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy*, (New York: Springer Publishing Company, 2013) 28, dikutip dari Sigmund Freud, “*Mourning and Melancholia*, 1917, Standart Edition, Vol. XIV, London, Hogarth, 2013).

yang baru, yaitu bahwa kedukaan bukanlah penyakit. Tetapi, kedukaan adalah bagian dari hidup yang tidak tampak, terluka tetapi tidak sakit. Kedukaan adalah bagian terpenting dari pengalaman manusia.⁵

Clinebell, mengatakan bahwa kedukaan ada di dalam segala perubahan, kehilangan dan transisi kehidupan yang penting, tidak hanya dalam kematian orang yang sangat dikasihi. Abineno memahami kedukaan sebagai sikap dan reaksi terhadap kematian orang yang dicintai. Manusia berduka karena tidak lagi bersama dengan orang yang dicintai dan tidak mampu melupakannya. Kedukaan tidak terbatas pada apa yang dirasakan tetapi mencakup yang dipikirkan, diinginkan, diharapkan dan yang dilakukan atau dikerjakan.⁶

Menurut Wiryasaputra, kedukaan bukan hanya

⁵ Coval B.MacDonald, *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, editor: Robert J.Wicks,dkk (Amerika: Paulis Press, 2008) h.540

⁶ J.L.Ch. Abineno, *Pelayanan Pastoral Kepada Orang Berduka* (Jakarta: BPK.Gunung Mulia, 2004) h. 1

tanggapan kognitif, melainkan juga tanggapan holistik (fisik, mental, spiritual dan sosial) terhadap pengalaman kehilangan atas sesuatu yang bernilai sehingga peristiwa kehilangan mampu menimbulkan symptom mental, tentulah dimensi yang lain juga mengalami perubahan sebab keempat aspek tersebut saling berhubungan dan mempengaruhi.

Dari uraian di atas, ternyata ada begitu banyak konsep tentang kedukaan dan sangat sulit untuk mendefinisikan kedukaan, sebab kedukaan itu unik dan kedukaan itu berbeda pada tiap-tiap orang. Kedukaan adalah bagian pengalaman hidup yang harus dihadapi manusia, tidak bisa dipaksakan dan tidak bisa diprediksi kapan akan berakhir. Namun, kedukaan dialami sebagai reaksi dari kehilangan sesuatu atau seseorang yang begitu dikasihi. Kedukaan terbesar yang dialami manusia diakibatkan oleh kematian orang yang dikasihi.

Kedukaan bukanlah penyakit, jika dikelola dengan baik.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dalam Kedukaan

Dikatakan di atas bahwa dalamnya kedukaan berbeda antara satu penduka dengan yang lain, sebab ada banyak faktor yang mempengaruhi kedalaman kedukaan seseorang,⁷ yaitu :

1) Kedekatan Antara Penduka dengan Almarhum

Hubungan emosional dan peran yang dimiliki almarhum merupakan faktor pertama yang memberikan dampak yang kuat bagi kedalaman kedukaan seseorang. Jika almarhum tidak memainkan peranan yang urgen dalam hidup penduka maka rasa duka tidak begitu mendalam, sebaliknya jika peran almarhum sangat signifikan maka respon kedukaan menjadi lebih mendalam dan kompleks.

⁷ Ibid h. 43-67

2) Cara dan Penyebab Kematian

Cara dan penyebab kematian almarhum akan mempengaruhi dangkal atau dalamnya kedukaan. Misalnya, seorang anak yang kehilangan ayahnya karena sakit tua pada usia 90 tahun tentu berbeda dengan seorang anak yang kehilangan ayahnya karena kecelakaan lalu lintas yang tragis pada usi 35 tahun. Kedukaan seorang istri yang kehilangan suaminya karena kecelakaan pesawat terbang di usia 41 tahun berbeda dengan kehilangan suaminya karena penyakit tifus di usia 50 tahun. Makin “dianggap biasa” cara kematian, maka makin dangkal dan sederhana juga dinamika kedukaannya. Sebaliknya, makin “dianggap tidak biasa” cara dan penyebab kematian itu makin dalam dan rumitlah proses kedukaannya.⁸ Sehingga, dapat dikatakan

⁸ Ibid h. 45

bahwa dinamika kedukaan terletak pada kedukaan spontan akibat kematian yang tiba-tiba/tidak terantisipasi dan kedukaan terantisipasi (*anticipated grief*).

3) *Coping* Orang Yang Berduka

Coping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi individu. Rasmun mengatakan coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stresfull*. *Coping* tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik.⁹ Budi Kelliat menggambarkan mekanisme *coping* sebagai suatu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri

⁹ Rasmun, *Stress, Koping & Adaptasi; Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta: Sagung Seto, 2004) h. 17

dari perubahan, serta respons terhadap situasi yang mengancam.¹⁰ Dapat dikatakan bahwa *coping* seseorang (baca: orang yang berduka) sangat menentukan berhasil atau tidak orang yang berduka melewati masa kedukaannya.

4) Sosial-Budaya Orang Yang Berduka

Menurut Wiryasaputra, kedukaan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan seseorang, tetapi juga berakar pada sistem sosial. Jika lingkungan sosial mengerti seluk beluk kedukaan dan menyediakan sarana pendukung kesembuhan, maka penduka dapat menyelesaikan kedukaannya dengan baik. Sebaliknya, jika iklim sosial tidak bersahabat dan memandang kedukaan sebagai hal yang negatif, maka kedukaan akan menjadi patogenik. Untuk

¹⁰ A.Budi Kelliat, *Gangguan Konsep Koping; Citra Tubuh, Seksual pada Klien Kanker* (Jakarta: EGC, 2009) h. 57

memahami kedukaan seseorang sangat penting untuk mengerti iklim sosialnya.

- 5) Faktor-faktor di atas saling mempengaruhi, tidak berdiri sendiri-sendiri. Satu faktor dengan yang lain memang dapat dibedakan, namun faktor-faktor ini tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, karena saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kedalaman kedukaan seseorang ada empat yaitu: 1. Kedekatan antara penduka dengan almarhum, 2. Cara dan penyebab kematian, 3. *Coping* orang yang berduka, 4. Sosial-budaya orang yang berduka.

c. Gejala-Gejala dalam Proses Kedukaan

Kedukaan bersifat universal, unit, dan situasional. Setiap orang mengalaminya secara berbeda, tidak ada yang sama, situasi dan kultur yang berbeda menghasilkan kedukaan yang

berbeda, namun, symptom dapat diamati dan dipahami. Gejala-gejala kedukaan utama dalam proses berduka, seperti yang disampaikan Wiryasaputra, antara lain:

1) Air Mata dan kepedihan hati

Menangis merupakan gejala normal dan manusiawi. Dengan mengeluarkan air mata merupakan cara meluapkan emosi kesedihan, umum air mata diasosiasikan dengan dukacita dan tawa adalah simbol kegembiraan. Kadang, ada mitos bahwa menangis adalah tanda kelemahan.¹¹ Apalagi kalau yang menangis adalah lelaki, sehingga banyak orang menahan tangisan saat berduka. Menangis saat berduka adalah wajar dan beralasan. Dengan menangis, orang yang berduka mengeluarkan segala isi

¹¹ Johanis M.Felubun, *Kaya Dalam Perjumpaan, Miskin Dalam Relasi*, (Fak-Fak: GPI di Papua, 2012) h. 108-109

hatinya, kepedihan batinnya.¹² Silakan menangis jika kita ingin menangis.

2) Stress

Strees adalah sebuah reaksi psikologi kedukaan yang sering ditandai dengan dengan beberapa perubahan pada tubuh, misalnya zat adrenaline terpompa masuk ke dalam sistem peredaran darah, menyebabkan urat syaraf menjadi tegang, tekanan darah naik, detakan jantung kian cepat, frekuensi keringat meningkat dan kelebihan energi *glycogen*.¹³ Perubahan tersebut melahirkan gangguan kesehatan fisik, yang memperlihatkan hubungan kedukaan dengan penyakit akibat stres, misalnya hubungan sakit diabetes, akibat meningkatnya *glycogen* yang berubah menjadi zat gula, dengan kedukaan yang tidak diselesaikan.

¹² Ibid h. 108

¹³ Ibid h. 109

3) Penolakan

Penolakan berarti orang yang mengalami kehilangan belum atau tidak mau mengakui atau menerima keadaan yang sebenarnya. Tidak percaya bahwa telah terjadi kematian orang yang dikasihi. Secara psikologi, penolakan ini wajar sebagai cara mempertahankan diri. Gejala ini berlangsung singkat, tetapi jika muncul berkepanjangan akan menimbulkan gejala-gejala yang lain, seperti halusinasi.¹⁴

4) Marah

Kedukaan dapat dikenal lewat kemarahan orang yang mengalami kehilangan. Elisabeth Kubler Ross, seorang psikiater sosial menyebut gejala ini sebagai gejala kedua dari tahapan kedukaan. Marah (*anger*) dapat ditujukan pada pihak lain seperti teman, suatu

¹⁴ Ibid, h. 109-110

keadaan atau hal-hal yang terkait dengan peristiwa kematian bahkan Tuhan. Kemarahan juga dapat ditujukan pada diri sendiri. Orang yang berada pada tahapan ini akan mengekspresikan bentuk kemarahannya dan ketidakpuasannya melalui berbagai macam kata-kata dan tindakan kepada siapa saja dan apa saja dianggap sebagai pihak yang bertanggung jawab baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap meninggalnya orang yang ia cintai.¹⁵

5) Depresi, Muram, Tertekan Batin

Kedukaan juga terlihat dari depresi, namun tidak semua depresi merupakan gejala kedukaan. Depresi berorientasi pada masa lalu, sedangkan putus asa berkaitan dengan masa kini dan masa depan. Orang yang depresi

¹⁵ Elisabeth Kubler Ross, *On The Death and Dying* (New York: Collier Books, Macmillan Publishing Company, 2009), dalam Totok S. Wiryasaputa, *Mengapa Berduka*, h. 111-112

biasanya membenci dirinya sendiri dan terus mempersalahkan dirinya sendiri.¹⁶

6) Putus Asa

Putus asa berkaitan erat dengan kehidupan masa kini dan masa depan. Orang yang putus memandang masa kini dan masa depan bagaikan keberadaan dalam kegelapan hidup. Gejala putus asa ini akan semakin dalam jika orang yang berduka tidak memiliki teman yang menemaninya, kesepian, tidak ada yang menolongnya.¹⁷

7) Rasa Bersalah, menyesal

Rasa bersalah selalu dirasakan setelah menyadari adanya kehilangan. pada saat kedukaan. Rasa bersalah membuat orang yang mengalami kehilangan seakan-akan menyesali dirinya sendiri. Hal ini, dikarenakan kemarahan dan kebencian tidak dapat

¹⁶ Ibid h. 112

¹⁷ Ibid h. 112-114

diarahkan pada pihak lain, sehingga diarahkan kepada diri sendiri.¹⁸

8) Menerima Kenyataan

Akhir dari proses kedukaan adalah menerima kenyataan. Penerimaan adalah titik terakhir dari proses berduka dan titik awal dari sebuah masa depan yang akan dijalani tanpa kehadiran almarhum. Di titik ini, orang yang berduka telah siap memasuki babak baru, yakni babak pertumbuhan. Jika, gejala ini tidak dimiliki oleh orang yang berduka, itu menandakan bahwa proses berdukanya belum atau tidak terselesaikan dengan baik.¹⁹

Gejala-gejala dalam proses kedukaan di atas bersifat universal karena setiap orang yang mengalami kedukaan berbeda-beda tidak ada yang sama dalam situasi apapun. Wiryasaputra menyampaikan ada delapan gejala-gejala

¹⁸ Ibid h. 114

¹⁹ Ibid h. 115

kedukaan utama dalam proses berduka yaitu: Air mata dan kepedihan hati, Stress, Penolakan, Marah, Depresi, muram, tertekan batin, Putus asa, Rasa bersalah, menyesal, Menerima kenyataan.

d. Terapi Melalui Shalat

Shalat memiliki pengaruh besar dan efektif dalam menyembuhkan manusia dari duka cita dan gelisah. Sikap berdiri pada waktu shalat dihadapan Tuhannya dalam keadaan khusyuk, berserah diri dan pengosongan diri dari kesibukan dan permasalahan hidup dapat menimbulkan perasaan tenang, damai dalam jiwa manusia serta dapat mengatasi gelisah dan ketegangan yang ditimbulkan oleh tekanan-tekanan jiwa dalam masalah kehidupan. Rasulullah SAW seperti diriwayatkan oleh hudzaifah sangat efektif untuk orang-orang yang menderita respon yang luar

biasa berkepanjangan dan rumit untuk berkabung.²⁰

بن اليمان رضي الله عنه قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
عَنْ حُدَيْفَةَ

اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

Dari sayyidina Hudzaifah RA, dia berkata, “Apabila Baginda Rasulullah SAW menemui suatu kesulitan, maka beliau bergegas mengerjakan shalat”

Hadits di atas mengisyaratkan pentingnya shalat dalam memberikan ketenangan dan kedamaian jiwa. Hal ini menjadikan shalat memiliki pengaruh terapi dalam mengatasi stress dan rasa gelisah. Allah memerintahkan kita untuk meminta pertolongan dengan shalat jika kesulitan dan duka cita menghadang. Allah berfirman:

²⁰ Larson, Ditjen; Hoyt, WT. 2007. "Apa yang terjadi dengan konseling kesedihan? *Evaluasi landasan empiris dari pesimisme baru*". Psikologi Profesional Penelitian dan Praktek. h. 347-355

وَالصَّلَاةَ هَاوِيْنَ لَكَبِيْرَةٌ اِلَّا عَلَى الْخَاشِعِيْنَ
وَاسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu” (QS. Al Baqarah: 45).

Shalat sebagai hubungan manusia dengan Tuhannya, memberikan energi ruhani dan juga dapat menyembuhkan penyakit fisik ²¹. Abu Hurairah berkata bahwa dia pernah mengeluh sakit perut, lalu Nabi SAW menoleh kepadaku dan bersabda : *“Kau sakit perut?”*. Jawab Abu Hurairah : *“Betul ya Rasulullah”*. Beliau bersabda: *“Bangkit dan shalatlah karena sesungguhnya shalat itu obat penyembuh (HR. Ibn Majah).*

Energi rohani shalat juga dapat membantu membangkitkan harapan, menguatkan tekad,

²¹ Dr.M. Ustman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi SAW*

meninggikan cita-cita dan juga melepaskan kemampuan-kemampuan luar biasa yang menjadikan lebih siap menerima ilmu, pengetahuan dan hikmah serta sanggup melakukan tugas-tugas kepahlawanan yang hebat.

Shalat juga memiliki pengaruh penting dalam menyembuhkan perasaan bersalah yang menimbulkan perasaan gelisah dan stress yang dianggap sebagai biang keladi munculnya penyakit jiwa. Karena itu shalat dapat menghapus dosa-dosa dan membersihkan jiwa-jiwa dari kotoran-kotoran kesalahan serta membangkitkan harapan meraih ampunan dan ridha Allah. Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda : *“Apakah kalian melihat seandainya ada sungai di depan pintu seorang kalian lalu ia mandi disana lima kali sehari, apakah masih tersisa kotorannya?”* merka menjawab : *“Tidak tersisa sedikitpun”*. Beliau

bersabda “Itu seperti shalat lima waktu dan dengannya Allah menghapus dosa-dosa. ”

e. Terapi melalui Zikir dan Doa

Rasulullah SAW menyatakan bahwa dengan mengingat Allah (zikrullah), dapat memberikan kedamaian dan ketenangan dalam jiwa.²² *“Tidaklah duduk suatu kaum yang berzikir kepada Allah kecuali malaikat mengelilingi mereka, rahmat meliputi mereka, ketenangan turun kepada mereka dan Allah menyebut-nyebut mereka pada orang-orang yang berada di sisinya. Dalam sebuah hadits qudzi Allah berfirman “Aku bersama persangkaan hamba-Ku terhadap-Ku. Aku bersamanya jika ia mengingat-Ku, jika ia tidak mengingat-Ku dalam dirinya, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam kumpulan orang, Aku akan mengingatnya dalam kumpulan yang lebih baik*

²² Ibid h. 191-196

dari mereka. Jika ia mendekati-Ku sejengkal, Aku mendekatinya sehasta. Dan jika ia mendekati-Ku sehasta, Aku mendekatinya sedepa. Dan jika ia men- datangi-Ku dengan berjalan, Aku akan mendatangnya dengan berlari” (HR. Al Syaikhani dan Tirmidzi).

Zikrullah dan bertasbih meningkatkan derajat hamba di sisi Allah. Rasulullah saw bersabda : *“Apakah kalian tidak dapat meraih seribu kebaikan setiap hari” diantara yang hadir, ada yang bertanya : “Bagaimana bisa meraih seribu kebaikan” Jawab beliau : “ia bertasbih seratus tasbih maka dicatat baginya seribu kebaikan, atau dihapus darinya seribu dosa” (HR. Muslim).*

Terapi melalui shalat dan terapi melalui zikir dan doa ini bisa memecahkan masalah yang saat ini sedang melanda negara indonesia yaitu virus *COVID-19*, banyak sekali suka duka yang

dirasakan oleh masyarakat yaitu kegelisahan, stres, kecemasan, kerugian ekonomi, pembatasan aktivitas dan kehilangan orang yang disayang. Jadi terapi melalui shalat dan terapi melalui zikir dan doa bisa mengatasi suka duka yang di alami pada saat ini.²³

2. *Covid-19*

a. Pengertian *Covid-19*

Covid-19 merupakan nama penyakit yang disebabkan oleh virus *corona*. Nama ini diberikan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai nama resmi penyakit ini.

Covid-19 merupakan singkatan dari *Corona Virus Disease-2019*. *Covid-19* yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus *corona* yang menyerang saluran pernafasan sehingga menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan. Menurut situs WHO, virus corona

²³ Ibid h. 197

adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia *corona* diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)*, dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Virus ini mampu mengakibatkan orang kehilangan nyawa sehingga WHO telah menjadikan status virus *corona* ini menjadi pandemi.²⁴

b. Proses Penularan *Covid-19*

Menularnya *Covid-19* membuat dunia menjadi resah, termasuk di Indonesia. *Covid-19* merupakan jenis virus yang baru sehingga banyak pihak yang tidak tahu dan tidak mengerti cara penanggulangan virus tersebut. Pemerintah dituntut untuk sesegera

²⁴ Susili, Adityo, dkk. *Tinjauan Literatur Terkini Virus Korona Disease 2019: Review of Current Literatures*. Jakarta Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : Universitas Indonesia. 2020. h. 46

mungkin menangani ancaman nyata *Covid-19*. Jawaban sementara terkait dengan persoalan tersebut ternyata telah ada dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan. Dimana dalam undang-undang tersebut telah memuat banyak hal terkait dengan keekarantinaan kesehatan, pihak yang berwenang menetapkan kedaruratan kesehatan masyarakat, dan lain sebagainya.

Dalam undang-undang tersebut juga menentukan apa saja peraturan pelaksanaan sebagai tindak lanjut ketentuan dalam keekarantinaan kesehatan. Namun peraturan pelaksanaan sebagai ketentuan lanjutan dari UU Keekarantinaan Kesehatan belum ada padahal peraturan pelaksanaan tersebut sangat perlu untuk segera dibentuk.²⁵

²⁵ Hanoatubun, S. (2020) .“Dampak *Covid-19* Terhadap Perekonomian Indonesia”. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and counseling*, 2 (1), 127-131

Menurut WHO, *Covid-19* menular dari orang ke orang. Caranya dari orang yang terinfeksi virus *corona* ke orang yang sehat. Penyakit menyebar melalui tetesan kecil yang keluar dari hidung atau mulut ketika mereka yang terinfeksi virus bersin atau batuk. Tetesan itu kemudian mendarat di benda atau permukaan yang disentuh dan orang sehat. Lalu orang sehat ini menyentuh mata, hidung atau mulut mereka. Virus *corona* juga bisa menyebar ketika tetesan kecil itu dihirup oleh orang sehat ketika berdekatan dengan yang terinfeksi *corona*.

c. Gejala *Covid-19*

Gejala awal virus *Corona* bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang

berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus *Corona*. Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus *Corona*, yaitu: Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius), batuk, dan sesak napas. Gejala-gejala *Covid-19* ini awalnya muncul dalam 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus *Corona*.

Demam adalah gejala yang paling umum, meskipun beberapa orang yang lebih tua dan memiliki masalah kesehatan lainnya dan mengalami demam di kemudian hari. Dalam satu penelitian, 44% orang mengalami demam ketika mereka datang ke rumah sakit. Sementara 89%

mengalami demam di beberapa titik selama dirawat, di Rumah sakit.²⁶

Gejala umum lainnya termasuk batuk, kehilangan nafsu makan, kelelahan, sesak nafas, produksi dahak, dan nyeri otot dan sendi. Gejala seperti mual, muntah dan diare telah diamati dalam berbagai persentase. Gejala yang kurang umum termasuk bersin, pilek, dan sakit tenggorokan.

Beberapa kasus di china disertai sesak dada dan jantung berdebar. Penurunan indra penciuman atau gangguan dalam rasa bisa terjadi. Kehilangan bau adalah gejala yang muncul 30% kasus yang dikonfirmasi di Korea Selatan.

Seperti yang umum dengan infeksi, ada penundaan saat seseorang terinfeksi dan saat mengalami gejala. Ini disebut masa inkubasi, masa

²⁶ Imas Novita Juaningsih, 2020, Volume. 7 No. 6, Optimalisasi kebijakan pemerintah dalam penanganan *Covid-19* terhadap masyarakat indonesia

inkubasi *Covid-19* biasanya lima sampai enam hari terapi dapat berkisar dua hingga 14 hari meskipun 97,5% orang yang mengalami gejala akan melakukannya dalam 11,5 hari terinfeksi.²⁷

Sebagian kecil kasus tidak mengembangkan gejala yang terlihat pada titik waktu tertentu. Pembawa tanpa gejala ini cenderung tidak diuji, dan perannya dalam transmisi belum sepenuhnya diketahui. Namun, bukti awal menunjukkan bahwa mereka dapat berkontribusi pada penyebaran penyakit. Pada bulan Maret 2020, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea (KCDC) melaporkan bahwa 20% dari kasus yang dikonfirmasi tetap tanpa gejala selama tinggal di rumah sakit.

d. Cara Menanggulangi dan Mencegah *Covid-19*
Yang Benar

²⁷ Ibid h. 147

Seiring mewabahnya virus Corona atau *Covid-19* ke berbagai negara, Pemerintah Republik Indonesia menerbitkan protokol kesehatan. Protokol tersebut akan dilaksanakan di seluruh Indonesia oleh pemerintah dengan dipandu secara terpusat oleh Kementerian Kesehatan.

Adapun salah satu protokolnya yaitu jika merasa tidak sehat dengan kriteria demam lebih dari 38°C, batuk, flu, nyeri tenggorokan maka beristirahatlah yang cukup di rumah dan minumlah air yang cukup. Gunakan masker, apabila tidak memiliki masker, hendaknya mengikuti etika ketika batuk dan bersin yang benar dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu, lengan atas bagian dalam. Jika merasa tidak nyaman dan masih berkelanjutan dan disertai sesak nafas maka segerakan diri untuk memeriksakan kesehatan di

fasilitas pelayanan kesehatan. Dan usahakan untuk tidak menaiki kendaraan massal.²⁸

Sebagaimana protokol diatas maka dapat diambil kesimpulan mengenai penanggulangan dan pencegahan *Covid-19* secara umum yang benar adalah sebagai berikut:

- 1) Rajin mencuci tangan
- 2) Kurangi berinteraksi dengan orang lain
- 3) Gaya hidup sehat (makan, tidur, olahraga) untuk imunitas tubuh
- 4) Jaga jarak aman (1 meter) dengan orang yang batuk atau bersin
- 5) Hindari kerumunan
- 6) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut
- 7) Hindari bepergian ke daerah terjangkit atau bila sedang sakit
- 8) Etika batuk dan bersin, hindari meludah di tempat umum

²⁸ Ibid h. 150

- 9) Olah daging mentah dengan hati-hati
- 10)Hindari memakan daging hewan yang sakit/
mati karena sakit
- 11)Bila ada gejala, segera berobat dan gunakan
masker bila sedang sakit
- 12)Serta selalu berdoa kepada Tuhan yang Maha
Melindungi

3. Buku Dyah Prameswarie dengan Judul Terapi duka Mengatasi Duka dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas

Buku ini hadir untuk membantu melewati sebuah fase dalam kehidupan. Dilengkapi dengan zikir dan doa untuk mengatasi kedukaan. Kutipan-kutipan indah yang membuat hati lebih tegar, tips menarik, serta lembar isian untuk membantu tetap optimis dan berkomitmen. Buku ini juga menyadarkan betapa pentingnya berdamai dengan duka dan belajar mensyukuri yang kita punya, agar tidak larut dalam duka yang amat dalam, dan tidak hanyut dalam suka

yang berlebihan. Berikut pokok-pokok pikiran dari buku Dyah Prameswarie yang berjudul terapi duka mengatasi duka dengan zikir, doa, dan hati ikhlas.

a. Ketika Duka Menghampiri

Manusia selalu ingin hidup bahagia, dan damai. Namun kadang tanpa disadari, duka sudah mengetuk hati seseorang, dan menghampiri kehidupannya. Duka sering kali diidentikkan dengan ujian dari Allah SWT. Manusia pasti merasakan beban berat dan merasa hanya dia satu-satunya orang yang berduka. Sebuah ujian yang dialamatkan pada hidup bukanlah sebuah tanda bahwa hidup akan berakhir. Yang paling penting bagaimana cara menyikapi semua itu.²⁹

Mengenal kedukaan salah satu cara agar bisa mengelola perasaan, dan mempermudah niat untuk menjadi bahagia. Dengan mengenal jenis

²⁹ Dyah Prameswarie, *Terapi Duka Mengatasi Duka Dengan Zikir, Doa, dan Hati Ikhlas*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta: 2011, h. 1-11

kedukaan manusia bisa berkesempatan melalui ujian yang telah di beri oleh Allah SWT.

b. Kesedihan yang Menumpuk

Ketika duka bersemayam dalam hati dan kesedihan seolah menyelimuti, banyak manusia hanya mengatasinya dengan ala kadarnya, terlihat bahagia namun hati begitu rapuh.³⁰ Waktu terus berjalan tanpa disadari bahwa waktu tidak dapat menyembuhkan kesedihan yang sedang dialami. Sikap demikianlah justru menumpuk kesedihan dalam satu tempat yaitu hati. Bahaya mengoleksi kesedihan menurut Al-Qur'an yaitu:

1) Menurunnya kualitas keimanan seseorang

Ketika manusia merasa bersedih, maka manusia itu adalah sasaran bagi setan. Ketika kehilangan orang terkasih, manusia sering menyalahkan Allah, mengapa Dia sudah bertindak tidak adil pada kita. Jika itu sampai

³⁰ Ibid h. 16

terjadi, manusia dengan mudah tergoda untuk mengatasi kesedihan dengan hal-hal yang tidak lazim, yang menjerumuskan manusia untuk menyekutukan Allah. Dengan meminta bantuan dukun, memasang sesajen, atau melakukan ritual khusus untuk membuang sial.

2) Hilangnya akal

Kesedihan atas kabar duka yang diterima kadang menutup hati dan pikiran. Kemampuan kognitif yang semakin menurun membuat manusia kehilangan akal sehat.³¹ Tidak bisa membedakan, mana teman yang ingin menolong atau yang ingin menjerumuskan. Jalan pintas yang salah menjadi pilihan untuk lari dari kedukaan. Hal lain yang sering dilakukan adalah menyendiri dan menarik diri

³¹ Ibid h. 17

dari pergaulan. Pikiran dan akal akan semakin kalut. Dalam kekalutan seperti itu bisa terlintas pikiran buruk. Misalnya, mengakhiri hidup, menyakiti diri sendiri, dan menyakiti orang lain.

3) Menutupnya hati

Salah satu kedukaan membuat manusia menjadi pribadi yang tertutup. Misalnya masalah perceraian akibat suaminya sering memukul wajahnya dan menyakiti perasaannya. Dalam bayang-bayang penyiksaan itulah dia menutup diri tidak mau bertemu teman atau kerabatnya. Dukungan dari teman atau kerabatnya tidak lagi dihiraukan karena luka di wajah dan perasaan benar-benar menutup hatinya untuk mendrkat kepada Allah SWT.

4) Menghilangnya rasa syukur

Begitu duka melanda, kesedihan mulai menyebar, manusia tidak lupa untuk mensyukuri nikmat-Nya. Bersama kabar duka

itu ada pelajaran penuh makna yang dapat kita jadikan acuan untuk bersyukur.³² Hati dan lisan manusia sempat menjauh dari segala ucapan syukur. Jika rasa syukur menghilang dari hati dan lisan manusia, manusia tidak akan pernah memiliki rasa puas. Yang dilakukan hanya membanding-bandingkan nasib dengan orang lain.

c. Berdamai dengan duka

Berdamai dengan duka adalah manusia menyadari duka yang sedang di alami, berdamai berarti memaknai sebuah musibah dengan sikap ikhlas, mengadu kepada Allah, mensyukuri nikmat-Nya, dan bertawakal. Ketika musibah mengetuk hidup, dan bersedia ikhlas, percayalah bahwa Allah akan memberikan sebuah solusi. Begitu Allah memberikan solusi, maka akan memperoleh jalan dari arah yang tidak terduga.

³² Ibid h. 21

Ketika sudah mengikhhlaskan bahwa musibah memang datang karena Allah menghendaknya, insya Allah kedamaian berangsur-angsur mengubah kesedihan. Sekarang di garis bawah kalimat “maka Allah menghendaknya”.

d. Bisikkan : Aku ingin bahagia

Allah menjanjikan bahwa untuk setiap satu kesusahan akan disediakan dua kebahagiaan. Kepedihan merupakan pintu masuk menuju dua kebahagiaan, dua kemudahan.³³

1) Bahagia adalah milik kita

Kebahagiaan adalah hak setiap orang termasuk orang yang sedang berduka. Bahkan Zat tertinggi di alam semesta ini menginginkan seseorang untuk merasakan kebahagiaan sesudah duka yang menghampiri. Namun,

³³ Ibid h. 60

jangan samakan kebahagiaan dengan limpahan harta, kedudukan atau sebuah kesuksesan dalam karier. Kebahagiaan disini adalah ketika dikelilingi semangat dan energi untuk memaknai hidup, ketika bibir dan hati dapat memberikan sebuah senyuman kepada orang-orang terkasih.

2) Perintah mengusir kesedihan

Allah benar-benar menghendaki agar terbebas dari kesedihan dengan membaca QS At-Taubah [9] : 40. Karena jika tidak bahagia maka bukanlah orang yang beriman. Karena orang yang beriman adalah orang-orang yang melakukan sujud, rukuk, beribadah kepada Allah SWT.

3) Lakukan perubahan

Manusia tidak akan pernah merasa bahagia jika tidak melakukan perubahan. Perubahan bisa terjadi jika diinginkan, dan kemudian

berusaha mendapatkannya.³⁴ Perubahan mempunyai dampak psikologis terhadap manusia. Bagi yang penakut, perubahan bisa jadi sangat menakutkan, karena dalam pikirannya perubahan akan memperburuk keadaan. Bagi individu yang mempunyai harapan, perubahan adalah hal yang menyenangkan. Bagi yang percaya diri, perubahan adalah inspirasi, karena akan berhadapan dengan tantangan untuk membuat segalanya lebih baik lagi.

e. Ciptakan Kebahagiaan

Manusia tidak akan berhenti mencari kebahagiaan. Kebahagiaan terletak didalam hati, kebahagiaan tidak datang dengan sendirinya. Kebahagiaan akan datang apabila diundang, kebahagiaan akan menghampiri apabila diciptakan. Kebahagiaan terletak jauh didalam

³⁴ Ibid h. 69

lubuk hati dan akan tetap beku apabila tidak dibangunkan. Tidak perlu gegabah mencarinya, karena sesungguhnya kebahagiaan tergantung cara menyikapi masalah yang datang. Intinya, ketika selalu mengeluh dan cenderung menyalahkan diri sendiri, Allah, atau orang lain atas sesuatu, maka tidak akan merasa bahagia. Sebaliknya jika bersyukur, tetap tenang, dan sabar, akan merasakan bahagia.³⁵

f. Kata-kata Pembangkit Motivasi dan Kebahagiaan

Didalam buku Dyah Prameswarie ini, memiliki kata-kata pembangkit motivasi dan kebahagiaan, dari para ahli agar manusia yang berduka dan mengalami musibah bisa menjadikan kata-kata itu sebagai motto hidupnya. Adapun kata-kata motivasi dan kebahagiaan yaitu :

1) Anne Frank

³⁵ Ibid h. 75

Ingatlah semua hal indah yang ada disekitarmu,
dan berbahagialah.

2) Albert Einstein

Hanya ada dua cara untuk menjalani hidup :
Pertama, anggap keajaiban itu tidak nyata.
Kedua, anggap segala hal yang ada adalah
keajaiban.

3) Sue Bender

Mendengarkan hati sendiri tidaklah mudah.
Menemukan siapa diri kita juga tidak mudah.
Perlu kerja keras dan keberanian untuk
mengetahui siapa kita dan apa yang kita
inginkan.³⁶

4) J.T. Fields

Sinar hangat didalam hatimu tidak hanya
menghangatkan hati si pemiliknya, tapi juga
mereka yang dekat dengannya.

³⁶ Ibid h. 115

