



Community Empowerment in Applying the Sunnah of The Prophet: Dhikr to Reduce Anxiety During The Covid-19 Pandemic

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mengaplikasikan Sunnah Rasul: Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-19

Diyanah Syolihan Rinjani Putri*¹); Dewi Suryandari²)

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

Scope:
Health

A B S T R A C T

The trigger for anxiety in the community during the COVID-19 pandemic was stress due to social isolation or physical distancing during Large-Scale Social Restrictions (PSBB). Excessive anxiety during quarantine can increase the risk of anxiety, depression, and post-traumatic stress symptoms. One way to deal with anxiety problems during the Covid-19 pandemic is to use a non-pharmacological approach, namely the application of the Sunnah of the Prophet: Dhikr is one form of activity or activity that has been exemplified by the Prophet Muhammad. The purpose of this community service is to reduce the anxiety of the Muslim community at the Wonolapan Posyandu. The method of implementing this community service uses the lecture method and leaflet media. Community service will be held at the Pucangan Kartasura Posyandu on Sunday, 27 June 2021. The community at the end of the activity was able to explain simply the meaning of the Sunnah of the Prophet, the purpose of the Sunnah of the Prophet, whenever he performs the Sunnah of the Prophet, stages of dhikr in the Sunnah of the Apostle (100%), the percentage of community activity in counseling the Sunnah of the Apostle: Dhikr is (95%). This shows that the implementation of counseling can increase public knowledge about the management of anxiety during the COVID-19 pandemic.

ARTICLE INFO

Received
Accepted
Online

*Correspondence (Korespondensi):

E-mail: diyanah@ukh.ac.id

Keywords:

Anxiety, Muslim community, Sunnah of the Prophet: Dhikr

A B S T R A K

Pencetus kecemasan di masyarakat pada masa pandemi COVID-19 adalah stres akibat isolasi sosial atau physical distancing pada Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kecemasan berlebihan pada masa karantina dapat meningkatkan risiko ansietas, depresi, hingga gejala stres pascatrauma. Salah satu cara untuk mengatasi masalah kecemasan pada masa pandemi Covid-19 dengan pendekatan yaitu dengan tatlaksana non-farmakologis yaitu Penerapan Sunnah Rasul: Dzikir merupakan salah satu bentuk kegiatan atau aktivitas yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan kecemasan masyarakat beragama Islam di Posyandu Wonolapan. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan media leaflet. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan di Posyandu Pucangan Kartasura pada Minggu, 27 Juni 2021. Masyarakat pada akhir kegiatan mampu menjelaskan dengan sederhana pengertian Sunnah Rasul, tujuan Sunnah Rasul, kapan saja melakukan Sunnah Rasul, tahapan dzikir dalam Sunnah Rasul (100%), prosentase keaktifan masyarakat dalam penyuluhan Sunnah Rasul: Dzikir adalah (95%). Hal tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentalaksanaan kecemasan di masa pandemi covid-19.

Kata kunci:

Kecemasan, masyarakat beragama islam, Sunnah Rasul: Dzikir

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 atau dikenal dengan Coronavirus menjadi sorotan dunia beberapa bulan belakangan ini. Penyebarannya yang begitu cepat meluas dalam waktu yang relatif singkat, menjadi masalah utama masyarakat di dunia untuk lebih waspada terhadap penularan infeksi ini (Yuniarsih, & Martani, 2021; Kurniawan, et al., 2024). Sedangkan di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan merilis informasi sebanyak 1.528 orang terkonfirmasi positif dan 136 lainnya meninggal dunia (Putra, 2022).

Pandemi Coronavirus merupakan sebuah krisis *worldwide* yang bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik, namun juga secara mental. Begitu banyak berita buruk yang diterima, membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya (Saragih, & Sari, 2021; Widowati, et al., 2022). Faktor lain yang dapat menjadi pencetus kecemasan di masyarakat pada masa pandemi Coronavirus adalah stres akibat isolasi sosial atau *physical removing* pada Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Nizam, et al., 2020). Kecemasan berlebihan pada masa karantina dapat meningkatkan risiko ansietas, depresi, hingga gejala stres pascatrauma. Salah satu penyebab perasaan negatif tersebut adalah keputusan yang timbul dari signifikansi krisis Coronavirus dan kurangnya kemampuan masyarakat untuk membantu berkontribusi dalam penanganannya. Banyak orang mengaku tidak memiliki sarana untuk produktif bahkan terhadap kehidupan mereka sendiri, dan membutuhkan aktivitas bermanfaat yang bisa dilakukan sendiri (Sari, & Al Madya, 2020; Deviantonyet al., 2024; Dewi, et al., (2023).

Salah satu cara untuk mengatasi masalah kecemasan pada masa pandemi Coronavirus dengan pendekatan yaitu dengan tataksana non-farmakologis memiliki peranan penting dalam penatalaksanaan gangguan cemas menyeluruh. Terapi yang dapat dilakukan adalah terapi kognitif-perilaku (*mental social treatment*) dan terapi suportif, penerapan Sunnah Rasul: Dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan (Putri, 2020). Penerapan Sunnah Rasul: Dzikir merupakan salah satu bentuk kegiatan atau aktivitas yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. dzikir yang fungsinya sama dengan *murotal Al-Qur'an* memfokuskan pada satu objek dan membacanya secara berulang yang dapat memberikan efek relaksasi membuat menurunkan kecemasan (Albarizi, 2020). Dzikir yang dilapadzkan , berdzikir *Subhanallah wal hamdulillah wallahu akbar sebanyak 33x dilanjutkan membaca Laa ilaha illallah wahdahu, laa syarika lah. Lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa 'ala kulli syai-in qadiir* (Putri, 2020).

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan diharapkan warga di Posyandu Pucangan Kartasura, dapat memahami Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mengaplikasikan Sunnah Rasul: Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Di Masa Pandemi Coronavirus..

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat Dalam Mengaplikasikan Sunnah Rasul: Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-19 di Posyandu Pucangan Kartasura. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 orang masyarakat, dibagi menjadi 3 kelompok kecil yang terdiri dari 1 kelompok 10 orang masyarakat.

Tahapan persiapan terdiri atas: (i) penyusunan rencana, (ii) Pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama perwakilan Program Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta, (iii) Rapat koordinasi internal tim tahap 1, (iv) Rapat koordinasi internal tim tahap 2, (v) Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, (vi) Monitoring dan evaluasi. Kegiatan pengabdian Masyarakat Dalam Mengaplikasikan Sunnah Rasul: Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-19 dilakukan di Posyandu Pucangan Kartasura. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juni 2021.

Tahap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan maupun pengajaran tentang upaya pencegahan kecemasan dengan Murottal dan Dzikir Kegiatan diawali dari pengarahan dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Kegiatan berupa penyuluhan tentang upaya pencegahan peningkatan tekanan darah dengan Murottal dan Dzikir bagi Warga Posyandu Pucangan Kartasura dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada Minggu ke-4 Bulan Juni 2021. Selanjutnya, tim memberikan leaflet dengan materi yang sama ke masyarakat (Gambar 1).



Gambar 1. Leaflet Prosedur Penerapan Sunah Rasul

Setelah dilakukan proses pengajaran dan penyuluhan tentang upaya pencegahan kecemasan dengan Murottal dan Dzikir akan dilakukan monitoring dan evaluasi berupa kunjungan rumah pada masyarakat yang mengikuti penyuluhan didalam proses monitoring kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota akan mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan kecemasan. Kegiatan ini dilaksanakan pada Minggu ke-1 Bulan Juli 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dihadiri oleh 30 orang masyarakat, dibagi menjadi 3 kelompok kecil yang terdiri dari 1 kelompok 10 orang masyarakat. Kegiatan ini dimulai dengan pengenalan penyaji maupun fasilitator, penjelasan tujuan kegiatan hingga penyampaian materi serta pelaksanaan senam secara bersama-sama. Fasilitator membantu dalam membagikan *poster* sebagai alat bantu agar masyarakat dapat memahami materi dengan lebih baik. Ruang yang terbatas menyebabkan kegiatan penyuluhan dilakukan pada lokasi yang terbatas atau tidak luas. Masyarakat tampak antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hasil yang diperoleh selama kegiatan tersebut yaitu masyarakat pada akhir kegiatan mampu menjelaskan dengan sederhana pengertian Sunnah Rasul (100%). Masyarakat mampu menjelaskan tujuan Sunnah Rasul (100%), kapan saja melakukan Sunnah Rasul, dimana saja dapat melakukan Sunnah Rasul (100%), tahapan dzikir dalam Sunnah Rasul (100%), namun tidak mampu dalam menjelaskan cara pelaksanaan tahapan

Sunnah Rasul secara detail. Sedangkan prosentase keaktifan masyarakat dalam penyuluhan Sunnah Rasul: Dzikir adalah (95%). Masyarakat yang mengikuti penyuluhan sebanyak 30 orang, yang mampu menjawab semua pertanyaan dengan baik sebanyak 27 orang, 3 orang tidak menjawab dengan detail saat ditanyakan terkait tahapan Sunnah Rasul: Dzikir.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilaksanakannya penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan pada masyarakat yang sehat karena berdasarkan hasil pengkajian di masyarakat ditemukan adanya kecemasan dimasa pandemi covid-19. Penerapan Sunnah Rasul: Dzikir merupakan salah satu bentuk kegiatan atau aktivitas yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. dzikir yang fungsinya sama dengan murottal Al-Qur'an memfokuskan pada satu objek dan membacanya secara berulang yang dapat memberikan efek relaksasi membuat menurunkan kecemasan (Albarizi, 2020).. Dzikir yang dilapadzkan, berdzikir *Subhanallah wal hamdulillah wallahu akbar* sebanyak 33x dilanjutkan membaca *Laa ilaha illallah wahdahu, laa syarika lah. Lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa 'ala kulli syai-in qadiir* (Putri, 2020). Pada penyuluhan kesehatan ini, salah satu komponen Masyarakat belum bisa menjelaskan cara pelaksanaan tahapan Sunnah Rasul secara detail. Sedangkan prosentase keaktifan masyarakat dalam penyuluhan Sunnah Rasul: Dzikir adalah (95%).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan tentang penatalaksanaan kecemasan pada masa pandemi covid-19 dengan pendekatan Sunnah Rasul : Dzikir. Masyarakat mampu untuk menjelaskan pengertian Sunnah Rasul, Tujuan Sunnah Rasul, kapan saja melakukan Sunnah Rasul, dimana saja dapat melakukan Sunnah Rasul tahapan dzikir dalam Sunnah Rasul masing-masing (100%). Hasil lain yang diperoleh yaitu keaktifan masyarakat dalam memahami tentang cara mengatasi kecemasan pada masa pandemi covid-19 (95%).

DAFTAR PUSTAKA

- Albarizi, F. (2020). Habituasi Pembacaan Surat Al-Fath Ayat 29 dan Shalawat Nariyah di Pondok Pesantren Hamalatul Quran Jogoroto Jombang. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 1(2), 84-100.
- Deviantony, F., Kurniyawan, E. H., Yulfansha, A. M., Salasabila, A. N., Zalsabilla, A. R., Dewi, E. I., & Fitria, Y. (2024). The Effect Of Therapeutic Communication On The Anxiety Level Of The Elderly. *International Health Sciences Journal*, 2(1), 1-12.
- Dewi, E. I., Sriharja, B., Deviantony, F., Kurniyawan, E. H., & Fitria, Y. (2023). The Relationship Between Family Support And Death Anxiety In The Elderly Undergoing Hemodialysis. *UNEJ e-Proceeding*, 109-115.
- Kurniawan, D. E., Rosyidah, K., Olyvera, S. A., Anindyah, S., Kurniyawan, E. H., Afandi, A. T., ... & Huda, N. (2024). Influence of Therapeutic Communication on the Recovery Level of COVID-19 Patients. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(3), 308-318.
- Nizam, N., Nurwardani, P., & Hendayana, Y. (2020). Buku pendidikan tinggi di masa pandemi covid-19: penelitian dan inovasi perguruan tinggi di masa pandemi covid-19.
- Putra, R. S. P. (2022). PEMBAGIAN MASKER DAN VITAMIN C DI MASA PANDEMI COVID 19 KEPADA PENGUNJUNG LOKASI WISATA MALINO, KABUPATEN GOWA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelamonia (JPKMP)*, 2(1), 67-77.
- Putri, D. S. R., Ririn S. (2020). Penerapan Sunnah Rosul terhadap tingkat kecemasan pada kanker paru di RSUD Moewardi.
- Saragih, R. B., & Sari, E. V. (2021). Perilaku Komunikasi Keluarga: Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 7(2), 253-266.

- Sari, I. P., & Al Madya, F. O. (2020). Sosialisasi Mengatasi Mental Health Terdampak COVID-19 Melalui Video Edukasi. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 458-465.
- Yuniarsih, S. M., & Martani, R. W. (2021). Pendidikan Kesehatan Dan Konsultasi Online Untuk Menurunkan Kecemasan Perawat Dalam Menangani Pasien Covid-19. *PENA ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1).
- Widowati, S., Ikhtiarini Dewi, E., Hadi Kurniyawan, E., Hafan Sutawardana, J., & Fitria, Y. (2022). A Description of Self Stigma Incidence in Post COVID-19 Patients in Kaliwates District Jember Regency. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 215-223. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.106>