

## **Zikir Nabi Yunus A.S sebagai Pendidikan Tauhid dalam Mengatasi Kecemasan di Masa Covid-19**

**Siti Aminah<sup>1</sup>, Indriya<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Agama Islam, Prodi Pendidikan Agama Islam  
Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jawa Barat, Indonesia  
99aminahs@gmail.com, indriya@uika-bogor.ac.id

### **Abstract**

*The Covid 19 pandemic causes a variety of reactions among these is anxiety. Anxiety results from social isolation, lack of interaction, limited physical movements and changing stress. Anxiety can certainly be overcome, one by applying tauhid's education of dzmikees. Zikir can serve as a restraint because to think that a servant always remembers god, his prohibitions and commands, so as to make one more cautious in his actions and behavior. One of the applicable Zikir is the Nabi Yunus A. S, with this vessel he was saved by god almighty from the belly of the big fish. Zikir the Nabi Yunus A.S is a prayer uttered by the Nabi Yunus A.S when drawn to god, of a quality he ought not to be patient with. The study aims to introduce and remind that Zikir the Nabi Yunus A.S tauhid's education can be one way of coping with the anxieties of Covid 19. The study is a fieldwork with a qualitative approach. Research has found that; First, the dismay felt by society at this crucial time was still in the normal category; Second, acting, acting, and being patient are helpful in coping with and coping with anxiety during the Covid pandemic 19.*

*Pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai macam reaksi salah satunya ialah kecemasan. Kecemasan diakibatkan dari isolasi sosial, kurangnya interaksi, gerakan fisik yang terbatas dan stressor yang berubah. Kecemasan tentu dapat diatasi, salah satunya dengan menerapkan pendidikan tauhid berupa zikir. Zikir dapat berfungsi sebagai kontrol diri karena dengan berzikir seorang hamba selalu mengingat Allah swt, segala larangan dan perintahnya, sehingga akan membuat seseorang lebih hati-hati dalam bertindak dan berperilaku. Salah satu zikir yang dapat diterapkan adalah zikir Nabi Yunus A.S, dengan zikir inilah beliau diselamatkan oleh Allah swt. dari perut ikan besar. Zikir Nabi Yunus A.S merupakan doa yang dipanjatkan oleh Nabi Yunus A.S ketika bertaubat kepada Allah swt. dari sifat yang seharusnya tidak ada dalam dirinya yaitu tidak sabar. Penelitian ini bertujuan untuk mengenalkan dan mengingatkan bahwa zikir Nabi Yunus A.S sebagai pendidikan tauhid dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada masa Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menemukan bahwa; Pertama, kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat pada masa pandemi ini masih dalam kategori wajar; Kedua, berzikir, bertaubat dan bersabar mampu membantu dalam mengatasi dan menghadapi kecemasan di masa pandemi Covid-19.*

Keywords : *Zikir of The Prophet Yunus A.S, Tawheed Education, Anxiety, Covid-19.*

## A. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 muncul ditahun 2019 dan mengemparkan dunia, dikarenakan penularan yang begitu cepat dan dampak yang dibuatnya. Pandemi Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Bermula dari negara china tepatnya di Wuhan dan akhirnya menyebar secara global.<sup>1</sup> Kasus positif virus corona di Indonesia semakin hari semakin meningkat, mencapai angka 210.940 orang di minggu kedua di bulan september tahun 2020.<sup>2</sup> Penyebaran virus covid 19 terbilang cepat menular pada manusia, dan bisa berpindah kepada orang lain melalui tangan orang sehat yang berpegangan tangan, atau berbagai barang yang terkena virus orang sakit, melalui percikan batuknya.<sup>3</sup>

Kemunculan virus Covid-19 ini memunculkan berbagai reaksi dari masyarakat. Menurut Dr. Jiemi Ardin menimbulkan berbagai macam reaksi bersamaan dengan kemunculannya, yaitu terjadinya perubahan sistem secara tiba-tiba akibat merebaknya virus corona, sehingga orang harus menyesuaikan secara mendadak terhadap perubahan pola, yakni kondisi normal menjadi kecemasan. “kecemasan itu akibat ketidaktahuan dalam menghadapi sesuatu yang baru”. Kecemasan tersebut merupakan akibat dari isolasi sosial, kurangnya interaksi, gerakan fisik yang terbatas serta *stressor* yang berubah.<sup>4</sup> *Anxiety* atau cemas maupun kegelisahan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. kecemasan muncul karena adanya situasi yang mengancam yang merupakan reaksi normal dari stress.<sup>5</sup>

Kecemasan yang dirasakan tidak dapat dibiarkan begitu saja, perlu adanya penanganan. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah menggunakan terapi

---

<sup>1</sup>Eman Supriatna, “Wabah Corona Virus Disease (Covid 19) Dalam Pandangan Islam,” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 6 (2020), <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15247>.

<sup>2</sup>Dandy Bayu Bramasta, “Update Corona Di Dunia 12 September : 28,6 Juta Orang Terinfeksi [Kasus Melonjak Tapi Perancil Enggan Loskdown,” [www.kompas.com](http://www.kompas.com), 2020.

<sup>3</sup>Indriya, “Konsep Tafakkur Dalam Alquran” 7, no. 3 (2020): 201–8, <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15050>.

<sup>4</sup>Yedha Manggala Putra, “Keceasan Akibat Covid 19 Bentuk Adaptasi Normal,” [m.republika.co.id](http://m.republika.co.id), 2020.

<sup>5</sup>Jarnawi, “Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona,” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2020): 60, <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>.

psikoreligius. Terapi psikoreligius merupakan terapi menggunakan pendekatan agama, yang akan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran, kedekatan kepada Allah swt. dengan zikir, doa-doa dan ibadah lainnya yang akan memberikan harapan positif. Kedekatan kepada Allah swt. melalui ibadah-ibadah termasuk kepada pendidikan tauhid. Pendidikan tauhid adalah gambaran dari proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang dalam mengetahui, mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah Yang Maha Esa.<sup>6</sup> Tauhid yaitu keesaan Allah, mentauhidkan berarti mengakui keesaan Allah, menggesakan Allah, tauhid terbagi menjadi tiga pokok yaitu Tauhid Uluhiyah, Tauhid Rububiyah dan Tauhid Asma Wa Sifat.<sup>7</sup>

Ibadah zikir termasuk kepada “*Tauhid Uluhiyah*” atau “*Tauhid Ibadah*”.<sup>8</sup> Zikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu.<sup>9</sup> Zikir mempunyai manfaat yang besar salah satu adalah untuk kontrol diri, karena dengan berzikir seorang hamba selalu mengingat Allah swt. segala larangan dan perintahnya, sehingga akan membuat seseorang lebih hati-hati dalam bertindak dan berperilaku.<sup>10</sup> Salah satu zikir yang dapat diamalkan adalah zikir Nabi Yunus A.S. Nabi Yunus A.S merupakan Nabi yang diutus oleh Allah swt. kepada kaum Nainawa. Zikir Nabi Yunus A.S adalah doa yang dipanjatkan oleh Nabi Yunus A.S setelah bertaubat kepada Allah swt. dari sifat yang seharusnya tidak ada pada dirinya, yakni tidak sabar. Zikir Nabi Yunus A.S berbunyi “*lā ilā illā anta subhānaka innī kuntu min al-ẓālimīn*” yang artinya “Tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim.”<sup>11</sup>

Dengan latar belakang diatas penelitian ini bertujuan untuk mengenalkan dan mengingatkan bahwa zikir Nabi Yunus A.S sebagai pendidikan tauhid dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada masa covid 19. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif analitis, yaitu dengan

---

<sup>6</sup>Siti Sukriah, “Tafsir Pendidikan Tauhid Keluarga,” 2014, 277–300.

<sup>7</sup>Dahlan, *Membangun Spritualitas & Kemuliaan Sikap*, Ke-1 (Yogyakarta: Samudra Biru, 2017).

<sup>8</sup>M.A Noffiyanti., “Tafakkur Dalam Kehidupan Perspektif Al-Qur’an Dan Hadis” 2, no. 1 (2020): 11–20.

<sup>9</sup>Noffiyanti.

<sup>10</sup>Rusaini, “Peranan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spritual (Perspektif Pendidikan Islam)” 7, no. 1 (2019): 5–10.

<sup>11</sup>Ali Abdullah, *Doa-Doa Mustajab Para Nabi*, Ke-1 (Yogyakarta: Cemerlang Publishing, 2020).

memaparkan suatu keadaan yang sebenarnya yang meliputi suatu obyek, fenomena, atau *setting sosial*, kemudian dituliskan dalam sebuah laporan yang bersifat naratif dengan interpretasi ilmiah. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner dengan media *google form* dalam bentuk pertanyaan, peneliti memakai kuesioner karena ada pembatasan tatap langsung atau interaksi fisik (*physical distancing*). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 responden. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan: Pertama, *Data Reduction* (Reduksi Data); Kedua, *Data Display* (penyajian data); Ketiga, *Concluding drawing/verification* (kesimpulan) dan bila perlu dilakukan triangulasi data<sup>12</sup>.

## **B. Pembahasan**

### **1. Kecemasan dan Covid-19**

Penyakit *Coronavirus* 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus ini terjadi pada bulan Desember 2019 di Wuhan, ibu kota provinsi Hubei China, dan sejak saat itu menyebar secara global, mengakibatkan pandemi coronavirus 2019-2020 yang sedang berlangsung. Gejala umum termasuk demam, batuk, dan sesak napas. Gejala lain mungkin termasuk nyeri otot, produksi dahak, diare, sakit tenggorokan, kehilangan bau, dan sakit perut.<sup>13</sup> Pada tanggal 12 september 2020, sekitar 28.637.392 orang terinfeksi virus corona, dari jumlah tersebut sebanyak 20.560.079 pasien telah sembuh dan 918.890 orang meninggal dunia.

Kasus virus corona di Indonesia sendiri tercatat mengalami peningkatan, baik dari jumlah kasus, sembuh, maupun yang meninggal dunia. di minggu kedua di bulan september tahun 2020 ini jumlah pasien yang terjangkit virus corona sebanyak 210.940 orang, kasus sembuh sebanyak 150.217 orang dan pasien yang meninggal sebanyak

---

<sup>12</sup>Sarnawi M Dasim, "Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Sains Di Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia," *Thesis*, 2012, 78–95.

<sup>13</sup>Supriatna, "Wabah Corona Virus Disease (Covid 19) Dalam Pandangan Islam."

8.544 orang.<sup>14</sup> Penyebaran virus covid 19 terbilang cepat menular pada manusia, dan bisa berpindah kepada orang lain melalui tangan orang sehat yang berpegangan tangan, atau berbagai barang yang terkena virus orang sakit, melalui percikan batuknya.

Menurut Dr Jiemi Ardian, Covid-19 menimbulkan berbagai macam reaksi bersamaan dengan kemunculannya, karena banyak hal baru yang sebenarnya tidak pernah terpikirkan dan itu menimbulkan kecemasan tersendiri. Permasalahan ini muncul karena terjadinya perubahan sistem secara tiba-tiba akibat merebaknya virus corona sehingga orang harus menyesuaikan secara mendadak terhadap perubahan pola, yakni kondisi normal menjadi kecemasan. “kecemasan itu akibat ketidaktahuan dalam menghadapi sesuatu yang baru”. Kecemasan tersebut merupakan akibat dari isolasi sosial, kurangnya interaksi, gerakan fisik yang terbatas serta *stressor* yang berubah.<sup>15</sup>

*Anxiety* atau cemas maupun kegelisahan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Cemas ini muncul dari reaksi stres yang terjadi akibat suatu kejadian luar biasa (*stressor*), datang secara tiba-tiba dan tanpa dapat diprediksi sehingga membuat korban merespon dengan melawan atau menghindar (*fight or flight*). Gangguan cemas muncul karena adanya situasi yang mengancam yang merupakan reaksi normal dari stres. Orang yang mengalami gangguan kecemasan cenderung juga mengalami serangan panik dan ketakutan.<sup>16</sup> Kecemasan merupakan suatu kondisi kejiwaan yang hampir selalu dirasakan oleh orang lain. Hal ini sering muncul terutama ketika seseorang menghadapi persoalan berat atau situasi yang menegangkan, sehingga timbul kegelisahan, kepanikan, kebingungan, ketidaktentraman dan sebagainya.

Kecemasan terjadi dari apa yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa bersalah dan sebagainya. Kecemasan terjadi di luar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan. Ada empat penyebab yang mengakibatkan kecemasan yaitu stress, traumatik, genetika, adanya perubahan struktur otak. Faktor mempengaruhi kecemasan yaitu :

---

<sup>14</sup>Bramasta, “Update Corona Di Dunia 12 September : 28,6 Juta Orang Terinfeksi |Kasus Melonjak Tapi Perancis Enggan Loskdown.”

<sup>15</sup> Putra, “Keceasan Akibat Covid 19 Bentuk Adaptasi Normal.”

<sup>16</sup> Jarnawi, “Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona.”

- a. Kondisi individu : Umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, pendidikan, suku, kebudayaan, sosial ekonomi dan kondisi sosial.
- b. Karakteristik kepribadian : Kepribadian, ketabahan, stabilitas emosi secara umum.
- c. Sosial kognitif : Dukungan sosial yang dirasakan, kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial : Dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
- e. Strategi koping : Sebuah cara atau perilaku individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan

Dampak terhadap respon cemas berpengaruh terhadap fisiologis, perilaku dan kognitif. Pertama, fisiologis seperti keadaan mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, nadi cepat, tensi meningkat, ketegangan otot, sukar bernapas, berkeringat, pupil mata, anoreksia, konstipasi, sakit kepala, penglihatan kabur, mual muntah dan gangguan tidur. Kedua, perilaku seperti gelisah, tremor, mudah terkejut, bicara cepat, aktivitas dan gerak kurang terkoordinasi atau gerakan tidak menentu seperti gemetar, serta perasaan tegang berlebihan. Ketiga, kognitif seperti tidak mampu memusatkan perhatian atau konsentrasi, persepsi menyempit atau kreativitas menurun, sering kali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi.<sup>17</sup>

Dari 20 responden yang diberikan kuesioner, semuanya menjawab takut, khawatir, kaget, dan cemas mengenai kabar munculnya virus Covid-19 ini. Beberapa responden memberikan alasan bahwa perasaan ini hadir dikarenakan penyebaran virus covid 19 yang begitu cepat, angka kematian yang terus meningkat tiap harinya, takut akan terinfeksi oleh virus covid 19 baik diri sendiri maupun orang terdekat, adanya istilah baru seperti PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan *social distancing* yang baru terdengar ketika virus Covid-19 ini muncul. Perasaan ini berdampak pada perubahan baik fisik, perilaku dan kognitif seperti sulit berkonsentrasi, susah tidur, hati merasa tidak tenang, detak jantung cepat, berkeringat, gemetar, susah bernapas dan lain-sebagainya.

Dari semua responden yang diwawancarai oleh peneliti dikatakan bahwa masyarakat masih mengalami kecemasan dengan beragam alasan diatas dan juga

---

<sup>17</sup>Abd Rahman, "Terapi Zikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil," *Jurnal Tarbawi* 5, no. 1 (2020): 76.

berbagai gejala yang dirasakan. Kecemasan yang dirasakan oleh responden termasuk kecemasan dalam kategori wajar, tetapi rasa kecemasan ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, perlu adanya penanganan untuk mengatasi kecemasan tersebut.

## **2. Zikir Nabi Yunus A.S sebagai Pendidikan Tauhid dalam Mengatasi Kecemasan Akibat Pandemi Covid 19**

Kecemasan dapat ditangani dengan melakukan tindakan seperti : terapi humanistika, terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi, terapi psikososial, terapi psikoreligius dan konseling. dalam penelitian ini menggunakan pendekatan terapi psikoreligius, terapi psikoreligius adalah terapi yang menggunakan pendekatan agama yang akan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran, kedekatan kepada Allah swt. dengan zikir, doa-doa dan ibadah lainnya akan memberikan harapan positif.<sup>18</sup>

Dari 20 responden yang diberikan kuesioner, sebagian besar responden menjawab cara yang tepat untuk mengatasi rasa kecemasan adalah dengan mendekati diri kepada Allah swt. dengan melakukan amalan seperti zikir, shalat, mengaji, shalawat dan berdoa. Mendekatkan diri kepada Allah swt. termasuk kepada pendidikan tauhid, adapun pengertian dari pendidikan tauhid adalah gambaran dari proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang dalam mengetahui, mengenal dan mendekati diri kepada Allah Yang Maha Esa.<sup>19</sup>

Tauhid berasal dari Bahasa Arab *wahhada yuwahhdihu tauhidan*, artinya mengesakan atau meninggalkan dari sekian banyak yang ada. Secara etimologis, tauhid berarti keesaan, maksudnya itikad atau keyakinan bahwa Allah swt. adalah Esa, Tunggal, Satu. Pengertian ini sejalan dengan pengertian tauhid yang digunakan dalam bahasa Indonesia, yaitu keesaan Allah, mentauhidkan berarti mengakui keesaan Allah, mengesakan Allah.<sup>20</sup> Menurut Zainuddin, tauhid berasal dari kata “*wahid*” (واحد) yang artinya “satu”. Dalam istilah Agama Islam, tauhid ialah keyakinan tentang satu atau

---

<sup>18</sup>Rahman.

<sup>19</sup>Sukrilah, “Tafsir Pendidikan Tauhid Keluarga.”

<sup>20</sup>Dahlan, *Membangun Spritualitas & Kemuliaan Sikap*.

Esanya Allah, maka segala pikiran dan teori berikut argumentasinya yang mengarah kepada kesimpulan bahwa Tuhan itu satu disebut dengan Ilmu Tauhid.<sup>21</sup>

Tauhid terbagi menjadi tiga bagian pokok, yaitu Tauhid Uluhiyah, Tauhid Rububiyah dan Tauhid Asma Wa Sifat. Tauhid Uluhiyah adalah tauhid ibadah, yaitu mengesakan Allah dalam seluruh amalan abdah yang allh perintahkan, seperti : berdoa, *khouf*, *raja`*, tawakal, *raghbab*, *khusyu`*, taubat, minta pertolongan, menyembelih, nazar dan ibadah yang lainnya yang diperintahkan-Nya. Tauhid Rububiyah adalah keyakinan bahwa Allah adalah pencipta alam semesta, allah yang mengajarkan dan memperbaiki semua yang ada di alam ini, Allah yang memberikan rizki kepada semua penghuni alam ini, kesehatan dan lain sebagainya. terakhir adalah Tauhid Asma Wa Sifat yaitu beriman bahwa allah memiliki zat yang tidak serupa dengan berbagai sifat yang ada.<sup>22</sup> Dalam penelitian ini, peneliti akan terfokus membahas mengenai Tauhid Ibadah Atau Tauhid Uluhiyah. Tauhid uluhiyah sesuai dengan pengertian diatas adalah mengenai mengesakan Allah dengan amalan ibadah yang diperintah oleh Allah, jadi melakukan ibadah semata-mata hanya kepada Allah bukan selainnya. Salah satu amalan ibadah yang akan peneliti bahas adalah mengenai zikir. Zikir apabila di kaji lebih dalam termasuk kepada tauhid uluhiyah atau tauhid ibadah. Zikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu.<sup>23</sup> Zikir juga adalah mengingat Allah swt. dalam segala situasi baik susah ataupun senang. Sebab dengan mengingat Allah swt. maka akan mendapatkan ketenangan bagi pengamalnya.<sup>24</sup> Sebagaimana Allah telah berfirman dalam Al-Quran surat Ar Ra'd ayat 28: Artinya: *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah –lah hati menjadi tenteram.”* (QS. Ar-Rad : 28).

Beberapa manfaat dari melaksanakan zikir adalah sebagai salah satu bentuk upaya dan usaha manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Selalu ingat dan menyebut nama Allah swt. setiap saat dan sepanjang waktu dikala berdiri, duduk, dan

---

<sup>21</sup>Agus Setiawan, “Konsep Pendidikan Tauhid Dalam Keluarga Perspektif Pendidikan Islam,” *Educasia* 1, no. 2 (2016): 1–21.

<sup>22</sup>Dahlan, *Membangun Spritualitas & Kemuliaan Sikap*.

<sup>23</sup>Noffiyanti., “Tafakkur Dalam Kehidupan Perspektif Al-Qur`an Dan Hadis.”

<sup>24</sup>Yono, Indriya Rusmana, and Hielda Noviyanty, “Psikoterapi Spiritual Dan Pendidikan Islam Dalam Mengatasi Dan Menghadapi Gangguan Anciety Disorder Di Saat Dan Pasca Covid 19,” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 8 (2020), <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15801>.

berbaring merupakan gambaran nyata dari keimanan, ketakwaan dan rasa tawakal seseorang. Zikir bermanfaat untuk meningkatkan iman dan takwa kepada Allah swt. Dalam kehidupan sehari-hari zikir sangat bermanfaat untuk kontrol diri karena dengan berzikir seorang hamba selalu mengingat Allah swt. segala larangan dan perintahnya, sehingga akan membuat seseorang lebih hati-hati dalam bertindak dan berperilaku.<sup>25</sup>

Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan Zikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan. Setiap bacaan zikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif.<sup>26</sup> Jika, dilihat dari kaca mata psikologis *dzakarīn* (orang yang berzikir) merupakan orang yang jauh dari keguncangan jiwa (*ambivalen*) akibat dari penderitaan. Dengan melakukan zikir, maka super ego akan selalu berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia dengan baik. Dengan kata lain, zikir sesungguhnya dapat mengatasi problem-problem psikologis yang dihadapi oleh manusia, karena ia dapat dijadikan alat penyeimbang bagi kebutuhan rohani manusia.<sup>27</sup>

Dari 20 responden yang diberi kuesioner, ada 18 responden yang mengetahui kisah Nabi Yunus A.S dan hanya 5 responden yang mengetahui tentang zikir beliau. Zikir Nabi Yunus A.S, yang merupakan doa yang dipanjatkan oleh Nabi Yunus A.S setelah bertaubat kepada Allah swt. dari sifat yang seharusnya tidak ada pada dirinya yakni tidak sabar. Bacaan zikir tersebut terdapat dalam potongan Q.S Al-Anbiya ayat 87, Allah swt. berfirman: Artinya : “... *Tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim.*” (QS. Al-Anbiya : 87).

---

<sup>25</sup>Rusaini, “Peranan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spritual (Perspektif Pendidikan Islam).”

<sup>26</sup>Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, and Fuad Nashori, “Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi,” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 55–66, <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>.

<sup>27</sup>Muhammad Ali Akbar, “Kontribusi Zikir: Solusi Mengantipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern” 2, no. 1 (2016): 37–44.

Nabi Yunus A.S merupakan putra dari Matta. Beliau lahir di Gats Aifar, Palestina. Ketika wahyu kemudian turun kepadanya. Allah mengutusnyanya untuk menyeru umat manusia di Nainawi.<sup>28</sup> Kota yang ditempati oleh kaum Nabi Yunus A.S adalah kota yang termasuk kota yang paling kaya dan paling besar dimasa itu. Namun kelapangan rezeki dan kekayaannya yang luar biasa itu justru menyebabkan penduduknya sesat dengan melakukan hal-hal terlarang dan berbagai kemaksiatan dan juga mereka menyembah berhala serta tidak beriman kepada Allah swt. karena itu, kebinasaan mereka merupakan suatu hal yang pasti seandainya Allah swt. tidak menolong mereka dengan rahmat-Nya, maka Allah mengutus Nabi Yunus A.S untuk mengajak mereka menyembah Allah swt. dan meninggalkan sesembahan selain-Nya.

Nabi Yunus A.S memulai dakwahnya mengikuti metode para saudaranya sesama Nabi dan Rasul dengan menyatakan dirinya sebagai utusan Allah swt. dan menyarankan bahwa jalan keselamatan dari azab dimulai dengan kembali kepada Allah swt. dan bertobat kepada-Nya. Nabi Allah memaparkan berbagai dalil dan argumentasi tentang hal tersebut kepada mereka. Akan tetapi, kaumnya malah mendustakannya. Nabi Yunus A.S tidak berhasil meraih respons kecuali berupa jawaban orang-orang jahil fanatik yang akan mereka berpegang teguh dengan kepercayaan animisme. Mereka berkata, “Kamu tidak lain hanyalah seorang manusia seperti kami, dan kami tidak akan beriman dengannya dan engan apa yang kamu bawa itu”.<sup>29</sup>

Penduduk Nainawi tidak mengindahkan pesan dan seruan dari Nabi Yunus A.S karena membangkang. Nabi Yunus A.S marah kepada mereka. Nabi Yunus A.S pun mengancam mereka akan datangnya suatu azab dari Allah swt. Ketika marah, Nabi Yunus A.S pun pergi meninggalkan kaumnya. Bersama sebagian orang beliau pergi dengan menaiki sebuah kapal. Nabi Yunus A.S menuju Yafa yang disitulah terdapat pelabuhan. Setelah naik ke dalam kapal, ia pun melaut bersama beberapa orang. Ketika sampai dilaut, kapal yang ditumpangi tersebut oleh.

Orang-orang yang berada didalam kapalpun bersepakat untuk mengurangi beban penumpang. Maka dari itu, mereka mengundi setiap nama penumpang. Bagi namanya yang keluar pada undian, ia harus dilemparkan ke laut guna mengurangi beban kapan

---

<sup>28</sup> Abdullah, *Doa-Doa Mustajab Para Nabi*.

<sup>29</sup> Sami bin Abdullah Ibn Ahmad Al-Mahghluts, *Atlas Sejarah Nabi Dan Rasul*, Ke-1 (Jakarta: Kaysa Media, 2007).

tersebut. mereka pun mengundi, ternyata nama yang keluar dari undian itu ialah Nabi Yunus A.S dengan demikian Nabi Yunus A.S pun mendapat undian untuk dilemparkan ke laut namun orang-orang itu enggan jika harus Nabi Yunus A.S yang dilemparkan ke laut. Akhirnya mereka pun mengulang undiannya hanya saja ternyata nama Nabi Yunus A.S muncul lagi seperti yang pertama, mereka tidak rela jika Nabi Yunus A.S yang harus dibuang ke laut mereka pun mengundi lagi untuk kali ketiga hasilnya pun sama nama Nabi Yunus A.S keluar sebagai orang yang terundi karena tidak ada yang rela melemparkan Nabi Yunus A.S ke laut akhirnya Nabi Yunus A.S sendiri yang menyemburkan diri ke laut meskipun orang-orang mencegahnya.

Setelah itu Allah swt. pun mengutus seekor paus untuk menelan Nabi Yunus A.S Dalam Al-Quran disebutkan bahwa paus itu Hut. Paus tersebut menelan Nabi Yunus A.S tanpa menyakitinya mengunyah nya mencernanya dan sekedar menelannya sehingga Nabi Yunus A.S masih tetap hidup. Ketika berada di dalam perut paus itulah Nabi Yunus A.S menyesal atas perbuatannya ia tidak sabar dalam menghadapi kaumnya sehingga meninggalkan mereka tanpa seizin Allah swt. oleh karena itu Nabi Yunus A.S berdoa dengan doa yang termaktub dalal Al- Qur'an yang artinya : *"Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim". (QS. Al-Anbiya : 87).*

Nabi Yūnus kemudian merasa bersalah dan bertaubat dengan membaca *lāilā illā anta subhānaka innī kuntu min al-zālimīn*. Bacaan tasbiḥ tersebut dibaca selama empat puluh hari berzikir kemudian nabi Yūnus sampai kemudian dimuntahkan dari ikan tersebut, dalam versi lain nabi Yūnus ditelan dipagi hari dan dimuntahkan sore hari, Allah kemudian mengampuninya setelah membaca maka sekiranya dia tidak termasuk orang yang banyak berzikir (bertasbih) kepada Allah, maka Allah tidak akan mengeluarkannya. Setelah keluar dari perut ikan nabi Yūnus dalam keadaan lemas, kemudian datanglah seekor kijang yang menyusui nabi Yūnus, dan terdapat buah labu aneh yang menggelayut sehingga dapat dimakan nabi Yūnus sampai dapat pulih kembali.

Disisi lain, kaum Nainawa hari ketika benar datang cuaca yang sangat buruk. Kaum Nainawa meyakini bahwa cuaca tersebut adalah pertanda dari datangnya adzab yang disabdakan nabi Yūnus. Setelah itu masyarakat Nainawa bertaubat mulai beriman kepada Allah, dan kemudian mulai mencari nabi Yūnus. Kaum Nainawa kemudian mulai mencari nabi Yūnus untuk memintanya berdakwah kembali, karena kebenaran kerasulannya, sampai saat kemudian kaum Nainawa bertemu Yūnus mereka kemudian menceritakan seluruh kejadian yang menimpa kaum Nainawa, sehingga mereka kemudian dianugerahi Allah dengan kenikmatan hidup sejahtera kepada mereka hingga waktu tertentu.<sup>30</sup> Dalam buku Doa-Doa Mustajab Para Nabi yang tulis oleh Ali Abdullah beliau menyampaikan bahwa Nabi Yunus A.S enggan untuk tetap tinggal bersama kaum yang pernah mengingkari ancamannya. Nabi Yunus A.S malu kepada mereka dan tidak mengetahui taubat yang menyebabkan azab itu ditarik dari mereka.<sup>31</sup>

Kisah Nabi Yunus A.S diatas telah Allah swt. jelaskan dalam Q.S Al-Saffat [37] ayat 139-148, Allah swt. berfirman :

Artinya : *“Dan sungguh, Yūnus benar-benar termasuk salah seorang rasul. (ingatlah) ketika dia lari, ke kapal yang penuh muatan. kemudian dia ikut diundi ternyata dia termasuk orang-orang yang kalah (dalam undian). Maka dia ditelan oleh ikan besar dalam keadaan tercela. Maka sekiranya dia tidak termasuk orang-orang yang banyak berzikir (bertasbih) kepada Allah. Niscaya dia akan tetap tinggal di perut (ikan itu) sampai hari kebangkitan. Kemudian Kami lemparkan dia ke daratan yang tandus, sedang dia dalam keadaan sakit. Kemudian untuk dia Kami tumbuhkan sebatang pohon dari jenis labu. Dan Kami utus dia kepada seratus ribu (orang) atau lebih. Sehingga mereka beriman, karena itu Kami anugerahkan kenikmatan hidup kepada mereka hingga waktu tertentu.”* (QS. al-Şāffāt [37]: 139-148).

Muhammad bin Ishaq bin Yasar sebagaimana dikutip Ibnu Katsir telah menceritakan kisah berikut yang ia terima dari orang yang menceritakan kisah ini kepada-nya dari Abdullah bin Rafi maula Ummu Salamah yang mengatakan bahwa ia pernah mendengar Abu Hurairah berkata bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam telah bersabda :

*“Ketika hendak menangkap Yunus di dalam perut ikan besar Allah memerintahkan ikan besar untuk menanganinya tetapi tidak boleh melukainya”*

---

<sup>30</sup> Sami bin Abdullah Ibn Ahmad Al-Mahghluts, *Atlas Sejarah Nabi Dan Rasul*.

<sup>31</sup> Althaf Husein Muzakky, “Larangan Ingkar Tanggung Jawab Dalam QS . Al- Ş Āffāt 139 -148 Studi Hermeneutika Abdullah Saeed Atas Kisah Nabi Yūnus,” 2020, 101–26.

*dagingnya dan tidak boleh pula meremukkan tulangnya. Setelah ikan besar sampai di dasar laut, sedangkan di perutnya terdapat Yunus, Yunus mendengar suara maka Yunus berkata dalam hatinya, 'Suara apakah ini?' lalu, Allah menurunkan wahyu kepadanya sedangkan, ia berada di dalam perut ikan. Suara itu adalah suara tasbih hewan-hewan laut maka Yunus pun bertasbih pula dalam perut besar itu, suara tasbihnya terdengar oleh para malaikat mereka lantas bertanya, 'Wahai Tuhan kami, sesungguhnya kami mendengar suara (tasbih) yang lemah dikedalaman yang jauh sekali lagi terpencil, Allah menjawab 'Itu adalah suara hambaku Yunus yang durhaka kepada-Ku. Maka Aku sekap dia di dalam perut ikan di laut. Para malaikat bertanya, ia adalah hamba yang saleh setiap malam dan siang hari dilaporkan ke hadapanMu amal saleh darimua. Allah berfirman, 'ya benar maka pada saat itu para malaikat memohon syafaat untuk Yunus. Akhirnya, Allah memerintahkan kepada ikan besar itu untuk mengeluarkan Yunus, lalu ikan besar melemparkannya ke tepi pantai seperti yang termaktub dalam Firman-Nya dan ia dalam kondisi sakit. QS. as-Saffat : 145. (HR. Al bazzar dan Ibnu jarir).*

Ada beberapa hal yang bisa kita ambil sebagai pelajaran yaitu, Pertama kesabaran merupakan hal yang harus kita kedepankan dalam segala hal tidak hanya dalam berdakwah atau mengajarkan kebaikan, sabar juga harus kita kedepankan dalam setiap situasi dan kondisi, apapun profesi kita. Kesabaran memang berat, bahkan setingkatkan Nabi saja terkadang tidak sabar. Meskipun demikian kita harus bersabar dalam berbagai hal. Perlu kita ketahui bahwa ujian para Nabi itu jauh lebih berat daripada yang kita hadapi. Kedua pertaubatan hendaknya dilakukan secara sungguh-sungguh. Hal itu sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Yunus A.S. ia bertaubat setelah merasa marah kepada kaumnya yang membangkang hingga ia pergi meninggalkan mereka tanpa izin dari Allah swt. Nabi Yunus pun bertaubat dengan tulus yang sungguh-sungguh. Ketiga, orang yang bertobat secara sungguh-sungguh itu pasti akan diampuni oleh Allah swt. Hal itu bisa kita lihat terhadap kaum Nabi Yunus ketika membangkang terhadap anjuran Nabi Yunus yang ditinggalkan olehnya, kaum Nabi Yunus yang merupakan penduduk nainawi itu bertaubat dengan sungguh-sungguh. Karena pertobatan tersebut, mereka pun diampuni Allah dan azab yang sendiri Allah akan diturunkan kepada mereka pun akhirnya ditarik lagi.<sup>32</sup>

Allah swt. menguji Nabi Yunus A.S dikarenakan beliau melakukan sebuah kesalahan yaitu meninggalkan kaumnya. Nabi Yunus A.S diuji dengan cara ditelan oleh

---

<sup>32</sup> Abdullah, *Doa-Doa Mustajab Para Nabi*.

ikan paus, dalam keadaan gelap gulita Nabi Yunus A.S berzikir, bertaubat kepada Allah swt. sampai akhirnya Allah swt. menyelamatkan Nabi Yunus A.S. pada masa sekarang Allah memberikan ujian kepada semua manusia dalam bentuk sebuah virus yang diberi nama Corona Virus, dimana virus ini menyerang pernapasan manusia. Pandemi ini menyebabkan korban berjatuhan, masyarakat diharapkan untuk tetap dirumah dan lain-lain. Hal-hal ini lah yang menyebabkan masyarakat merasa cemas, takut dan khawatir. Dalam keadaan seperti ini kita dapat melakukan amalan yang dilakukan oleh Nabi Yunus A.S seperti : berzikir dengan zikir Nabi Yunus A.S, bertaubat dengan sungguh-sungguh dan bersabar atas ujian yang telah diberikan oleh Allah swt. dengan melakukan amalan tersebut secara bersungguh-sungguh Allah swt. akan memberikan ketenangan sehingga perasaan cemas tersebut dapat teratasi dengan baik.

### **C. Penutup**

Pada masa Covid-19 ini ternyata masih banyak masyarakat yang mengalami kecemasan, dengan alasan yang berbeda dan gejala yang berbeda pula. Kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat ini masih tergolong kecemasan yang wajar, dikarenakan masyarakat sudah mengetahui bagaimana cara mengatasinya. Sebagian besar masyarakat dalam mengatasi kecemasan yaitu dengan mendekati diri kepada Allah swt. dengan berbagai bentuk ibadah seperti shalat, zikir, shalawat, tilawah dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat zikir Nabi Yunus A.S sebagai pendidikan tauhid dalam mengatasi kecemasan dalam masa pandemi covid 19, sebagian besar masyarakat hanya mengetahui kisah tentang Nabi Yunus A.S, tetapi belum mengetahui bahwa Nabi Yunus A.S mempunyai zikir yang tertulis dalam Q.S Al-Anbiya: 87 yang membuat beliau dapat keluar dari ujian yang Allah swt. berikan karena tidak sabar dalam menghadapi kaumnya. Tidak hanya zikir tersebut saja, tetapi dengan bertaubat secara sungguh-sungguh dan bersabar dalam berdakwah. Dalam kondisi saat ini, tentulah zikir nabi yunus ini tepat untuk diterapkan untuk dialamalkan dalam kondisi Covid-19 saat ini. Tidak hanya dengan berzikir tetapi dengan bertaubat secara sungguh dan bersabar dalam menghadapi kondisi saat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ali. *Doa-Doa Mustajab Para Nabi*. Ke-1. Yogyakarta: Cemerlang Publishing, 2020.
- Akbar, Muhammad Ali. "Kontribusi Zikir: Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern" 2, no. 1 (2016): 37–44.
- Bramasta, Dandy Bayu. "Update Corona Di Dunia 12 September : 28,6 Juta Orang Terinfeksi |Kasus Melonjak Tapi Perancis Enggan Loskdown." [www.kompas.com](http://www.kompas.com), 2020.
- Dahlan. *Membangun Spritualitas & Kemuliaan Sikap*. Ke-1. Yogyakarta: Samudra Biru, 2017.
- Indriya. "Konsep Tafakkur Dalam Alquran" 7, no. 3 (2020): 201–8. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15050>.
- Jarnawi. "Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2020): 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>.
- Kumala, Olivia Dwi, Yogi Kusprayogi, and Fuad Nashori. "Efektivitas Pelatihan Zikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>.
- Muzakky, Althaf Husein. "Larangan Ingkar Tanggung Jawab Dalam QS . Al- Ş Āffāt 139 -148 Studi Hermeneutika Abdullah Saeed Atas Kisah Nabi Yūnus," 2020, 101–26.
- Noffiyanti., M.A. "Tafakkur Dalam Kehidupan Perspektif Al-Qur`an Dan Hadis" 2, no. 1 (2020): 11–20.
- Putra, Yedha Manggala. "Keceasan Akibat Covid 19 Bentuk Adaptasi Normal." [m.republika.co.id](http://m.republika.co.id), 2020.
- Rahman, Abd. "Terapi Zikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil." *Jurnal Tarbawi* 5, no. 1 (2020): 76.
- Rusaini. "Peranan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spritual (Perspektif Pendidikan Islam)" 7, no. 1 (2019): 5–10.
- Sami bin Abdullah Ibn Ahmad Al-Mahghluts. *Atlas Sejarah Nabi Dan Rasul*. Ke-1. Jakarta: Kaysa Media, 2007.
- Sarnawi M Dasim. "Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Sains Di

- Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia.” *Thesis*, 2012, 78–95.
- Setiawan, Agus. “Konsep Pendidikan Tauhid Dalam Keluarga Perspektif Pendidikan Islam.” *Educasia* 1, no. 2 (2016): 1–21.
- Sukrilah, Siti. “Tafsir Pendidikan Tauhid Keluarga,” 2014, 277–300.
- Supriatna, Eman. “Wabah Corona Virus Disease (Covid 19) Dalam Pandangan Islam.” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 6 (2020). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15247>.
- Yono, Indriya Rusmana, and Hielda Noviyanty. “Psikoterapi Spiritual Dan Pendidikan Islam Dalam Mengatasi Dan Menghadapi Gangguan Anxiety Disorder Di Saat Dan Pasca Covid 19.” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 8 (2020). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15801>.