

KEBAHAGIAAN PADA ANGGOTA KOMUNITAS DZIKIR DI KOTAMOBAGU PADA MASA PANDEMI COVID-19

Meylani Masloman

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: maslomanmeylani30@gmail.com

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: tellmatiwa@unima.ac.id

Gloridei Kapahang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
email: glorideikapahang@unima.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kebahagiaan Anggota Komunitas Dzikir di Kotamobagu pada Masa Pandemi Covid 19. Subjek penelitian ini terdiri dari 3 orang yang merupakan anggota aktif komunitas dzikir dan telah menjadi anggota komunitas lebih dari 2 tahun, terdiri dari 1 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Puspitorini (2012) mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Dalam penelitian ini, indikator kebahagiaan yang digunakan mengacu pada Aspek-Aspek Kebahagiaan menurut Selligman (2005). Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya berbagai aktifitas yang dilakukan dalam Komunitas Dzikir yang selalu mengarahkan anggotanya untuk berfikir positif dalam segala situasi membuat subjek tidak merasa terpuruk dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi selama masa pandemi covid 19 ini sehingga subjek selalu merasa tenang dan bahagia.

Kata Kunci : Kebahagiaan; pandemi

***Abstrack :** This study aims to determine the Happiness of the members of the Dhikr Community in Kotamobagu during the Covid 19 Pandemic. The subjects of this study consisted of 3 people who are active members of the dhikr community and have been members of the community for more than 2 years, consisting of 1 male and 2 people girls. Puspitorini (2012) states that happiness is a state of mind or feeling of pleasure and serenity in life both physically and mentally which means to improve self-function. In this study, the indicators of happiness used refer to the aspects of happiness according to Selligman (2005). Based on the research conducted, it can be concluded that the existence of various activities carried out in the Dzikir Community which always directs its members to think positively in all situations makes the subject not feel bad and is able to adjust to the various changes that have occurred during the Covid 19 pandemic so that the subject always feel calm and happy.*

***Keywords :** Happiness; pandemic*

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah nama dari Virus Corona jenis baru yang diidentifikasi pertama di China pada Desember 2019 dan nama ini resmi diberikan World Health Organization (WHO) selaku Organisasi Kesehatan Dunia pada bulan Februari tahun 2020. Di Indonesia sendiri untuk kasus Covid-19 pertama tercatat terjadi di bulan Maret tahun 2020 yang disampaikan langsung oleh Presiden Joko Widodo, menurut pernyataan-nya bahwa ada dua warga Depok telah melakukan kontak erat dengan warga negara Jepang yang ternyata menjadi kasus positif ke-24 di Malaysia (Nuraini, 2020).

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang dikenal dengan nama Virus Corona adalah virus dengan jenis baru dengan target utamanya adalah manusia. Virus ini dapat menyerang siapa saja, mulai dari bayi, anak-anak hingga orang dewasa bahkan sampai lansia (Kemenkes, 2020).

Akibat dari Covid-19 ini pemerintah akhirnya mengambil langkah untuk menutup beberapa fasilitas umum seperti rumah-rumah ibadah, sekolah, pusat perbelanjaan, juga tempat-tempat wisata sehingga berdampak pada keadaan perekonomian masyarakat.

Meskipun demikian, masyarakat tidak bisa terpuruk dalam keadaan pandemi Covid-19. Setiap individu memiliki tujuan hidup yang sama, yaitu untuk memperoleh kebahagiaan. Di balik individu yang memiliki beragam perilaku antara satu individu dan individu lain, sebetulnya memiliki satu tujuan yaitu untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan adalah sebuah situasi dimana perasaan individu merasakan pikiran ketentraman dan kesenangan hidup untuk meningkatkan fungsi diri (Puspitorini, 2012). Individu akan merasakan ketentraman didalam hidupnya, sehingga kehidupannya akan lebih bernilai, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain dengan memiliki suatu ketentraman hidup.

Kebahagiaan merupakan hal yang sangat berharga dalam sebuah kehidupan setiap seseorang, pribadi yang sehat dan mendapatkan kondisi hati yang positif mampu untuk membantu meningkatkan kebahagiaan dalam diri sendiri. Kondisi hati yang baik bisa mewujudkan seseorang mampu mengatasi persoalan secara kreatif (Seligman, 2005). Sementara, sedikitnya kebahagiaan dalam diri individu bisa membuat individu kelihatan sedih dan layaknya individu yang menyisihkan diri dari daerah sekitar. Ketika sedih, individu menjadi suka menyendiri, mudah ragu-ragu, dan berpusat pada keperluan diri sendiri, karakteristik kesedihan daripada kebahagiaan yaitu dengan mementingkan diri sendiri (Seligman, 2005).

Sedikitnya kebahagiaan pada seseorang bisa mengakibatkan pada kepribadian seseorang baik pada diri sendiri atau sosial. Ketidakbahagiaan bisa berdampak pada kurangnya penyesuaian diri baik secara pribadi maupun sosial (Hurlock, 1997). Individu yang sedikit bahagia bisa mempunyai makna yang tidak baik mengenai diri sendiri maupun kepada orang lain. Oleh sebab itu, individu yang memiliki proses diri yang sedikit dikarenakan individu merasa kurang bahagia. Jika hal ini selalu terjadi, maka individu tersebut bisa menanggung ketidakberhasilan dalam tugas perubahan, terlebih pada aspek pribadi dan sosialnya. Hal ini tentu akan menyebabkan sesuatu yang tidak baik bagi perkembangan individu itu sendiri.

Menurut Seligman (2002) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu ekonomi, kesehatan, kehidupan sosial, perkawinan dan agama. Dengan demikian, agama menjadi salah satu hal yang bisa membantu individu dalam menjalani kehidupannya. Individu yang selalu bersyukur atas keadaan apapun adalah individu yang bahagia. Hal ini didukung oleh Stark dan Maier (2008) yang menyatakan bahwa individu yang bisa menikmati kesehatan mental dan fisik dengan lebih baik dengan adanya perasaan

bersyukur dan beragama. Syukur sendiri merupakan salah satu cara bagi individu untuk berdzikir kepada Allah SWT. Dimana dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang dianjurkan dalam Islam agar tetap bersyukur dan mengagungkan lafaz Allah untuk membantu individu dalam mencapai sebuah kebahagiaan.

Seperti yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an berikut :

“Apabila selesai melaksanakan sholat, menyebarlah di penjuru bumi. Carilah anugrah Allah dan banyaklah ingat kepada Allah agar kalian berbahagia” (QS. Al-Jumu'ah: 10).

Terkait dengan ibadah dzikir, di daerah Kotamobagu terdapat sebuah komunitas dzikir. Komunitas adalah sekelompok individu yang tinggal pada wilayah yang sama dan memiliki nilai-nilai serta keyakinan untuk mencapai satu tujuan (Wahit, 2005). Komunitas Dzikir ini biasanya melakukan kegiatan dzikir bersama tiap malam Jumat di salah satu Masjid yang ada di Kotamobagu. Sebelum adanya pandemi biasanya tempat dzikir tersebut dibuka untuk umum, kemudian saat terjadi pandemi tempat dzikir tersebut hanya dibuka untuk anggota majelisyanya. Dengan adanya new normal tempat dzikir tersebut kembali dibuka untuk umum tetapi dengan menerapkan protokol kesehatan seperti mencuci tangan sebelum masuk masjid, jaga jarak, dan memakai masker.

Tujuan penelitian ini adalah untuk Untuk mengetahui Kebahagiaan pada anggota Komunitas Dzikir pada masa pandemi covid-19.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Dimana metode ini didefinisikan sebagai pendalaman sikap, perilaku dan pengalaman melewati beberapa metode seperti wawancara ataupun kelompok tertentu (*focus group*). Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi semi terstruktur dan wawancara.

Alasan penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena permasalahan yang akan dibahas tidak menggunakan analisis data berupa angka-angka melainkan menganalisis data secara terperinci dan mendalam dari fokus penelitian yang menggunakan kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif tidak dibatasi pada kategori tertentu sehingga memungkinkan peneliti untuk mempelajari isu-isu dan pengetahuan baru tentang topik yang dibahas.

Subjek penelitian ini terdiri dari 3 orang yang merupakan anggota aktif komunitas dzikir dan telah menjadi anggota komunitas lebih dari 2 tahun, terdiri dari 1 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Ketiga subjek dipilih karena dari banyaknya anggota yang tergabung dalam komunitas dzikir tersebut hanya mereka yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian ini.

Lokasi penelitian adalah di Kampung Baru, Kota Kotamobagu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum dilihat dari aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah:

1. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap ketiga subjek, secara umum dapat dikatakan bahwa ketiga subjek tersebut merasa bahwa masa lalu yang dilalui adalah hal yang tenang dan menyenangkan, ketiga subjek merasa adanya emosi positif pada masa lalunya sehingga dapat menimbulkan rasa tenang dan menyenangkan. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Seligman (2005) tentang emosi yang baik pada masa lampau sepenuhnya ditentukan oleh pemikiran individu itu sendiri.

Dua hal yang dapat mengurangi ketenangan, kelegaan, dan kepuasan yaitu pemahaman dan keyakinan yang tidak memadai terhadap peristiwa lampau dan

terlalu menekan para peristiwa buruk. Dengan menumbuhkan rasa bersyukur dan memaafkan dapat meningkatkan emosi positif pada masa lalu (Seligman, 2005). Ketiga subjek mengatakan dengan keadaan dimasa lalu mampu membawa para subjek dimasa saat ini, para subjek begitu bersyukur atas pengalaman-pengalaman dimasa lalunya.

2. Optimisme Terhadap Masa Depan

Emosi positif ditunjukkan oleh ketiga subjek selama proses penelitian. Mereka mampu memberikan tanggapan positif tentang adanya pandemi yang saat ini tengah melanda dunia, meski pada awalnya merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri namun pada akhirnya mereka dapat menerima kondisi ini dan percaya bahwa ada hikmah dibalikinya serta tetap yakin bahwa suatu hari nanti pandemi ini akan segera berakhir. Emosi positif mengenai masa depan meliputi: keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda dan membentuk sikap visioner pada individu (Seligman, 2005). Ketiga subjek mampu meyakinkan diri masing-masing untuk bertahan dalam kondisi pandemi saat ini dan tetap yakin bahwa segala harapan yang ingin dilakukan dan dicapai dimasa depan akan terakumulasi.

3. Kesenangan Pada Masa Sekarang

Ketiga subjek begitu bahagia saat melakukan rutinitas yang dijalani, meskipun terkadang para subjek sempat merasa bosan akan tetapi mereka mampu membunuh rasa bosan tersebut dengan menikmati apa yang dilakukan. Menurut Seligman (2005) menjauhi hal yang akan menyebabkan sesuatu yang kurang baik dengan memberikan selang waktu yang cukup panjang antara kejadian menyenangkan, menikmati sesuatu secara sadar dan mencermati dan menjalani segala kejadian dimasa lampau dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda merupakan tiga hal yang meningkatkan kebahagiaan sementara.

Contoh dari kenikmatan adalah rasa senang, gairah, ceria dan nyaman.

Ketiga subjek penelitian telah bergabung dalam komunitas dzikir untuk waktu yang cukup lama, yaitu berkisar antara 10 hingga 15 tahun. Meski pada awalnya salah seorang subjek sempat keluar dari komunitas tersebut dengan alasan tidak mampu mengikuti rutinitas yang berlaku dalam komunitas. Subjek membenarkan hal tersebut dan meyakini bahwa itu terjadi karena pada awal bergabung ia masih terlalu untuk memahami pentingnya rutinitas tersebut. Hingga pada akhirnya ia kemudian memutuskan untuk kembali bergabung. Subjek merasa menyesal pernah keluar dari komunitas dan telah menyia-nyaiakan banyak waktu serta kehilangan banyak kesempatan untuk menimba ilmu yang sebetulnya sangat bermanfaat baginya.

Dalam Komunitas Dzikir, subjek diarahkan untuk senantiasa memperbanyak mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT agar diri merasa lebih tenang. Hal tersebut seperti yang dikatakan oleh Saleh (2010) bahwa dengan mengingat Allah SWT kita akan merasa selalu dalam pengawasan dan penjagaan-Nya sehingga kita bisa merasa lebih tenang. Selain itu, sejak bergabung dalam Komunitas Dzikir, subjek lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar dan bersosialisasi dengan anggota komunitas. Diungkapkan oleh Seligman (2005) bahwa individu yang bahagia sangat jarang menghabiskan waktu sendirian, mereka lebih sering berkumpul dan menghabiskan waktu untuk bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini juga diperkuat oleh Argyle (2001) yang menurutnya bahwa mempertahankan beberapa hubungan dekat dipercaya berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif. Ketiga Subjek mengakui bahwa ada rasa tenang dan bahagia yang berbeda yang tidak mereka dapatkan ditempat lain selain komunitas tersebut apalagi suasana dalam komunitas dzikir yang begitu nyaman karena dikelilingi oleh orang-orang yang

senantiasa peduli dan mau membimbing sesama anggota yang membutuhkan bantuan.

Penelitian mengungkap bahwa masyarakat Amerika yang religius memiliki tingkat yang lebih sedikit untuk terlibat pada hal-hal negatif seperti melakukan kejahatan, menggunakan obat-obatan terlarang, bunuh diri atau bercerai. Data survey secara konsisten menunjukkan bahwa orang-orang yang religius lebih sering merasa puas dan bahagia dibandingkan dengan individu yang kurang religius. Sejak bergabung dalam komunitas dzikir ketiga subjek terlihat lebih santun. Dalam berbicara mereka sudah jarang mengucapkan kata-kata kasar atau yang dianggap tidak sopan. Mereka terlihat lebih menjaga etika dalam melakukan sesuatu. Meski dalam situasi pandemi seperti ini sama sekali tidak mengurangi rasa syukur yang dirasakan oleh subjek, justru menambah keimanan dan keberserahan diri mereka terhadap Sang Pencipta karena keyakinan bahwa semua hal terjadi atas kehendaknya dan selalu ada hikmah dibalik setiap kejadian yang berlaku.

Meski pada awalnya semua subjek merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi terkait dengan berlakunya protokol kesehatan yang harus ditaati dalam melakukan aktifitas sehari-hari namun lambat laun mereka mulai menyesuaikan diri dan tidak lagi merasa kesulitan karena hal tersebut.

Gratifikasi adalah kejadian dimana individu melakukan kegiatan yang sangat disukai namun tidak melibatkan perasaan tertentu dengan waktu yang lebih lama. Gratifikasi muncul pada saat individu telah melakukan kekuatan dan keutamaan saat melakukan aktivitas tersebut. (Seligman, 2005). Demikian hal dengan ketiga subjek, meskipun dengan kegiatan yang berbeda-beda tetapi para subjek juga sering lupa waktu saat melakukan kegiatan yang sangat disukai para subjek.

KESIMPULAN

1. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Ketiga subjek merasa bahwa masa lalu yang mereka hadapi meskipun pahit tetapi para subjek menganggap itu adalah sebuah hal yang patut disyukuri dan menyenangkan. Meskipun ada sedikit penyesalan yang sempat dirasakan tetapi para subjek mampu untuk keluar dari rasa penyesalan dan tetap mensyukuri semua hal yang terjadi dalam diri para subjek.

2. Optimisme Terhadap Masa Depan

Sikap optimis terhadap masa depan selalu ditunjukkan oleh ketiga subjek penelitian. Terkait pandemi saat ini, mereka selalu yakin bahwa ada hikmah yang dapat dipetik dan suatu hari nanti pandemi pasti akan segera berakhir.

3. Kesenangan Pada Masa Sekarang

Ketiga subjek begitu menikmati rutinitas dalam majelis yang dilakukan para subjek, meskipun dalam pandemi covid-19 ketiga subjek memang awalnya merasa kesulitan dengan segala protokol yang harus dilakukan akan tetapi para subjek mulai menikmati hal tersebut karena mulai terbiasa dengan keadaan yang sedang dijalani saat ini. Berbagai aktifitas yang dilakukan dalam Komunitas Dzikir senantiasa mengarahkan anggotanya untuk selalu berfikir positif dan bersabar dengan situasi yang dialami, termasuk pandemi yang tengah melanda dunia saat ini, sehingga anggota komunitas tidak merasa terpuruk dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terkait dengan pola hidup baru yang harus dijalani. Sikap positif yang senantiasa dibangun didalam Komunitas Dzikir membuat anggota-anggotanya selalu merasa tenang dan bersyukur dalam menjalani aktifitas mereka di situasi pandemi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.

- A Muwafik, Saleh. (2010). *Manajemen Pelayanan*. Pustaka Belajar, Jakarta Alfabeta. Bandung.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mubarak, Wahit Iqbal. (2005). *Pengantar Perawatan Komunitas*. Jakarta : CV Sagung seto.
- Munir, M. (2003). *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nuriani, Indonesia.go.id 2020. Kasus Covid-19 Pertama Masyarakat Jangan Panik. Diakses Pada 03 Juni 17:29 Wita, dari <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>.
- Qur'an Surah Al-Jumu'ah ayat 10
- Seligman, M. E. P. (2002). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Stark, R., Maier, J. (2008). Faith and happiness. *Review of Religious Research*. 50(1), 120-125.
- www.kemkes.go.id. 2020. Covid-19 Dalam Angka. Diakses 03 Juni 2020 Pukul 23.13 Wita, dari <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-coronavirus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-3-juni-2020/#.XvCKvF1KjIU>.
- Yulia Woro Puspitorini. (2012). *Tingkah Laku Proposial dan Kebahagiaan. Skripsi Publikasi: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata*.