

EDUKASI MINDFULNESS DAN DZIKIR BAGI BURUH TANI DI KELURAHAN BLABAK KOTA KEDIRI

Sufirmansyah

Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, IAIN Kediri

Abstrak

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk menambah pengetahuan kepada buruh tani tentang *mindfulness* dan dzikir di era *new normal*. Sedangkan manfaat yang dapat diperoleh yaitu buruh tani menjadi lebih tenang dan rileks, serta meminimalisir kecemasan. *New normal* telah memberikan dampak yang serius bagi manusia, khususnya para buruh tani. Buruh tani sering dianggap garda terdepan di era *new normal*. Harusnya mereka hidup sejahtera, bahagia dan diperhatikan. Tetapi pada kenyataannya, mereka rentan terkena kecemasan karena pendapatan menurun dan pengeluaran bertambah. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan studi kasus. Tahapan pelaksanaan menggunakan edukasi dengan para buruh tani. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Terbukti saat peneliti melakukan wawancara dan penyampaian materi tentang *mindfulness* dan dzikir, mereka begitu antusias. Antusiasme partisipan dilihat dari wawancara, keikutsertaan, dan tanya jawab pada waktu edukasi berlangsung.

Keywords: *Mindfulness*, dzikir, buruh tani, *new normal*.

Abstract

The purpose of this community service activity is to increase knowledge to farm workers about mindfulness and dhikr in the new normal era. While the benefits that can be obtained are that farm workers become calmer and more relaxed, and minimize anxiety. New normal has had a serious impact on humans, especially farm workers. Farm workers are often considered to be at the forefront of the new normal era. They should live in prosperity, be happy and be cared for. But in reality, they are vulnerable to anxiety because income decreases and expenses increase. The implementation of this activity uses a case study approach. The implementation stage uses socialization with farm workers. The implementation of this community service can be said to be successful. It was proven when researchers conducted interviews and delivered material about mindfulness and dhikr, they were so enthusiastic. The enthusiasm of the participants was seen from interviews, participation, and questions and answers during the socialization.

Keywords: *Mindfulness*, *dhikr*, farm labor, *new normal*.

Correspondence author: Sufirmansyah, imansyah28@iainkediri.ac.id, Kediri, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Indonesia telah melaksanakan masa tanggap darurat penanganan covid sejak awal Maret 2020. Kemudian, disusul modifikasi kebijakan karantina wilayah menjadi PSBB pada tanggal 10 April 2020 di Jakarta. Praktis setelah 3 bulan melewati masa tanggap darurat dan PSBB, Pemerintah Indonesia mulai menjajaki penerapan kehidupan normal yang baru atau biasa disebut dengan *new normal* atau normal baru dan melonggarkan

PSBB. Pada 28 Mei 2020 Pemerintah Pusat melalui Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Bappenas pada 28 Mei 2020 dalam jumpa pers bersama Menteri Luar Negeri Retno Marsudi dan Tim Pakar Gugus Tugas Penanganan Covid-19 menyampaikan, Protokol Masyarakat Produktif dan Aman Covid-19 menuju *new normal* atau normal baru. Dimana masyarakat dituntut untuk hidup berdampingan dengan Covid-19 (Muhyiddin, 2020, hlm. 246).

Menurut Pamungkas, *New Normal* adalah suatu cara hidup baru atau cara baru dalam menjalankan aktivitas hidup ditengah pandemi covid-19 yang belum selesai. Di sisi lain, Viruan sempat menyampaikan dalil istilah *New Normal* tersebut. Menurutnya, *New Normal* ini sudah pernah diteliti oleh Charles Robert Darwin. Di salah satu bukunya yang berjudul *The Origin of Species*, Darwin memperkenalkan teori ilmiah tentang populasi yang berevolusi dari generasi ke generasi melalui proses seleksi alam. Meskipun tidak sama, Darwin setidaknya memberi pijakan teori tentang bagaimana manusia beradaptasi. Meskipun tidak berevolusi, cara beradaptasi dengan perubahan sosial akibat covid-19 menguatkan istilah *New Normal*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *New Normal* merupakan kondisi dan/atau kebiasaan sosial masyarakat atau perilaku individu yang muncul setelah covid-19 selesai (Habibi, 2020, hlm. 198–199).

Terlepas dari perdebatan istilah, tatanan *new normal* secara sosiologis sama dengan istilah adaptasi hidup darurat pandemi. *New normal* dimaksudkan agar berbagai sektor kehidupan yang tadinya tersendat bahkan berhenti, dapat sedikit bergerak kembali. Dengan kata lain, adaptasi hidup darurat pandemi sebagai upaya meredam laju tingkat kerentanan sosial di masyarakat yang tidak menentu (Syarifudin, 2020).

Skenario *new normal* telah dibicarakan di segala sektor dalam memberikan kebebasan aktivitas ekonomi dan sosial dengan kedisiplinan penerapan protokol kesehatan yang ketat. WHO memberikan enam kriteria new normal, yaitu (1) penularan Covid-19 sudah terkendali; (2) risiko penularan dapat dikurangi terutama di tempat dengan kerentanan tinggi seperti panti jompo, fasilitas kesehatan mental dan tempat keramaian; (3) sistem kesehatan dapat mendeteksi, menguji, mengisolasi, melacak kasus dan mengkarantina pasien Covid-19; (4) upaya pencegahan di lingkungan kerja seperti jaga jarak fisik, fasilitas cuci tangan, serta etika saat bersin dan batuk; (5) pencegahan kasus Covid-19 dari luar negeri; dan (6) himbauan masyarakat untuk berpartisipasi dalam masa transisi new normal (Yuningsih, 2020).

New normal telah memberikan dampak yang besar. Salah satu sektor yang terdampak yaitu sektor ekonomi. Pertumbuhan ekonomi Indonesia akan mengalami perlambatan pada skenario turunnya produktivitas tenaga kerja, turunnya total faktor produktivitas dan meningkatnya biaya perdagangan, yaitu masing-masing sekitar 0,59%, 3,45%, dan 4,95%. Kondisi ini menyebabkan jumlah penduduk miskin dan rawan pangan di Indonesia diperkirakan akan meningkat pada ketiga skenario.

Perlambatan ekonomi global akibat penyebaran pandemi covid-19 ini menyebabkan produksi pertanian akan turun dengan besaran yang berbeda pada setiap skenario. Selain produksi pertanian, produksi sektor industri pangan dan sektor ekonomi lainnya juga mengalami penurunan. Kondisi ini mendorong terjadinya kenaikan harga baik pada komoditas pertanian maupun non-pertanian (Yuana dkk., 2020).

Organisasi Buruh Internasional (*International Labour Organizations/ILO*) juga telah memperkirakan bahwa pandemi covid-19 pada skenario terburuk akan menghilangkan pekerjaan sekitar 24,7 juta orang di seluruh dunia. Belum lagi dengan

adanya kebijakan baru yaitu *new normal*. Di mana kebijakan ini baru berlangsung kurang lebih 3 bulan lamanya.

Pemerintah Indonesia telah menegaskan bahwa pandemi covid-19 ini tidak hanya terkait dengan kesehatan dan keselamatan masyarakat, namun juga memiliki dampak ekonomi yang mengikutinya (Kurniawan, 2020). Ketidakpastian kondisi perekonomian global yang semakin meningkat sebagai dampak meluasnya penyebaran covid-19 menyebabkan semakin memburuknya kondisi perekonomian global. Hal ini berimplikasi pada penurunan kinerja sektor pertanian (Yuana dkk., 2020).

Salah satu garda terdepan dalam era sekarang ini yaitu Buruh Tani. Buruh Tani adalah seseorang yang bekerja di lahan milik orang lain untuk mendapatkan hasil atau upah dari pemilik lahan. Pekerjaan yang dilakukan buruh tani adalah seperti membersihkan, mengolah dan memanen lahan atau kebun di mana buruh tani bekerja. Menurut Witrianto, yang disebut buruh tani adalah orang yang menggantungkan hidupnya pada lahan pertanian sebagai mata pencaharian utamanya.

Berdasarkan perkembangannya, istilah buruh menjadi kategori sosial kelompok penerima upah dalam posisi kelas pekerja perkebunan dan industri. Sedangkan mereka yang bekerja di sektor formal dan instansi pemerintah menggunakan istilah “karyawan, pegawai”. Sedangkan kata “kuli” mempunyai makna sama dengan buruh mengalami penyempitan makna lebih rendah dari buruh. Kata kuli berasal dari kata “*quli*” dalam bahasa hindi artinya pelayan atau pekerja kasar (Juanda dkk., 2019, hlm. 515–516).

Kerentanan sosial menjadikan posisi ketahanan masyarakat atau *community resilience* mengalami *shock* akibat pandemi Covid-19. Ketahanan masyarakat berkaitan dengan kemampuan dari masyarakat untuk dapat menggunakan sumber daya yang tersedia (seperti, teknologi, makanan, pekerjaan, dan rasa aman serta nyaman) dalam memenuhi kebutuhan dasar dan menjalankan fungsi sosialnya. Namun kondisi saat ini justru menjadikan ketahanan masyarakat mengalami kerentanan sosial. Kerentanan sosial membuat produktivitas menurun, mata pencarian terganggu, dan munculnya gangguan kecemasan sosial di masyarakat (Syaifudin, 2020).

Mindfulness didefinisikan sebagai pendekatan yang melibatkan perhatian yang difokuskan di sini dan sekarang dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi atau niat, atensi atau perhatian, dan sikap. *Mindfulness* menuntut orang untuk terbuka terhadap pengalamannya saat ini untuk mengembangkan toleransi untuk perasaan-perasaan yang sulit diekspresikan dalam dirinya maupun orang lain (Erford, 2019, hlm. 141).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat diteliti hubungannya dengan variabel-variabel psikologis lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Munazilah dan Nida Ul Hasanat menunjukkan bahwa program MBSR terbukti mampu meningkatkan kemampuan *mindfulness*, menurunkan stres dan berpengaruh menurunkan kecemasan pada partisipan. Dengan nilai $Z = -2,023$ dan $p = 0,043$ ($p < 0,05$) (Munazilah & Hasanat, 2018, hlm. 22). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Gumi Langerya Rizal menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada seluruh subjek yang telah mengikuti program Psikoterapi berbasis *mindfulness* (Rizal, 2019).

Glock & Stark membagi keberagamaan menjadi lima dimensi dalam tingkat tertentu mempunyai kesesuaian dengan Islam, salah satunya dimensi peribadatan atau praktek agama. Hal ini menunjukkan seberapa besar tingkat kepatuhan Muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual sebagaimana disuruh dan dianjurkan oleh agamanya. Dalam keberislaman, dimensi peribadatan menyangkut pelaksanaan shalat,

puasa, zakat, haji, membaca Al-Qur'an, berdoa, dzikir, ibadah kurban, iktikaf di masjid selama bulan Ramadhan, dan lain sebagainya (Ancok dkk., 2011, hlm. 80).

Salah satu dimensi peribadatan umat Islam yaitu dzikir. Dzikir secara bahasa berakar dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, mengenang, mengenal, memperhatikan, mengerti dan mengambil pelajaran. Di dalam al-qur'an dzikir artinya mengingat Allah. Kegiatan ini biasa dilakukan dengan merenung dan mengucapkan lafadz-lafadz Allah. Kemudian, dapat dikatakan latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebut asma dan sifat Allah sambil mengenang keagungan Allah. Menurut Al-Kalabadzi, "dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya kecuali Allah." (Kumala dkk., 2017, hlm. 58).

Dzikir mampu memberikan dampak positif pada aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Sebagaimana ditetapkan WHO, kesehatan mental terdiri dari empat dimensi yaitu sehat secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Aspek spiritual adalah aspek yang penting dan juga mempengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. Oleh karena itu, upaya penanganan kecemasan perlu menggunakan pendekatan yang bersifat holistik (menyeluruh).

Pada aspek kognitif, bacaan dzikir memberikan pemahaman yang positif. Pada aspek afektif, pemahaman positif yang timbul karena dzikir, menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi. Selain itu, dzikir disebut sebagai teknik relaksasi Islam sehingga membuat perasaan yang tegang menjadi tenang. Adapun aspek spiritual, dzikir menumbuhkan kesadaran untuk berpasrah kepada Allah SWT. Oleh karena itu, kecemasan dapat diminimalisasi dengan terapi zikir (Widyastuti dkk., 2019, hlm. 150).

Hasil penelitian yang dilakukan Olivia bersama timnya menunjukkan bahwa kesejahteraan jiwa meningkat lebih baik setelah melakukan pelatihan dzikir. Dzikir juga mampu memberikan kontrol emosi pada responden dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan. Analisis data menunjukkan skor $Z = -2,627$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pelatihan (Kumala dkk., 2017, hlm. 64).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tentang *mindfulness* dan dzikir, dapat disimpulkan bahwa kedua pendekatan tersebut memiliki kontribusi yang besar. Khususnya aspek psikologis dan religius masyarakat di Lingkungan Jegles. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kedua pendekatan tersebut dapat mengurangi kecemasan dan stress. Kemudian, dapat menimbulkan perasaan tenang serta rileks. Ditambah lagi, masyarakat yang memiliki mata pencaharian sebagai buruh tani rentan terkena kecemasan dan stress di era *new normal* ini. Dengan adanya *mindfulness* dan dzikir, peneliti berharap agar buruh tani di Lingkungan setempat memiliki pengetahuan baru mengenai kedua pendekatan tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mindfulness* dan dzikir. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sedangkan tahapan pelaksanaannya menggunakan edukasi. Edukasi dilakukan untuk menambah pengetahuan buruh tani mengenai *mindfulness* dan dzikir. Tujuannya agar buruh tani memiliki pengetahuan tentang *mindfulness* itu sendiri, manfaat pendekatan tersebut, hubungannya

mindfulness dengan dzikir, layanan psikologis yang dapat dijangkau masyarakat di era *new normal*, dan saran kepada buruh tani serta masyarakat luas terkait fenomena yang terjadi saat ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan bertujuan untuk melihat kondisi warga Lingkungan Jegles Blabak Kota Kediri, baik dari permasalahan yang dihadapi, pekerjaan, serta ekonomi. Kemudian, dipilih edukasi untuk menambah pengetahuan buruh tani Lingkungan setempat tentang permasalahan yang dihadapi di era *new normal*. Tahap terakhir yaitu melakukan evaluasi pelaksanaan dan program di lapangan setelah edukasi selesai. Seperti membangun komunikasi dan memberikan informasi penting kepada buruh tani, baik melalui grup *what'sapp* maupun secara langsung (dengan tetap mematuhi protokol kesehatan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Mindfulness dan Dzikir

Mindfulness merupakan pendekatan yang melibatkan perhatian yang difokuskan di sini dan sekarang dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi atau niat, atensi atau perhatian, dan sikap. *Mindfulness* menuntut orang untuk terbuka terhadap pengalamannya saat ini untuk mengembangkan toleransi untuk perasaan-perasaan yang sulit diekspresikan dalam dirinya maupun orang lain (Erford, 2019, hlm. 141).

Sedangkan dzikir adalah latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebut asma dan sifat Allah sambil mengenang keagungan Allah. Menurut Al-Kalabadzi, “dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya kecuali Allah.” (Kumala dkk., 2017, hlm. 58).

Mindfulness dan dzikir diambil untuk mereduksi kecemasan di era *new normal* ini. Melalui *mindfulness*, setiap pengalaman yang muncul saat ini diberikan atensi penuh tanpa upaya untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh, maupun afek yang muncul akibat pengalaman tersebut. Disisi lain, *mindfulness* dapat mendekatkan afek menuju netral karena individu tidak terlalu erat mempertahankan maumpun menghindari pengalamannya (Yusainy dkk., 2018, hlm. 177).

Dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bahwa stressor apapun dapat dihadapi dengan baik atas bantuan Allah Swt (Niko, 2018, hlm. 27). Melalui pelafalan dzikir yang diucapkan berulang-ulang, diyakini akan lebih berpengaruh pada tubuh dibandingkan kata-kata yang tidak ada artinya. Allah Swt. berfirman: “*Ketahuilah, bahwa hanya dengan ingat kepada Allah, hati akan menjadi tenang.*” (QS. Al-Rad: 28).

Upaya untuk mencapai ketenangan hati, manusia harus senantiasa mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah Swt. Prof Hasan Langgulung memandang bahwa sifat-sifat Allah yang 99 macam (*Asma' Al-Husna*) merupakan potensi yang masing-masingnya berdiri sendiri. Tetapi bila dikombinasikan akan timbul sifat-sifat atau potensi manusia yang jumlahnya berjuta-juta macamnya (Jalaluddin, 2016, hlm. 92–93). Dengan demikian, manusia disuruh untuk berdzikir, baik menggunakan kalimat *toyiybah* maupun melafalkan asmaul husna agar senantiasa dekat dengan Allah Swt.

Sama halnya permasalahan yang dihadapi buruh tani saat ini. Dimana peneliti berusaha memberikan pengetahuan tentang tema tersebut agar subjek memahami secara

penuh apa yang dirasakannya sekarang. Kemudian, subjek menjadi lebih fokus terhadap permasalahan saat ini dan bukan mengkhawatirkan kejadian yang terjadi kemarin serta yang akan datang. Di sisi lain, subjek akan lebih dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, dan nantinya akan membangkitkan kepercayaan diri, kekuatan, perasaan aman, tentram, dan bahagia.

Khavari menjelaskan bahwa ciri-ciri dari individu yang bahagia adalah mampu mengendalikan diri termasuk tidak berperilaku menyimpang, berdamai dengan frustrasi, mampu mengatasi amarah, dan mampu menguasai perasaan dan mengelola stress atau kecemasan. Individu yang bahagia senantiasa menjalani hidupnya dengan nikmat dan relatif jarang mengalami emosi yang negatif seperti marah, sedih dan takut (Muslimah, 2014, hlm. 6).

Permasalahan Umum yang Dihadapi oleh Buruh Tani di Era *New Normal*

Wawancara dilakukan dengan salah satu buruh tani Lingkungan setempat mengenai permasalahan yang dihadapi akhir-akhir ini. Meliputi: 1) Apa saja permasalahan / kendala yang bapak alami selama pandemi covid-19 ini? Khususnya di era *new normal*! 2) Apa saja permasalahan yang anda alami selama menjadi buruh tani Lingkungan ini? 3) Apa saja kegiatan yang anda lakukan selama era *new normal* ini? 4) Siapa saja rekan anda sebagai buruh tani di Lingkungan ini? 5) Apakah mereka mengalami permasalahan yang sama dengan anda? 6) Apakah ada bantuan dari Pemerintah terkait wabah ini? 7) Mengapa anda masih bertahan dalam kondisi sekarang ini? 8) Bagaimana solusi anda dalam menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi?.

Berdasarkan wawancara di atas, peneliti dapat mengabil empat permasalahan, yaitu buruh tani merasa khawatir tentang sesuatu, merasa gelisah dan gugup, pesimis terhadap keadaan dirinya, dan melakukan rasionalisasi. Beberapa permasalahan yang terjadi sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, merupakan ciri-ciri dari kecemasan. Sejalan dengan yang diungkapkan Rusdi Maslim, bahwa *anxietas* atau kecemasan dicetuskan dengan adanya situasi atau objek yang jelas (dari luar individu itu sendiri) yang sebenarnya pada saat kejadian ini tidak membahayakan. Sebagai akibatnya, objek atau situasi tersebut dihindari atau dihadapi dengan rasa terancam (Maslim, 2013, hlm. 72).

Menurut Nevid, kecemasan terdiri dari banyak gejala fisik, kognitif dan perilaku. Ciri-ciri tersebut terdiri atas: 1) Fisik, meliputi kegugupan, kegelisahan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar; sulit berbicara, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit bernapas; bernapas pendek, jantung berdebar keras; jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, dan lain sebagainya. 2) *Behaviour* (perilaku), meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen. 3) Kognitif, meliputi perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan; khawatir tentang sesuatu; keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi di masa depan; ketakutan akan kehilangan kontrol dirinya; ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah; berpikir bahwa semua tidak lagi dapat diandalkan; khawatir terhadap hal-hal yang sepele; tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu; khawatir akan ditinggal sendirian; sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, dan lain sebagainya (Hadi dkk., 2020, hlm. 62–63).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa era *new normal* membuat buruh tani mengalami kecemasan. Senada dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu buruh tani bahwa *New normal* membuat tingkat kekhawatiran buruh tani meningkat karena banyak orang yang keluar rumah. (1a). Banyak orang yang keluar rumah menjadikan

resiko penularan covid-19 menjadi lebih tinggi. (1b) Petani terancam gagal panen dan buruh tani merasa khawatir jika pendapatannya menurun. (3b) Observee merasa khawatir apabila berhadapan dengan banyak orang. Hal ini dibuktikan dengan pernyataannya “saya lebih khawatir jika berhadapan dengan mereka. Takut tertular aja.” Ditambah lagi ketika observee memegang betis bagian kiri dan bola matanya mengarah ke kanan, kiri, dan atas tak beraturan. (O2) Observee mengalami gejala kecemasan fisik saat mengucapkan “jadi saya bingung mau ngapain”. Hal ini dibuktikan ketika ia menjawab pertanyaan, jari-jari tangan kirinya bergerak dan gemetar. (O1) Observee merasa sulit berkonsentrasi di awal pertanyaan. Hal ini dikarenakan tatapan matanya kosong dan spontan mengucapkan “Uwis? He? Covid?”. Seolah-olah baru mendengar istilah tersebut. Kemudian, ia juga lambat dalam menjawabnya (Sugeng, komunikasi pribadi, 19 Juli 2020). (O3)

Setelah melakukan survey lokasi dan wawancara, selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan data terkait pekerjaan dan kesiapan warga untuk mengikuti edukasi. Edukasi ini dilakukan kepada para buruh tani Lingkungan setempat, khususnya warga RT 02. Dimana warganya terdiri dari 69 kepala keluarga. Kemudian, peneliti mengambil sampel warga yang bermata pencaharian sebagai buruh tani, sebanyak 4 orang. Mereka setuju untuk mengikuti kegiatan edukasi tersebut.

Edukasi Mindfulness dan Dzikir bagi Buruh Tani di Era New Normal

Sebagaimana penjelasan sebelumnya, kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan survey lokasi di Lingkungan Jegles. Lokasi tersebut sangat strategis karena berdekatan dengan jalan utama (Kediri-Tulungagung). Tidak semua rumah warga berada persis di pinggir jalan utama, ada yang memasuki gang kecil hingga mengarah ke area persawahan. Dimana area tersebut dijadikan tempat pengumpulan data bagi peneliti. Data yang dikumpulkan berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* dipilih karena peneliti ingin mengambil sampel sesuai dengan yang dikehendaki (Latipun, 2017, hlm. 35). Hal ini dikarenakan buruh tani Lingkungan setempat tidak semuanya dapat mengikuti seluruh tahapan kegiatan. Alasan utamanya karena sibuk bekerja.

Tahap pelaksanaan dibagi menjadi dua, yaitu edukasi dan tanya jawab. Edukasi disini menggunakan media online sekaligus offline. Dimana edukasi yang dilaksanakan secara online dapat melalui grup *what'sapp*. Sedangkan edukasi yang dilaksanakan secara offline berada di salah satu rumah warga (melakukan protokol kesehatan: memakai masker, menjaga jarak, dan membawa *handsanitizer*), sesuai dengan *rundown* edukasi.

Pertama, peneliti melakukan *check in audience*. Pada tahap ini, subjek diminta untuk menuliskan daftar hadir yang telah disediakan. Mulai dari tanda tangan hingga nama terang. Jika dilihat dari daftar hadir, terdapat 4 warga yang melakukan *check in*. Jadi, peneliti melakukan edukasi (baik online maupun offline) dengan 4 subjek tersebut.

Kedua, pembukaan dan sambutan dilakukan oleh salah satu anggota LPMK Kelurahan Blabak. Beliau selaku seksi keamanan dan ketertiban Kelurahan Blabak Kota Kediri. Isi dari sambutan tersebut bahwa beliau berharap agar penelitian ini mampu memberikan kontribusi, baik diri sendiri maupun masyarakat sekitar.

Ketiga, yaitu *ice breaking*. Peneliti melakukan permainan sederhana seputar pola napas manusia. Normalnya, manusia bernapas sebanyak 12 kali dalam 1 menit. Apabila lebih dari itu, maka semakin stres atau cemas lah orang tersebut. Sebaliknya, apabila semakin sedikit, maka semakin rileks lah orang tersebut. Gudykunst dan Kim menjelaskan untuk dapat mengelola kecemasan dan ketidakpastian, maka kita harus memiliki perhatian penuh atau *mindfulness* terhadap komunikasi yang kita lakukan. Ketika kita terlalu fokus pada kebiasaan atau perilaku umum, maka tidak akan memiliki perhatian yang baik mengenai apa yang kita lakukan atau katakan atau *mindless*. Langer berpendapat bahwa *mindfulness* meliputi menciptakan kategori baru, terbuka terhadap informasi baru, dan mengenali perspektif orang asing (Diana & Lukman, 2018, hlm. 102).

Keempat, berupa materi. Materi disampaikan melalui video edukasi yang telah diupload sebelumnya melalui youtube dan flyer. Materi tersebut dishare melalui grup *what'sapp* yang telah dibuat sebelumnya. Buruh tani dapat mengakses materi tersebut secara online, maupun mendengarkan penjelasan dari pemateri secara offline. Berhubung pemateri 1 tidak dapat hadir di lokasi, maka pemateri 2 dapat menjelaskan keseluruhan materi yang ada secara langsung.

Banyak pendekatan berbasis *mindfulness* didasarkan pada agama-agama Timur yaitu agama Buddha (Erford, 2019, hlm. 144). Beberapa teknik yang lazim digunakan dalam pendekatan ini yaitu *self-talk*, *visual imagery*, *deep breathing*, *progressive muscle relaxation*, dan lain sebagainya (Erford, 2019, hlm. 141–142). Teknik-teknik tersebut efektif dalam mengurangi stress dan tidak menutup kemungkinan untuk mereduksi kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya literatur yang membahas tentang pendekatan *mindfulness* yang dapat mereduksi kecemasan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Anna dan Endang, individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi memiliki *emotional stress* yang rendah dalam merespon dan mendiskusikan konflik yang ada dengan kemarahan dan kecemasan yang rendah pula. Fakta lain menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan kemampuan untuk bertindak dengan kesadaran di situasi sosial. Jadi, ketika individu dalam kondisi *mindful* mampu memengaruhi peningkatan kemampuan untuk bertindak secara sadar saat itu juga (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018, hlm. 74).

Meskipun demikian, pendekatan ini begitu relevan jika dikombinasikan dengan ajaran Islam. Menurut Al-Ghazali, kebersihan dan kebeningan hati atau jiwa dapat diperoleh dengan berdzikir (menyebut dan mengingat) Allah yang menentramkan dan mendamaikan hati orang-orang yang bertaqwa. Dapat dikatakan bahwa taqwa adalah pintu dzikir, sedangkan dzikir adalah pintu *kasyf* atau terbukanya pintu hati kepada Allah Swt (Ilyas, 2017, hlm. 97).

Hawari menyatakan bahwa dzikir mampu meningkatkan kesehatan spiritual dengan cara mengingatkan bahwa pertolongan Allah itu sangat dekat. Senada dengan QS. Al-Baqarah (2): 214 yang berbunyi “*Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat*”. Dzikir mengandung kekuatan spiritual yang meningkatkan kepercayaan diri, rasa optimis, harapan, dan berpengaruh terhadap penyembuhan penyakit (Amir & Wahyudi, 2019, hlm. 14). Baik penyakit fisik maupun psikis.

Ada banyak praktik berdzikir, salah satunya praktik dzikir *subhanallah* melalui olah napas. Praktik ini dengan kesadaran penuh adalah pelaksanaan teori dzikir dengan lafal *subhanallah* melalui napas. Tahapannya tidak diucapkan secara lisan melainkan dzikir didalam hati yang dibarengi dengan olah napas. Seolah-olah napaslah yang

sedang mengucapkan *subhanallah*. Senada dengan yang dipraktikkan oleh para Wali Songo dalam berdzikir (Ikhsan dkk., 2017, hlm. 277).

Kelima, tanya jawab. Fokus tanya jawab ini berkaitan dengan wawancara yang pernah dilakukan sebelumnya terhadap salah satu buruh tani. Pertanyaan yang diajukan peneliti kurang lebih sama dengan pertanyaan sebelumnya. Tidak menutup kemungkinan apabila ada pertanyaan terkait materi, peneliti siap untuk menjawabnya.

Keenam, doa dan penutup. Kegiatan ini diakhiri dengan do'a yang diwakili oleh salah satu buruh tani. Pembacaan do'a berlangsung secara hikmat karena semua buruh tani memejamkan mata sambil mendengarkan lantunan do'a tersebut. Sedangkan penutup dilakukan oleh salah satu anggota Muslimat Lingkungan setempat dan menandakan bahwa kegiatan edukasi telah berakhir.



Gambar 1. Flyer edukasi



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi secara online maupun offline

Berdasarkan hasil edukasi dan tanya jawab (baik online maupun offline), buruh tani Lingkungan Jegles menjadi lebih antusias. Dibuktikan ketika kegiatan berlangsung, mereka memperhatikan dengan baik, mendengarkan instruksi secara seksama, dan melakukan tanya jawab selama kegiatan berlangsung. Kegiatan tersebut dapat dikatakan berhasil karena buruh tani dapat memahami materi lebih jauh. Corey dan Corey menyatakan bahwa individu yang memiliki kesadaran yang tinggi, mampu meningkatkan perilaku empati seperti saat berinteraksi. Sehingga, kesadaran merupakan hal yang penting untuk mendapatkan perubahan dan pertumbuhan (Savitri & Listiyandini, 2017, hlm. 54).

Setelah melakukan edukasi, pelaksanaan tahap dua yaitu tanya jawab. Buruh tani diberikan pertanyaan yang sama pada saat tahap persiapan. Bedanya, semua subjek diberikan pertanyaan. Hal ini dimaksudkan agar data yang diperoleh valid dan reliabel. Kemudian, hasil yang didapatkan ketika tanya jawab yaitu buruh tani merasa khawatir apabila *new normal* telah usai, petani tidak akan memberikan gaji yang sepadan. Scott mengemukakan bahwa terdapat pola-pola yang melembaga dalam komunitas petani, khususnya buruh tani untuk memenuhi kebutuhannya yang minimum. Rendahnya pendapatan, minimnya waktu kerja, dan tingginya pengangguran mendorong buruh tani bekerja untuk memanfaatkan semua sumber daya yang tersedia (Adriani, 2016, hlm. 49).

Nabi Muhammad SAW bersabda: *“Tidak masuk Surga orang pelit, penipu, penghianat, dan orang yang jelek pelayanannya terhadap majikan. Sedangkan orang*

yang pertama kali mengetuk pintu surga adalah para buruh yang baik terhadap sesamanya, taat kepada Allah dan kepada majikannya.” (HR. Ahmad) Hadis itu sebagai wujud komitmen Islam terhadap keadilan, maka Islam juga melindungi majikan (petani) dengan memberikan kewajiban moral kepada pekerjanya atau buruh tani (Aravik, 2018, hlm. 8). Dengan demikian, buruh tani tidak perlu khawatir yang berlebihan karena petani dituntut untuk berbuat adil kepada pekerjanya.

Di sisi lain, hasil tanya jawab yang dilakukan peneliti kurang lebih sama dengan wawancara pada tahap persiapan. Dimana keempat subjek merasakan kecemasan dalam menghadapi era *new normal* ini. Hal ini dibuktikan ketika peneliti bertanya terkait keadaan yang dialami, mereka spontan menjawab bahwa keadaan sekarang ini membuat mereka khawatir. Ditambah lagi, mereka takut jika *new normal* ini diperpanjang, maka harus bersiap untuk mengurangi bahan kebutuhan pokok. Senada dengan prinsip *new normal* yaitu bisa menyesuaikan dengan pola hidup. Transformasi ini berguna untuk menata kehidupan dan perilaku ketika pandemi. Kemudian, akan dibawa terus ke depannya sampai ditemukannya vaksin Covid-19 (Rosidi, 2020, hlm. 194).

Jika dilihat dari display data, kecemasan yang dialami buruh tani cenderung ringan. Sama halnya ciri-ciri yang disebutkan sebelumnya, yaitu khawatir tentang sesuatu, merasa gelisah dan gugup, pesimis terhadap keadaan dirinya, dan rasionalisasi. Semua hal itu menunjukkan bahwa kecemasan dapat dialami oleh siapa saja. Hanya saja permasalahan yang dialami berbeda. Menurut Stuart, kecemasan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari dan memberikan peringatan yang berharga, bahkan kecemasan diperlukan untuk bertahan hidup (Bura, 2018, hlm. 24).

Tahap ketiga yaitu evaluasi. Peneliti terus membangun komunikasi dan memberikan informasi-informasi yang penting pada warga Lingkungan Jegles (baik secara daring maupun luring). Informasi yang diberikan dapat berupa *flyer* (dukungan kesehatan jiwa dan psikososial) maupun audio visual (berupa ajakan untuk berjemur di pagi hari selama 10-15 menit).



Gambar 3. Flyer dan audio visual

Segala bentuk usaha yang telah dilakukan ini mendapatkan respon yang sangat positif dari semua subjek. Bukan hanya dari subjek saja, melainkan juga dari ketua RT 02 Lingkungan Jegles Kelurahan Blabak Kota Kediri. Warga dengan senang hati melakukan segala proses dengan baik. Mulai dari persiapan, pelaksanaan, maupun evaluasi, mereka begitu antusias dalam mengikuti tahapan kegiatan tersebut. Mujahid menyatakan bahwa antusiasme akan mendorong seseorang menjadi lebih maju dan memenangkan perjuangannya (Santosa, 2017, hlm. 140). Kemudian, hasil dari pengabdian ini yaitu memberikan pengetahuan kepada para buruh tani Lingkungan setempat tentang *mindfulness* dan dzikir.

Buruh tani diharapkan dapat mengaplikasikan edukasi *mindfulness* dan dzikir yang diberikan agar mereka mampu menghadapi segala permasalahan terutama yang

berkaitan dengan kecemasan. Disamping itu, partisipasi buruh tani dalam kelompok tani di Lingkungan setempat sangat penting dilakukan. Menurut Heller, Price, Reinhard, Rigere dan Wandersman, partisipasi merupakan sebuah proses bagi individu untuk mengambil bagian dalam pengambilan keputusan dalam organisasi, program, dan lingkungan yang mempengaruhi mereka (Falatehan, 2017, hlm. 78). Dengan demikian, adanya kelompok buruh tani Lingkungan Jegles dapat meminimalisir permasalahan yang timbul di kemudian hari.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat ini dapat terselenggara dengan sukses. Antusiasme buruh tani sangat baik ditunjukkan dengan keikutsertaan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan edukasi ini mampu menambah pengetahuan buruh tani tentang *mindfulness* dan dzikir di era *new normal*. Kemudian, tanya jawab dan wawancara yang dilakukan juga membuahkan hasil yaitu peneliti mampu memahami permasalahan buruh tani di era *new normal*, seperti merasa khawatir tentang sesuatu, merasa gelisah, gugup, pesimis terhadap keadaan dirinya, dan melakukan rasionalisasi. Dalam rangka mengoptimalkan kegiatan edukasi ini, peneliti merekomendasikan peran aktif tokoh masyarakat untuk mengadakan kegiatan sejenis guna mengenali permasalahan masyarakatnya serta menambah pengetahuan baru dalam berbagai bidang. Alasan utamanya karena buruh tani memiliki pengetahuan yang minim terkait bidang keilmuan. Hal ini dapat diperkuat dengan melakukan penelitian lanjutan mengenai *mindfulness* atau dzikir agar memperkaya khasanah keilmuan. Khususnya di era *new normal* sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D. (2016). Rasionalitas Sosial-Ekonomi dalam Penyelesaian Pengangguran Terselubung Petani Sawah Tadah Hujan. *MASYARAKAT: Jurnal Sosiologi*, 20(1), 43–58. <https://doi.org/10.7454/mjs.v20i1.4760>
- Amir, F., & Wahyudi, R. (2019). Zikir Memperbaiki Persepsi Stres dan Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea Hari Pertama. *Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta*, 1(1), 8–19.
- Ancok, D., Suroso, F. N., & Ardani, Muh. S. (2011). Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi. Pustaka Pelajar.
- Aravik, H. (2018). Konsep Buruh dalam Perspektif Islam. *Islamic Banking : Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Perbankan Syariah*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.36908/isbank.v4i1.50>
- Bura, A. E. D. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Nita Kabupaten Sikka NTT [Skripsi]. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Diana, A., & Lukman, E. (2018). Pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dalam komunikasi antarbudaya antara auditor dan auditee= Anxiety and uncertainty

- management in intercultural communication between auditor and auditee. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 1(1).
- Erford, B. T. (2019). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (H. P. Soetjipto, Penerj.). Pustaka Pelajar.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Falatehan, S. F. (2017). Pendekatan Psikologi Komunitas dalam Memprediksi Peranan Rasa Memiliki Komunitas terhadap Munculnya Partisipasi Masyarakat. *Manasa*, 6(1), 66–90.
- Habibi, A. (2020). Normal Baru Pasca Covid-19. *ADALAH*, 4(1), 197–204.
- Hadi, F. Z., Fathurrohman, M., & Hadi, C. A. (2020). Kecemasan Matematika dan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Algoritma: Journal of Mathematics Education*, 2(1), 59–72.
- Ikhsan, D., Fahmi, M. I., & Mafan, A. (2017). Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 273–283.
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>
- Jalaluddin, H. (2016). Psikologi Agama, Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi. RajaGrafindo Persada.
- Juanda, Y. A., Alfiandi, B., & Indraddin, I. (2019). Strategi Bertahan Hidup Buruh Tani di Kecamatan Danau Kembar Alahan Panjang. *JISPO Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 9(2), 514–530. <https://doi.org/10.15575/jispo.v9i2.6200>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kurniawan, R. S. (2020). Diskresi Kepolisian dalam Menjaga Keamanan dan Ketertiban Masyarakat di Wilayah Hukum Polsek Simokerto Surabaya. *Airlangga Development Journal*, 4(2), 119–134. <https://doi.org/10.20473/adj.v4i2.23104>
- Latipun. (2017). Psikologi Eksperimen. UMM Press.
- Maslim, R. (2013). Diagnosis gangguan jiwa rujukan ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5. Nuh Jaya.
- Muhyiddin, M. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240–252. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.118>
- Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22–32. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Muslimah, L. (2014). Hubungan Kualitas Dzikir dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Aktivistis Dakwah Kampus (adk) Unsyiah. *ETD Unsyiah*, 1(1), Article 1. http://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4819
- Niko, P. F. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal islamika*, 1(1), Article 1. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JSI/article/view/674>

- Rizal, G. L. (2019). Pengaruh Program Psikoterapi Berbasis Mindfulness dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Penyakit Jantung. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 158–170. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106253>
- Rosidi, A. R. & E. N. (2020). Penerapan New Normal (Kenormalan Baru) dalam Penanganan Covid-19 sebagai Pandemi dalam Hukum Positif. *Journal Ilmiah Rinjani : Media Informasi Ilmiah Universitas Gunung Rinjani*, 8(2), 193–197.
- Santosa, D. S. S. (2017). Peningkatan antusiasme dan kedalaman kajian belajar mahasiswa melalui pembelajaran berbasis silabus individual. *Prosiding SNasPPM*, 2(1), 139–144.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Sugeng. (2020, Juli 19). Kecemasan dalam Pandangan Buruh Tani [Komunikasi pribadi].
- Syaifudin, S. (2020, Juni 10). Negara, Masyarakat dan Era New Normal. *Tempo*. <https://kolom.tempo.co/read/1351996/negara-masyarakat-dan-era-new-normal>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Yuana, A. S., Kholifah, S., & Anas, M. (2020). Mekanisme Survival Petani “Gurem” pada Masa Pandemi COVID-19. *JSW (Jurnal Sosiologi Walisongo)*, 4(2), 201–214.
- Yuningsih, R. (2020). Promosi Kesehatan Pada Kehidupan New Normal Pandemi Covid-19. *Info Singkat*, 1–15.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., & Anggono, C. (2018). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188.