

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Penuaan terjadi seiring bertambahnya usia dan menyebabkan masalah kesehatan, ekonomi dan sosial. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pelayanan kesehatan bagi lansia agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Dari segi kesehatan, lansia mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Gangguan fungsi fisik yang terjadi pada orang lanjut usia, yaitu gangguan sistem tubuh seperti sistem saraf, lambung, limpa dan hati, gangguan panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap, serta kemampuan motorik seperti kekuatan dan kecepatan.

Berbagai penurunan ini berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan terhadap status kesehatannya. Penuaan tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik lansia, tetapi juga kondisi psikologis mereka. Secara finansial, orang lanjut usia cenderung dipandang lebih sebagai beban daripada aset. Pada saat yang sama, kehidupan lansia dipersepsikan secara negatif oleh masyarakat, yaitu tidak dianggap sebagai manfaat besar bagi keluarga dan masyarakat.¹

Dalam keadaan seperti ini lansia cenderung memiliki potensi menimbulkan masalah kesehatan, baik kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa. Salah satu contoh dari aspek psikologis yang terjadi antara lain yaitu, lansia dalam menghadapi masa pensiun, takut akan kesepian, sadar akan kematian dan lain-lain, perubahan tersebut akan menimbulkan masalah kecemasan. Keluhan tersebut dapat menimbulkan rasa cemas

¹ Pipit Festi W, *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*, (Surabaya, UMSurabaya Publishing, 2018), hal. 1

apabila kambuh kembali. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman. Rasa cemas merupakan bentuk manifestasi dari rasa takut akan kehilangan sesuatu yang terpenting dalam hidupnya atau terjadinya peristiwa yang buruk.²

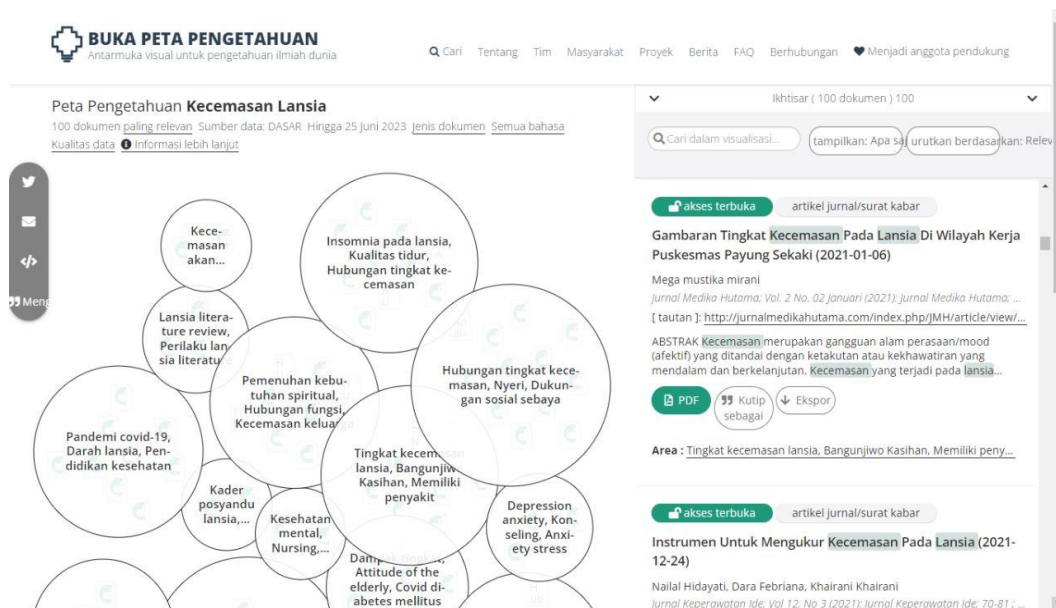
Kecemasan pada lansia menjadi salah satu masalah yang sering kali dialami. Kecemasan yang mengarah pada rasa kehilangan percaya diri hingga takut ditinggalkan oleh keluarga terdekatnya akibat disabilitas yang dirasakan oleh lansia tersebut. Kecemasan lansia yang menunjukkan depresi dengan bentuk emosional juga muncul pada diri lansia yang ditandai dengan rasa kesedihan yang mendalam, tingkat stress yang meninggi, hingga menambahnya beban hidup yang mereka pikirkan.

Gangguan kecemasan dapat menyerang mulai dari usia anak-anak hingga lansia. Hanya saja lansia lebih terhubung dengan masalah trauma psikis yang mempengaruhi banyak hal terutama pada kesehatan. Penduduk lansia saat ini semakin meningkat sehingga menjadi sebuah masalah jika kualitas hidup dan kesehatan lansia menjadi tidak terjaga. Masalah kecemasan pada lansia tersebut dapat diatasi dengan bantuan orang-orang psikolog maupun dengan keluarga terdekatnya.

Beberapa hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa berbagai macam kecemasan pada lansia. Sebagaimana hasil penelusuran peneliti menggunakan alat akses yang bernama Open Knowledge Maps yang dimana situs tersebut hampir sama dengan Google Scholar untuk mengakses berbagai jurnal dan artikel ilmiah. Berikut hasil penelusuran yang dilakukan oleh peneliti yang berkaitan dengan kecemasan lansia.

² Mujib Hannan, "Zikir Khafi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia", *Jurnal Kesehatan*, Vol. 4 No. 2 (2014), hal. 47

Gambar 1. 1 Hasil Penelitian Terdahulu Kecemasan Lansia



(Sumber:

<https://openknowledgemaps.org/map/96247b42b3303d668afe0b15b6d30c4c>)

Dapat dilihat dari gambar tangkapan layar diatas bahwa ada berbagai macam kecemasan pada lansia. Salah satunya pada penelitian terdahulu yang ditulis oleh Mega Mustika³ dengan judul Gambaran Tingkat Kecemasan Pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kelurahan Labuh Baru Barat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskripsi sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki tepatnya di Kelurahan Labuh Baru Barat, dengan jumlah sampel sebanyak 92 orang responden yang diambil menggunakan teknik *Cluster sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner yang sudah teruji validitas dan reabilitas. Analisis data yaitu analisis univariat. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian besar lansia mengalami kecemasan sedang yaitu 40 orang

³ Mega Mustika, dkk, “Gambaran Tingkat Kecemasan Pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki”, *Jurnal Medika Hutan*, Vol. 2 No. 02 Januari (2021)

(43,5%). Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan kepada pihak Puskesmas agar memberikan sosialisasi dalam bentuk edukasi tentang upaya pencegahan terjadinya kecemasan pada lansia di Posyandu lansia.

Ada beberapa penelitian lain yang membahas tingkat kecemasan pada lansia tentang kematian yaitu penelitian yang dilakukan oleh Tita Puspita Ningrum, Okatiranti, dan Shanti Nurhayati.⁴ Penelitian ini mengungkapkan bahwa Kecemasan kematian lansia merupakan suatu kondisi emosional yang dirasakan ketika suatu hal yang tidak menyenangkan dialami oleh seseorang manakala memikirkan kematian. Seseorang yang mengalami kecemasan terhadap kematian memiliki kekhawatiran, kesusahan, ketidaknyamanan, ketegangan, kegelisahan dan mereka disibukkan dengan memikirkan proses sekarat, kemusnahan, kejadian apa yang terjadi setelah kematian. Jika perasaan cemas tersebut terus-menerus dialami lansia maka kondisi itu dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan lansia baik fisik maupun mental, bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik sehingga akan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi Bagaimanakah Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Kabupaten Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun dengan jumlah 150 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive sampling dengan kriteria inklusi ekklusi, sehingga diperoleh 79 orang. Data diambil dengan menggunakan instrumen Death anxiety Scale (DAS) kemudian dianalisa menggunakan distribusi frekuensi.

⁴ Tita Puspita N dkk, "Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung", *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 4 No. 2 September 2018

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 41 (51.9%) mengalami kecemasan kematian yang tinggi dan hampir setengah dari responden sebanyak 38 (Tita Puspita N, Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung, September 2018) (Ulfiah N Kardinah, 2020) (Nur Janaah, 2022) (Hanan) (Aab Abdillah M, 2022)(48.1%) mengalami kecemasan kematian yang rendah. Penting bagi perawat sebagai konselor dalam mengatasi kecemasan akan kematian lansia dengan memberikan dukungan untuk membantu meningkatkan mekanisme koping lansia menjadi lebih adaptif.

Perasaan cemas yang dominan pada lansia didasarkan pada konsep bahaya atau adanya sesuatu yang mengancam keselamatan, keseimbangan atau kehidupan. Perasaan yang tidak menentu ini sebagian besar tidak nyaman dan tidak menyenangkan ketika terjadi pada seseorang dan dapat menimbulkan perubahan psikologis (misal: peningkatan denyut nadi, tremor, keringat dingin dan lain-lain). Filsafat yang mencapai nalar tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar manusia dari dalam sudut pandang spiritual.

Akibatnya banyak yang kehilangan kesadaran spiritualnya, menyebabkan orang mengalami gangguan kejiwaan, termasuk gangguan kecemasan yang sering diderita orang lanjut usia. Agama islam seperti halnya agama yang *rahmatan lil'alam* memiliki usul yang mengandung aspek ketuhanan di dalam jiwa dan ruh manusia. Ketika melakukan terapi dzikir dapat dianggap sebagai piala, yaitu tempat perlindungan, sehingga dapat membawa rasa damai dan tenteram bagi manusia.⁵

⁵ Samsul Munir Amin, *Energi Zikir*, (Jakarta: Bumiaksara, 2008) hal. 238

Penelitian mengenai dampak zikir berjamaah yang dilakukan oleh Ulfiah dkk.⁶ Menegungkapkan bahwa Pandemi Covid-19 ternyata tidak hanya menghambat aktivitas tetapi bisa mengorbankan nyawa. Mewabahnya virus corona di Dunia, Indonesia dan Jawa Barat memberikan dampak ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan kepada setiap orang. Walaupun pemerintah sudah memberlakukan work from home dan merumahkan anakanak sekolah, juga tetap rasa ketakutan dan kecemasan itu tidak beranjak dari anggota keluarga. Kecemasan ini dipicu oleh perasaan yang tidak pasti apakah semua anggota keluarga itu sehat dan tidak membawa virus ke rumah, atau justru salah satu anggota keluarga kita ada yang membawa virus dari luar dan dapat menulari anggota keluarga lainnya. Pemicu lain adalah merebaknya isu-isu negatif virus Covid-19 di media sosial dan gaya konsumerisme sebagian masyarakat Indonesia yang menyebabkan langkanya sembako, alat medis di pasaran dan yang paling pokok adalah permasalahan ekonomi keluarga. Kondisi kecemasan ini sudah berlangsung selama dua bulan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis metode zikir sebagai upaya keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. Hal ini membutuhkan penanganan yang lebih serius. Karena kondisi semua individu berkumpul di rumah, maka penelitian ini mengambil langkah meningkatkan imun keluarga agar terhindar dari kecemasan dan ketakutan yang berkelanjutan, yaitu dengan zikir dalam keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatoris karena menggunakan data lapangan dan penelusuran pustaka tentang zikir dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat dijadikan sebuah metode keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. Zikir keluarga dapat dilakukan dalam waktu yang singkat selepas shalat berjamaah, dimulai dengan zikir yang sederhana, dilakukan dengan cara konsisten dan presisten.

⁶ Ulfiah dkk, "Metode Zikir Sebagai Upaya Keluarga Dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Covid-19", *Digital library: Karya Tulis Ilmiah*, UIN Sunan Gunung Djatii, (2020)

Jurnal yang di tulis oleh Nur Jannah, Nasri Akib, Muh Ikhsan, dan Samsu⁷ Penelitian ini tentang suatu pengamalan zikir di Ponpes Tahfidz al-Jannah, tujuan penelitian ini untuk mengetahui teks dan deskripsi zikir, mengetahui pemaknaan ayat-ayat yang dijadikan zikir dalam kitab-kitab tafsir, juga untuk mengetahui dampak pemakain ayat-ayat al-Qur'an yang dijadikan zikir oleh masyarakat Ponpes Tahfidz al-Jannah. Penelitian ini menggunakan dua jenis penelitian di antaranya penelitian kualitatif atau kepastakaan (library research) dan penelitian lapangan (field research). Sumber utama dari penelitian ini yaitu ayat-ayat al-Qur'an yang dibaca pada saat zikir. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Zikir yang diamalkan di Ponpes Tahfidz alJannah merupakan zikir yang bersambung sanadnya kepada K.H.Fakrur al- Razi. Isi zikir dikelompokkan menjadi tiga: *pertama*, ayat al-Qur'an yang memiliki kandungan makna doa dan renungan untuk introfeksi diri. *Kedua*, bacaan yang dibaca oleh Rasulullah Saw setelah Salat dan *ketiga*, bacaan yang memiliki manfaat terhadap pembacanya tetapi tidak dibaca Rasulullah Saw setelah salat. (2) Pemaknaan Ayat yang dijadikan zikir terbagi pada tiga klasifikasi: *pertama*, sebagai peringatan akan siksa Allah Swt *kedua*, mengingatkan untuk senantiasa berzikir dengan memohon ampun kepada Allah Swt *ketiga*, tentang harapan dan do'a kepada Allah Swt. (3) Zikir bagi masyarakat Ponpes Tahfidz al-Jannah selaku pengamal zikir berampak cukup beragam, seperti ketenangan hati, rezeki yang dimudahkan, integritas yang baik dan menjadi kebiasaan baik bagi pengamal yang serius.

Namun, terdapat pula beberapa santri yang tidak memperoleh manfaat zikir kecuali sedikit. Hal ini dialami oleh santri yang tidak serius

⁷ Nur Jannah dkk, "Praktik Zikir di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Jannah Konda Kabupaten Konawe Selatan (Studi Living Qur'an)", *Karya Tulis Ilmiah El-Maqra' (Tafsir, Hadist, dan Teologi*, IAIN Kendari, Vol. 2 No. 2, November 2022

dalam menjalankan zikir. Dan menurut hasil observasi peneliti, dampak secara psikologis juga terjadi pada sebagian pelaku zikir.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Mamlukah dan Isti Kumalasari⁸ dengan judul Efektivitas Psikoedukasi Zikir terhadap Penurunan Tekanan Darah, Kecemasan dan Depresi Postpartum Ibu Hamil di Masa Pandemi. Pandemi Covid-19 berdampak pada peningkatan kecemasan dan depresi, termasuk pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh psikoedukasi zikir terhadap kecemasan dan tekanan darah, depresi post-partum pada ibu hamil dengan risiko tinggi di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan desain quasy-experimental dengan pendekatan two groups pre-posttest terhadap 60 ibu hamil yang risiko tinggi di Puskesmas kecamatan Sindangwangi diambil dengan teknik consecutive sampling. Intervensi yang diberikan berupa asuhan kebidanan yang dikombinasi dengan bacaan zikir sebanyak 6 kali dengan durasi 1 jam setiap sesi.

Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat depresi postpartum pada ibu hamil yang mendapatkan psikoedukasi zikir dengan kelompok kontrol ($p=0.001$, $p 0.05$), akan tetapi penurunan lebih banyak ditemukan pada kelompok intervensi yaitu sebesar 5 mmHg jika dibandingkan pada kelompok control hanya sebesar 2.67 mmHg, serta pada diastolik, terjadi penurunan pada kelompok intervensi (2 mmHg), sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan tekanan darah sebesar 0.77 mmHg. Psikoedukasi zikir berpengaruh terhadap penurunan depresi post-partum. Sehingga, disarankan agar bidan menambahkan bacaan zikir pada asuhan kebidanan rutin.

Dengan demikian, melakukan rutinitas zikir dapat menanamkan nilai-nilai tauhidiah dan merupakan salah satu sarana untuk mengatasi

⁸ Mamlukah, Isti K, "Efektivitas Psikoedukasi Zikir terhadap Penurunan Tekanan Darah, Kecemasan dan Depresi Postpartum Ibu Hamil di Masa Pandemi", *Jurnal Kesehatan*, Vol. 5 No. 3 (Juli 2022) : 622-632

kecemasan. Amalan zikir yang terus-menerus atau rutin dan tidak terputus kemudian berkembang menjadi sumber inspirasi bagi orang-orang dengan kesehatan mental, penyakit kardiovaskular atau masalah jantung. Ketika seseorang mempraktekkan zikir secara teratur atau sebagai terapi untuk orang dengan masalah kesehatan mental, seseorang merasa dekat dengan Tuhannya dan memperoleh rasa tenang, damai dan tenteram.

Ketika seseorang melakukan zikir yang lebih giat dan dapat mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat, tenang, damai, tenteram dan gembira. Karena mengingat dapat memunculkan intensitas dan dorongan hati untuk mencapai kewarasan atau kehati-hatian. Keadaan ini bersifat relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, sedangkan zikir dapat meregangkan otot-otot tubuh yang tegang sehingga menimbulkan perasaan damai dan nyaman dalam keadaan psikis.

Ketegangan otot ini merangsang sejenis saraf yang mengirimkan sinyal rasa sakit ke otak. Otak menafsirkan rasa sakit ini sedemikian rupa sehingga dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Merangsang kondisi mental yang lemah menurunkan stabilitas kadar serotonin dan norepinefrin dalam tubuh. Ketika seseorang merasa dekat dengan Tuhannya, ia harus melindungi dirinya dan selalu waspada terhadap kemaksiatan dan menjauhi larangan yang menimbulkan dosa lebih lanjut.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Derista Hartati, Umi romayati, dan Eka Trismiyana dengan judul Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Cemas Pada Lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat.¹⁰ Masyarakat sering kali mengabaikan kecemasan pada lansia, hal tersebut dianggap normal bukan sesuatu yang harus ditangani. Zikir dan berdoa

⁹ Rifki Rosyad, Prodi S2 Studi Agama-Agama, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi, 2021, hal. 46

¹⁰ Derista H dkk, "Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Cemas Pada Lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat", *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Vo. 6 No. 8 (Agustus 2023), hal. 3276-3281

bertujuan untuk memperoleh ketentraman batin atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Zikir dapat membuat hati menjadi tenteram, sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami. Penerapan terapi dzikir untuk mengurangi cemas pada lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat Tahun 2023.

Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah 2 orang dengan masalah keperawatan yang sama yaitu cemas. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah kecemasan pada lansia. Intervensi berupa Dzikir yang dilakukan 5 kali selama 10 menit. Terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi dzikir. Penurunan skala kecemasan masih belum maksimal hanya mengalami penurunan skor pada klien 1 yaitu 12 skor dari 40 ke 28, sedangkan pada klien 2 mengalami penurunan 8 skor dari 30 ke 22. Sedangkan tujuan peningkatan coping sudah tercapai. Bagi klien diharapkan melakukan kegiatan dzikir sehingga terdapat sarana relaksasi bagi klien sehingga klien memiliki kegiatan dan tidak terjadi lagi keluhan kecemasan yang saat ini klien derita.

Hasil penelitian secara deskriptif mengungkapkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah dilakukannya zikir khafi. Tingkat kecemasan pada penelitian ini diuraikan dalam empat tingkatan kecemasan, *pertama* kecemasan tingkat panic awalnya berjumlah tiga responden menurun menjadi nol responden. *Kedua*, tingkat kecemasan berat berawal dari lima responden menjadi satu responden. *Ketiga*, tingkat kecemasan sedang awalnya berjumlah dua puluh satu responden menjadi Sembilan responden. *Keempat*, tingkat kecemasan ringan yang awalnya lima menjadi lima belas responden. Serta responden yang sebelum di berikan perlakuan tidak dapat dikategori tidak cemas

namun setelah diberikan perlakuan Dzikir Khafi respon dan mengalami tidak cemas sebanyak Sembilan responden. Sehingga dapat disimpulkan terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan zikir khafi pada lansia.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aab Abdilah Mursyid, Cucu Setiawan, Muhtar Solihin¹¹ dengan judul Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress. Mental merupakan sesuatu hal yang sangat vital dalam menjalani kehidupan. Jika mental seseorang sehat aktivitas sehari-hari akan berjalan lancar dan menjalani kehidupan dengan kebahagiaan yang mana itu bisa menular kepada keluarga, kerabat dan lingkungan. Namun masih banyak orang yang terganggu dengan mentalnya sehingga menjalani kehidupan dengan penuh kegelisahan. Tidak terkecuali bagi para santri yang berada di seluruh pesantren, banyak dari mereka mentalnya yang terganggu. Faktor penyebabnya di antaranya adalah tuntutan mengemban ilmu yang cukup penuh tekanan dan keinginan-keinginan yang tidak terealisasikan mengakibatkan stress dan kegelisahan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh zikir Lazimah terhadap kesehatan mental yang dilaksanakan di pondok pesantren Al-Falah Biru tarekat Tijaniyah dan untuk mengetahui metode zikir Lazimah tarekat Tijaniyah yang dilaksanakan di pondok pesantren Al-Falah Biru. Metode penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh zikir Lazimah berpengaruh terhadap kesehatan jiwanya dibuktikan dengan santri yang sedang stress lalu mengamalkan zikir Lazimah, mereka menjadi terbebas dari penyakit psikis tersebut. Waktu pengamalannya setiap hari (pagi dan sore) dilaksanakan secara munfarid (perseorangan). Dalam zikir Lazimah terdiri dari bacaan istighfar, sholawat dan tahlil.

¹¹ Aab Abdillah M, dkk, "Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress", *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2 No. 2 (Agustus 2022): 561-672

Dzikir adalah amalan yang menawarkan banyak manfaat dan hikmah. Selain memungkinkan kita untuk memperkuat takwa dan iman kita kepada Allah SWT. Dzikir juga memiliki manfaat bagi kesehatan jiwa, raga dan hati seseorang. Salah satu masalah yang dihadapi lansia adalah kecemasan. Pendekatan spiritual kepada lansia dengan dzikir bertujuan untuk menanamkan kenyamanan, kedamaian dan kepuasan batin dalam berhubungan dengan Tuhan. Dengan pendekatan spiritual ini, setiap orang yang lebih tua merespons kehilangan dan kematian secara berbeda.¹²

Pada penelitian yang penulis lakukan pada jamaah zikir subuh di Masjid Baitur Rohim Blabak Kota, Kediri. Topik permasalahan yang terjadi pada jamaah lansia zikir subuh terjadi pada para lansia usia 61-80 tahun. Terdapat gejala psikologis atau tingkah laku yang ditimbulkan beberapa lansia ketika dilakukan observasi atau pengamatan. Gejala psikologis yang ditimbulkan oleh beberapa lansia adalah tipe pasrah. Lansia-lansia yang masuk kedalam tipe ini adalah lansia-lansia yang menerima dengan ikhlas, fungsi-fungsi fisik yang sudah mulai menurun, kehilangan pekerjaan karena ketidak berdayaannya.

Lansia dengan tipe ini masih pergi ke majlis ta'lim untuk mencari ilmu, kemudian tingkat spiritualnya semakin tinggi. Tujuan Peneliti dalam menyikapi permasalahan lansia berkaitan dengan perasaan cemas atau penyakit hati (bathin) dan menanggulangnya melalui terapi zikir subuh berjamaah di Masjid Baitur Rohim adalah agar lansia memiliki rasa percaya diri dengan kehidupannya, merasa dihargai, dapat mengikuti majlis-majlis Ta'lim/ilmu dengan semangat serta menumbuhkan ketenangan dalam dirinya sendiri.

Berkaitan dengan pemaparan diatas, Masjid Baitur Rohim di Desa Blabak terdapat zikir subuh berjamaah dan menariknya banyak jamaah

¹² Khrisna Wisnusakti, Aat Sriati, *Kesejahteraan Spiritual pada Lansia*, (Sumatra Barat : CV Azka Pustaka, 2021) hal. 5

yang tergolong lansia serta memiliki rasa tekun dan rajin saat menjalankan amalan zikir subuh ini. Zikir subuh yang dilakukan tersebut memiliki keunikan yang berbeda dengan zikir yang dilakukan ketika waktu sholat wajib yang lain. Kegiatan zikir subuh tersebut merupakan rutinitas yang dilakukan di Masjid Baiturrohim.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian diatas untuk memfokuskan dari penelitian ini, maka dapat diambil fokus penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana Kecemasan pada Lanjut Usia di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri?
2. Bagaimana Zikir berjamaah yang dilakukan lanjut usia di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri?
3. Bagaimana Dampak Zikir berjamaah pada Kecemasan lanjut usia di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian fokus penelitian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Bertujuan untuk mengetahui Kecemasan pada Lanjut Usia yang mengikuti kegiatan zikir di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri
2. Bertujuan untuk mengetahui Zikir berjamaah yang dilakukan lanjut usia di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri
3. Bertujuan untuk mengetahui Dampak Zikir berjamaah pada kecemasan lanjut usia di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat, baik secara praktis maupun secara teoritis, sebagai berikut :

1. Manfaat Secara Teoritis
 - a. Adanya penelitian ini diharapkan mampu melengkapi penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan jiwa dan hati, khususnya pada lansia zikir berjamaah di Masjid Baiturrohim desa Blabak Kota, Kota Kediri
 - b. Diharapkan dapat membantu jamaah zikir berjamaah khususnya para lansia dalam menyempurnakan ibadahnya.
2. Manfaat Secara Praktis
 - a. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi orang-orang yang ingin mempelajari tentang zikir dan kesehatan jiwa, bahwa rutinitas zikir berjamaah dapat mempengaruhi kesehatan jiwa manusia khususnya para lansia.
 - b. Diharapkan mereka mengikuti kegiatan beribadah ini secara istiqomah dan mengamalkannya sehingga mereka mendapat manfaat untuk hati dan jiwa.
 - c. Diharapkan hal ini tentunya dapat membangkitkan semangat para jamaah untuk lebih dalam menggunakan hatinya untuk zikir berjamaah dan berdampak secara positif terhadap lingkungan sekitar.

E. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan tema yang terkait dalam penelitian ini, maka peneliti mencoba melakukan pengenalan informasi yang berhubungan dengan penelitian sejenis untuk dijadikan sumber acuan penelitian. Adapun penelitian yang pernah penulis jumpai diantaranya adalah :

1. Jurnal yang ditulis oleh Aisyatin Kamila UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “Psikoterapi Zikir dalam Menangani Kecemasan” tahun 2020.¹³

¹³ Aisyatin Kamila, *Op.Cit.*, hal. 40-49

Didalam jurnal ini terdapat penelitian yang dilakukan oleh Tria Widyastuti, dkk (2019), bahwa terapi zikir mampu menurunkan gangguan kecemasan pada lansia. Lansia di sebuah panti wreda di Surakarta berpartisipasi dalam penelitian ini. Sejumlah 9 lansia berpartisipasi dalam eksperimen yang kemudian dibagi secara random ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan terapi zikir sebagai intervensi secara efektif mampu menurunkan kecemasan pada lansia. Jurnal ini mencoba menawarkan salah satu terapi yang dipandang sebagai metode terapi yang cukup efektif dalam menangani gangguan kecemasan kepada diri seseorang yakni melalui terapi zikir.

2. Jurnal yang di tulis oleh Tita Puspita Ningrum, Okatiranti, Shanti Nurhayati dengan judul “Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung” tahun 2018.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia di BPSTW Ciparay yang dilakukan pada 79 responden, didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah responden mengalami kecemasan kematian yang tinggi dan hampir setengah dari responden mengalami kecemasan kematian yang rendah. Hal ini dapat disebabkan mekanisme koping pada lansia yang masih belum adaptif.

3. Jurnal yang di tulis oleh Mega Mustika Mirani, Jumaini, dan Erna Marni dengan judul “Gambaran tingkat Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payun Sekaki” tahun 2021.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, sebagian besar tingkat kecemasan pada lansia di dominasi dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 40 orang. Penelitian ini didukung oleh teori, dimana

¹⁴ Tita Puspita N, dkk, *Op.Cit.*,

¹⁵ Mega Mustika M, dkk , *Op.Cit.*, hal. 657

menurut Stuart, kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidaknyamanan. Berdasarkan penjelasan tersebut kecemasan dapat terjadi akibat ketidaksiapan lansia dalam menghadapi perubahan yang terjadi, sehingga lansia sering merasa khawatir.

4. Jurnal yang ditulis oleh Ulfiah, N. Kardinah, Fenti Hiikmawaati, dan Ujang Rohman dengan judul “Metode Zikir Sebagai Upaya Keluarga Dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Coovid-19” tahun 2020.¹⁶

Penelitian ini menunjukkan bahwa zikir dapat dijadikan sebuah metode untuk menghadapi kecemasan virus Covid-19. Pelaksanaan karantina di rumah bisa dijadikan keluarga ajang sosialisasi zikir dalam keluarga bisa digagas oleh ayah, ibu, atau anak itu sendiri. Mulailah dengan bacaan yang sederhana bisa melafalkan kalimat-kalimat thoyyibah, dengan proses diferensiasi terus meningkat ke lafad zikir yang dinukil dari ayat-ayat al-Quran. Lakukan dengan konsisten dan terus menjaga presistensinya. Penelitian ini menunjukkan penurunan kecemasan anggota keluarga dan lebih yakin akan Kuasa Allah SWT bahwa ada hikmah yang sengaja Allah titipkan dibalik sebuah ujian.

5. Jurnal yang ditulis oleh Nur Jannah, Nasri Akib, Mih Ikhsan, dan Samsu dengan judul “Praktik Zikir di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Jannah Konda Kabupaten Konawe Selatan” tahun 2022.¹⁷

Penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Zikir yang diamalkan di pondok pesantren Tahfidz al-Jannah merupakan zikir yang bersambung sanadnya kepada K.H.Fakrur al-Razi yaitu guru dari pengasuh pondok pesantren Tahfidz al-Jannah Konda. Adapun isi dari zikir tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu *pertama*, ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki kandungan makna doa dan renungan untuk introfeksi diri. *Kedua*, bacaan-bacaan yang dibaca oleh Rasulullah Saw setelah

¹⁶ Ulfiah, dkk, *Op.Cit.*, Hal. 13

¹⁷ Nur Jannah ddk, *Op.Cit.*,

melakukan Salat lima waktu dan *ketiga*, bacaan-bacaan yang memiliki manfaat terhadap pembacanya tetapi tidak dibaca Rasulullah Saw setelah salat. (2) Pemaknaan Ayat-ayat yang dijadikan zikir dalam kitab-kitab tafsir terbagi pada tiga klasifikasi yaitu *pertama*, sebagai peringatan akan siksa Allah Swt yang amat pedih bagi para pelaku maksiat *kedua*, mengingatkan untuk senantiasa berzikir dengan memohon ampun kepada Allah Swt atas segala dosa dan tidak ada yang dapat menerima taubat kecuali Allah Swt dan ketiga, berisi tentang harapan dan do'a kepada Allah Swt agar tetap memperoleh hidayah dari-Nya. (3) Zikir bagi masyarakat Pondok Pesantren Tahfidz al-Jannah Konda selaku pengamal zikir memiliki dampak yang cukup beragam seperti ketenangan hati, rezeki yang dimudahkan, integritas yang lebih baik dan menjadi kebiasaan yang baik bagi pengamal yang serius dalam melafazkan zikir tersebut.

Selain itu, terdapat pula beberapa santri yang tidak memperoleh manfaat zikir tersebut kecuali sedikit. Hal ini dialami oleh santri yang tidak cukup serius dalam menjalankan zikir tersebut. Dan menurut hasil observasi peneliti dampak secara psikologis juga ada yang terjadi pada sebagian pelaku zikir.

6. Jurnal yang ditulis oleh Mamlukah dan Isti Kumalasari dengan judul “Efektivitas Psikoedukasi Zikir terhadap Penurunan Tekanan Darah, Kecemasan dan Depresi Postpartum Ibu Hamil di Masa Pandemi” tahun 2022.¹⁸

Hasil penelitian menunjukkan kelompok intervensi mengalami penurunan rerata skor EPDS, akan tetapi, terjadi pada nilai EPDS kelompok kontrol justru mengalami penurunan lebih banyak (sebesar 5 angka) dibandingkan kelompok intervensi (sebesar 2.33). Penurunan skor rerata EPDS tersebut dapat terkait dengan peningkatan kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap perubahan setelah

¹⁸ Mamlukan dan isti Kumalasari, *Op.Cit.*, hal. 629

melahirkan, namun demikian hasil penelitian ini mengungkapkan fakta bahwa penurunan SDP dipercepat atau dikoreksi dengan penambahan intervensi psikoedukasi dzikir pada asuhan kebidanan atau asuhan keperawatan rutin. Kekuatan unsur spiritual sebagai mekanisme koping yang kuat akan membuat hidup lebih bermakna bagi perempuan periode perinatal, dan hati lapang dalam menjalani kehamilan, persalinan menjadi penting dalam penanggulangan emosional postpartum. Hal itu dibuktikan bahwa kelompok intervensi menunjukkan rerata skor EPDS lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata skor EPDS dari setiap waktu pengukuran. Seseorang yang mengalami kecemasan, hati menjadi risau dan gelisah sehingga memicu persepsi negatif terhadap stressor dan diasosiasikan dengan peningkatan risiko SDP, namun demikian ibu yang mampu beradaptasi terhadap perubahan dari tahap prenatal ke tahap postpartum menjadi kurang berisiko depresi postpartum.

7. Jurnal yang ditulis oleh Derista Hartati, Umi Romayati, dan Eka Trismiyana dengan judul “Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Cemas Pada Lansia Di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat” tahun 2023.¹⁹

Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi. Masyarakat sering kali mengabaikan kecemasan pada lansia, hal tersebut dianggap normal bukan sesuatu yang harus ditangani. Zikir dan berdoa bertujuan untuk memperoleh ketentraman batin atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Zikir dapat membuat hati menjadi tenteram, sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami. Penerapan terapi dzikir untuk mengurangi

¹⁹ Derista H dkk, *Op.Cit.*, Hal. 3276-3281

cemas pada lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat Tahun 2023. Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah 2 orang dengan masalah keperawatan yang sama yaitu cemas. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah kecemasan pada lansia. Intervensi berupa Dzikir yang dilakukan 5 kali selama 10 menit. Terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi dzikir. Penurunan skala kecemasan masih belum maksimal hanya mengalami penurunan skor pada klien 1 yaitu 12 skor dari 40 ke 28, sedangkan pada klien 2 mengalami penurunan 8 skor dari 30 ke 22. Sedangkan tujuan peningkatan coping sudah tercapai. Bagi klien diharapkan melakukan kegiatan dzikir sehingga terdapat sarana relaksasi bagi klien sehingga klien memiliki kegiatan dan tidak terjadi lagi keluhan kecemasan yang saat ini klien derita.

8. Jurnal yang di tulis oleh Aab Abdillah Mursyid, Cucu Setiawan, dan Muhtar Solihin dengan judul “Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress” tahun 2022.²⁰

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan sebaran angket Pengaruh zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa sangat berpengaruh terhadap yang mengamalkannya dan kurang berpengaruh terhadap jarang yang mengamalkannya, dengan ditunjukkan nilai korelasi yang besarnya 0.551 dari output tersebut diperoleh koefisien sebesar 0.303 maka dapat diartikan pengaruh variabel X terhadap variabel Y sebesar 30,3%. Dalam tarekat tijaniyah ada 3 amalan pokok salah satunya zikir lazimah waktu pengamalannya pagi dan sore hari. Disamping untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah, zikir lazimah bisa dijadikan sebagai relaksasi untuk penyakit psikis maupun fisik setiap hari. Dalam zikir lazimah terdapat 3 rangkaian bacaan yang berbeda-

²⁰ Aab Abdillah M dkk, *Op.Cit.*, hal 561-672

beda tujuannya, namun saling berkaitan satu sama lain, seperti istighfar dimaksudkan untuk membersihkan hati dan juga awal dari pendekatan kepada Allah atau juga bisa disebut sebagai taubat. Lalu sholawat yang dimaksudkan untuk mendekati kepada baginda Nabi, sampai terakhir kalimat tauhid tentu untuk menembus banteng terakhir yakni kepada Allah.

Penulis berharap penelitian ini menjadi bahan literatur keilmuan di bidang tasawuf bagi mahasiswa Tasawuf Psikoterapi maupun pembaca khalayak umum. Namun, penulisan ataupun pengambilan data penelitian ini terdapat kekurangan dan keterbatasan informasi yang kurang kuat dan menyeluruh, ditambah karena beberapa faktor kondisi ataupun waktu yang memungkinkan peneliti untuk lebih memaksimalkan dalam penelitian ini. Atas keterbatasan tersebut, penulis merekomendasikan pengambilan data yang tepat dan penggunaan metode lainnya agar hasil lebih akurat.

Dari penelitian-penelitian yang sudah dilakukan persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang diambil yaitu sama-sama mengangkat tema zikir dapat berdampak pada kecemasan. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan sekarang yaitu terletak pada metode penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian serta dampak zikir yang di peroleh subjek penelitian.

F. Definisi Operasional

1. Dampak

Dampak dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pengaruh kuat yang mendatangkan suatu akibat tertentu (baik positif maupun negatif), benturan yang culup hebat antara dua benda sehingga menyebabkan perubahan yang berarti dalam momentum sistem yang

mengalami benturan tersebut.²¹ Dampak adalah suatu perubahan yang terjadi sebagai akibat suatu aktifitas, aktivitas tersebut dapat bersifat alamiah, baik kimia, fisik maupaun biologi. Dampak dapat bersifat biofisik dapat pula bersifat sosio-ekonomi dan budaya.²²

2. Zikir Berjamaah

Zikir berjamaah adalah zikir berkelompok yang dikomando oleh satu orang dan dengan satu suara, bahkan terkadang satu nada. Dalam pengertian yang lebih simpel, zikir model ini mengharuskan lafazh zikir diucapkan dengan suara keras secara serentak dan bersama-sama. Berkumpul untuk berzikir termasuk amalan yang disunnahkan

3. Kecemasan

Cemas adalah perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu. Rasa takut dan panic adalah hal yang manusiawi. Setelah beberapa waktu kita biasanya merasa lebih nyaman dan tenang. Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.²³

²¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal 234

²² Irwan, *Dinamika dan Perubahan Sosial Pada Komunitas Lokal*, (Yogyakarta; Deepublish, 2018), hal 27.

²³ Dona Fitri Annisa, Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, Vol. 5, No. 5, Juni 2015, hal. 94