DAFTAR RUJUKAN

Aab Abdillah M, C. S. (2022). Pengaruh Zikir Lazimah Terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stress. *Jurnal Riset Agama*, 561-672.

Ajuan, O. (2022). keefektifan Pemberi Terapi Guided Imagery untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia. *Jurnal Kesehatan Profesional*, 1-9.

Akbar, F. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan WOnomulyo. *Jurnal Abdidas*, 392-397.

Albi Anggito, J. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Sukabumi: CV Jejak.

Al-Ghazali. (1999). *Rahasia Zikir dan Doa.* Bandung: 38.

Aliah. (2017). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam AL-Ghazali Dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 18.

Amin, S. M. (2008). *Energi Zikir.* Jakarta: Bumiaksara.

Amin, S. M. (2008). *Energi Zikir.* Jakarta: Bumiaksara.

Bachtiar S, B. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian ualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 56.

Bahasa, T. P. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga.* Jakarta: Balai Pustaka.

Basri, M. M. (2014). *Zikir & Do'a Rasulullah .* Surakarta: Biladi.

Batawy, S. A. (2012). *Rahasia Berdoa Saat Subuh.* Jakarta: Lembar Langit Indonesia.

Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental.* Jakarta: Gunung Agung.

Derista Hartati, U. R. (2023). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Cemas Pada Lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, 3276-3281.

Derista Hartati, U. R. (t.thn.). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Cemas Pada Lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat 9*.

Dona Fitri Annisa, I. (2015). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 95.

Fatimah Isyti Karimah, D. R. (2022). Keteladanan Lima Pribadi Mulia dalam Sya'ir Li Khomsatun. *Jurnal Ilmu Sastra dan Linguistik*, 75-90.

Green Chris W, S. (2004). *Terapi Alternatif.* Yogjakarta: Yayasan Prima.

Hanan, M. (t.thn.). Dzikir Khafi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia . *Jurnal Kesehatan*.

Hannan, M. (2014). Zikir Khafi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 47.

Hasyim, A. R. (2015). *Implikasi Dzikir Bersama Dalam Meningkatkan Silaturahmi Bertetangga Masyarakat Desa Singkerta Blok Sidomulyo Rw.03 Kecamatan Krangkeng Kabupaten Indramayu.* Cirebon: IAIN Syekh Nurjati.

Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Jurnal Khazanah*, 53-54.

Hayat, T. J. (2009). *Terapi Zikir: Studi Fenomenologi Pengaalaman Transformasi Religius.* Guespedis.

I Wayan Suardana, Y. A. (2013). Karakteristik Lansia dengan Kemandirian Aktifitas Sehari-hari. *Jurnal Gema Keperawatan*, 77-86.

I Wayan Suardana, Y. A. (2013). Karakteristik Lansia dengan Kemandirian Aktifitas Sehari-hari. *Jurnal Gema Keperawatan*, 77-86.

Ilyas, M. (2019). Pengaruh Terapi Islami Terhadap Kecemasan Lansia Dalam Menghadapi Kematian. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 157-171.

Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 90-106.

Irwan. (2018). *Dinamika dan Perubahan Sosial Pada Komunitas Lokal.* Yogyakarta: Deepublish.

J, L. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kamila, A. (2020). Psikoterapi Zikir Dalam Menangani Kecemasan. *Jurnal Happiness*, 40-49.

Khrisna Wisnusakti, A. S. (2021). *Kesejahteraan Spiritual pada Lansia.* Sumatra Barat: CV Azka Pustaka.

Kurniati, Z. (2018). *Dzikir Sebagai Terapi Penyembuhan Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali.* Lampung: UIN Raden Intan .

Kurniawan, Z. S. (2014). *Rahasia Gerakan Shalat Sembuhkan Berbagai Penyakit & Jantung.* Jakarta: Lembar Langit Indonesia.

Lubis, D. R. (2010). *Dokter Ikhlas.* Jakarta: Cakrawala.

Lukman, S. A. (2020). Dampak Zikir Asmaul Husna Terhadap Tingkat Kesadaran Pasien Stroke. *Seminar Nasional Keperawatan*.

M Agung Akbar, L. N. (2021). Terapi Penerapan Zikir pada Pasien Gastritis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri. *Lentera Perawat*, -.

Mardhiah. (2020). *Zikir Dalam Perspektif Ibnu 'Athaillah Al-Sakandari.* Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.

Maryam, S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Jakarta: Salemba Medika.

Maturidi, M. (2020). Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Al-Taujih*, -.

Miftakhurrpsyidin. (2022). *Penerapan Terapi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Desa Baleadi.* Semarang: Universitas Widya Husada .

Mustary, E. (2021). Terapi Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Depresi. *Indonesian Journal Of Islamic Conceking*, -.

Mustika, M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika*.

Nakamura, K. (2005). *Ghazali and Player (Metode Zikir dan Doa).* Bandung: 2005.

Ni'mah, Z. A. (2021). *Zikir Sebagai Generator Perubahan Sosial.* Kuningan: Goresan Pena.

Nur Janaah, N. A. (2022). Praktik Zikir di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Jannah Konda Kabupaten Konawe Selatan . *El-Maqra' (Tafsir, Hadis, dan Teologi)*.

Rahman, A. (2020). Terapi Zikir dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Pendidikan Islam*, -.

Rahmat, P. S. (2009). Penelitian Kualitatif. *Eqilibrium*, 1-8.

Rosyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi.* Bandung: 46.

Sari, Y. I. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di UPTD Pelayanan SOsial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung. *Jurnal Ners*, 309-315.

Solihin. (2004). *Terapi Sufistik.* Bandung: Pustaka Setia.

Subandi, M. (2009). *Psikologi Zikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Tarwalis. (2017). *Dampak Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar).* Banda Aceh: UIN Ar-Raniry .

Tita Puspita N, O. S. (September 2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan*.

Tita Puspita N, O. S. (Septemer 2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan*.

Ulfiah N Kardinah, F. H. (2020). Metode Zikir Sebagai Upaya Keluarga Dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Covid-19. *Digital Library*.

W, P. F. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah.* Surabaya: UM Surabay Publishing.

Yunita, R. (2018). Pemberdayaan PEER Group Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Lansia di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pengabdian*, 1.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DOKUMENTASI PENELITIAN DI MASJID BAITUR ROHIM BLABAK KOTA, KEDIRI

Tampak Depan Masjid Baitur Rohim

Tampak Samping Masjid Baitur Rohim

Pelaksanaan Zikir Subuh oleh Jamaah Perempuan serta Lansia

Pelaksanaan Zikir Subuh oleh Jamaah Laki-Laki serta Lansia

Wawancara dengan Imam Masjid Baitur Rohim

Wawancara dengan JM salah satu jamaah zikir subuh

Wawancara dengan SS salah satu

Wawancara dengan NS salah satu

jamaah zikir subuh

jamaah zikir subuh

Wawancara dengan SK salah satu jamaah zikir subuh

Wawancara dengan PH salah satu jamaah zikir subuh

PEDOMAN WAWANCARA

Teori:

Menurut Imam Al-Ghazali kondisi kejiwaan seseorang memang sangat menentukan dalam kehidupan manusia. Hanya orang yang meiliki kesehatan jiwa yang dapat merasa bahagia, mampu, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. Apabila kesehatan jiwa terganggu akan tampak gejala dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pikiran, perasaan, perilaku, maupun kesehatan fisik. Mereka yang memiliki kesehatan jiwa terbebas dari penyakit hati. Penyakit hati merupakan sumber ketegangan dalam hidup. Dengan terbebasnya manusia dari penyakit hati, maka ia dapat hidup lebih realistis dan damai. Jika mengobati penyakit tubuh adalah dengan mempertemukan sesuatu dengan lawannya, maka demikian pula dalam penyakit hati. Hal itu berbeda untuk setiap individu, karena watak itu berbeda-beda.

Kerangka Dasar Pertanyaaan Wawancara

1. Bagaimana kecemasan pada lanjut usia di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri?
2. Bagaiaman rutinitas zikir berjamaah di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri?
3. Bagaimana dampak zikir berjamaah terhadap kecemasan lansia di Masjid Baitur Rohim desa Blabak Kota, Kota Kediri?

Daftar Pertanyaan 1 (Lanjut Usia):

1. Sejak kapan anda mengikuti zikir subuh berjamaah?
2. Apakah zikir subuh dapat berpengaruh dalam kehidupan anda?
3. Apa yang anda rasakan dalam diri anda ketika mengikuti zikir subuh berjamaah?
4. Bagaimana pemahaman anda mengenai zikir subuh berjaamaah?

5. Apakah anda merasakan perubahan dalam hidup anda setelah mengikuti zikir subuh berjamaah?
6. Bagaimana menurut anda tentang zikir yang dilakukan setelah subuh berjamaah?
7. Upaya apa yang anda lakukan untuk tetap istiqomah mengikuti zikir berjamaah?
8. Apakah ada kendala ketika mengikuti zikir subuh berjamaah?
9. Apa manfaat yang anda rasakan terhadap kondisi kecemasan anda?
10. Apakah zikir subuh berjamaah berdampak untuk kesehatan anda?

Daftar Pertanyaan 2 (Imam Masjid Baitur Rohim):

1. Sejak kapan zikir subuh berjamaah tersebut di laksanakan?
2. Apakah zikir subuh berjamaah merupakan ijazah atau sebuah amalan yang anda amalkan untuk para jamaah?
3. Bagaimana bacaan zikir subuh berjamaah?
4. Apakah tujuan tertentuu di laksanakan zikir subuh berjamaah?
5. Faktor apa saja yang mempengaruhi zikir berjamaah di lakukan ketika waktu subuh?

TRIANGULASI TEKNIK

No.	Item Hasil Penelitian	Hasil Wawancara	Hasil Observasi	Dokumentasi
1.	**JM Subjek 1**			
	Kecemasan pada lanjut usia yang mengikuti zikir subuh berjamaah	JM melakukan zikir berjamaah dengan semata-mata beribadah hanya karena Allah Swt, tanpa ia sadari bahwa zikir dapat menurunkan rasa kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan pada dirinya. (Wawancara 10 Desember 2022)	Kecemasan yang dialami oleh JM merupakan rasa cemas terhadap kesehatan fisiknya yang seiring berjalannya waktu pasti ada keluhan terkait dengan kesehatan fisiknya. Kecemasan tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang tidak dapat ditentukan. Ketika kecemasan itu terjadi pada dirinya ia merasakan ketakutan akan hal-hal yang tidak rasional. (Observasi, Desember 2022)	
	Praktik zikir berjamaah yang dilakukan	JM mengaku, pada saat ia mengikuti zikir subuh berjamaah	Sebelum berangkat ke Masjid, ia selalu melakukan sholat sunnah *tahajud*	

	lanjut usia	selalu merasakan kantuk yang tidak bisa ia hadapi, sehingga ia hanya tertidur dan tidak membaca zikir. Namun, ia selalu menyelesaikan zikirnya walaupun dengan tidur. (Wawancara, 10 Desember 2022)	terlebih dahulu di rumah dan dilanjutkan sholat sunnah *qabliyah* subuh. JM mengistiqomahkan ibadahnya dengan baik dan tertib. Semua ia lakukan karena ingin mendapat ridho dari Allah Swt, serta keberkahan dalam hidupnya. (Observasi, Desember 2022)	
	Zikir berjamaah sebagai terapi kecemasan pada lanjut usia	JM percaya bahwa perasaan cemas atau gelisah itu datangnya dari Allah Swt sehingga ia senantiasa menjalankan perintah dan selalu mengingat Tuhannya sebagaimana zikir dijadikan terapi untuk menurunkan segala rasa cemas dan khawatir dalam hidupnya.	Sebelum berangkat ke Masjid, ia selalu melakukan sholat sunnah *tahajud* terlebih dahulu di rumah dan dilanjutkan sholat sunnah *qabliyah* subuh. JM mengistiqomahkan ibadahnya dengan baik dan tertib. Semua ia lakukan karena ingin mendapat ridho dari Allah Swt, serta keberkahan dalam hidupnya. (Observasi, Desember 2022)	

		(Wawancara, 10 Desember 2022)		
2.	**PH Subjek 2**			
	Kecemasan pada lanjut usia yang mengikuti zikir subuh berjamaah	Kecemasan PH yang dapat dirasakan secara jelas ialah kecemasan yang mengarah pada kematian. Ia termasuk tipe kansia yang pasrah dengan keadaan, tetapi tidak lepas dengan rasa kekhawatiran dalam hidupnya. (Wawancara, 23 Februari 2023)	Sikap keras kepala yang membuat hidup PH merasa kesulitan dalam menangani rasa cemas. PH mengusahakan dirinya untuk senantiasa sholat berjamaah dan mengikuti zikir subuh berjamaah dengan niat ibadah hanya kepada Allah Swt, selain itu juga mengurangi rasa kecemasan dan kegelisahan tentang pikiran-pikiran yang hanya akan membahayakan dirinya. (Observasi, Februari 2023)	
	Praktik zikir berjamaah yang dilakukan lanjut usia	PH mengatakan bahwa sebelum ia berangkat ke Masjid Baitur Rohim untuk melaksanakan jamaah sholat	Di usianya PH masih terlihat sangat sehat dan bertenaga, meskipun kadangkala mengeluhkan	

		subuh, ia menyempatkan membaca al-qur'an walau hanya satu halaman. Selanjutnya ia melaksanakan sholat sunnah *qabliyah* subuh di rumah hingga sholat berjamaah di Masjid serta mengikuti zikir subuh. Namun ia lebih sering tidak menyelesaikan zikirnya dikarenakan adanya pekerjaan rumah yang harus ia selesaikan. (Wawancara PH, 23 Februari 2023)	beberapa penyakit tua yang dialaminya. Dalam menjalankan zikir subuh berjamaah PH mengikuti dengan sungguh-sungguh penuh harapan ridho Allah Swt. PH mengikuti serangkaian zikir subuh dengan selalu mengubah posisi duduknya karena adanya penyakit medis yang dideritanya. Tetapi tidak membuat berhenti berzikir. (Observasi, Februari 2023)	
	Zikir berjamaah	Pernyataan PH yang memahami	Zikir berjamaah yang digunakan	

	sebagai terapi kecemasan pada lanjut usia	zikir tidak hanya untuk beribadah namun juga dapat memperbaiki keadaan kesehatan mental dan juga fisiknya. Sehingga ia menjadikan zikir sebagai terapi pada dirinya. (Wawancara PH, 23 Februari 2023)	terapi PH memberikan manfaat yang banyak serta dapat menurunkan kecemasan tentang kematian dan juga apabila di tinggal oleh keluarganya. (Observasi, Februari 2023)	
3.	**SK Subjek 3**			
	Kecemasan pada lanjut usia yang mengikuti zikir subuh berjamaah	Kondisi psikis dan mental SK di pengaruhi oleh adanya faktor dari dalam keluarganya, dimana salah satu anak perempuannya sedang mengalami gangguan	Kecemasan yang dialami SK adalah implementasi dari suatu faktor dari dalam keluarganya dimana salah satu anggota keluarganya memiliki gangguan pada kejiwaannya. Terkihat pada keseharian SK yang menjadikan	

		kejiawaan. Sehingga secara tidak langsung banyak pikiran-pikirang yang membuat hati SK merasa tidak tenang. (Wawancara, 23 Februari 2023)	pribadinya lebih sering dirumah. (Observasi, Februari, 2023)	
	Praktik zikir berjamaah yang dilakukan lanjut usia	Dalam praktik zikir subuh berjamaah, SK sebelum berjamaah sholat subuh ia melakukan tugasnya sebaagai seorang ibu rumah tangga sebelum subuh. Kemuadian SK menunaikkan ibadah sholat subuh berjamaah dan dilanjutkan zikir subuh, namun ia tidak sampai menyelesaikan zikir berjamaahnya karena adanya beberapa faktor. (Wawancara, 23	Adanya faktor penghambat SK dalam mengikuti zikir subuh berjamaah tidak menutup kemungkinan SK meninggalkan zikir subuh berjamaah walaupun hanya membaca beberapa bacaan zikir. (Observasi, Februari 2023)	

		Februari 2023)		
	Zikir berjamaah sebagai terapi kecemasan pada lanjut usia	SK mengatakan bahwa zikir subuh berjamaah dapat membawa ketenangan untuk dirinya, memberikan ruang yang banyak untuk berkeluh kesah kepada Allah Swt atas cobaan yang menimpanya serta diberikan kesabaran dalam hidupnya. (Wawancara, 23 Februari 2023)	Kecemasan yang dialami SK adalah implementasi dari suatu faktor dari dalam keluarganya dimana salah satu anggota keluarganya memiliki gangguan pada kejiwaannya. Terkihat pada keseharian SK yang menjadikan pribadinya lebih sering dirumah. (Observasi, Februari, 2023)	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

HANIF MEYSITA, nama sederhana yang diberikan orang- orang terkasih dalam kehidupan penulis skripsi ini. Lahir pada hari Selasa tanggal 30 Mei 2000 di Desa Blabak Kecamatan Pesantren Kota Kediri. Dilahirkan dari seorang ibunda yang luar biasa hebatnya dan istimewa yakni Ibu Bidayah dan kesabaran serta ketegasan dari seorang ayah yang begitu tulus yakni Bapak Djasu Suparno. Penulis merupakan anak sulung dari dua bersaudara, satu adik laki-laki yang bernama Muhammad Esha Haq Abaddin. Perjalanan pendidikan formal penulis dimulai dari RA Kusuma Mulia Ngreco Kabupaten Kediri selama 2 tahun, SD Negeri Blabak 2 selama 6 tahun, SMP Negeri 5 Kediri selama 3 tahun, kemudian SMK Negeri 3 Kediri selama 3 tahun, dan di tahun 2018 lanjut menempuh pendidikan S1 di perguruan tinggi IAIN Kediri dengan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Pendidikan non formal ditempuh di Madrasah Dinniyah Baitur Rohim Kediri sejak sebelum memasuki sekolah RA sekitar usia 3,5 tahun hingga pada saat ini. Pengalaman organisasi yang pernah diemban penulis adalah sebagai anggota IPPNU ranting Bulurejo dan anggota karang taruna desa Bulurejo. Dengan petunjuk dan pertolongan Allah, usaha serta do'a, restu orang tua dan guru skripsi ini bisa terselesaikan, semoga membawa manfaat bagi semua.