

**TERAPI ZIKIR UNTUK MEMBERIKAN KETENANGAN JIWA PADA
LANSIA DI PANTI DHUAFRA LANSIA NGASINAN JETIS PONOROGO**

SKRIPSI



Oleh:

MAIFIR BADRIYAH

NIM. 211517022

Pembimbing :

MUHAMAD NURDIN, M.Ag

NIP. 197604132005011001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2021



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH

PENGESAHAN

Nama : Maifir Badriyah
NIM : 211517022
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul : Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada
penelitian Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin
Tanggal : 27 September 2021

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S. Sos) Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 06 Oktober 2021

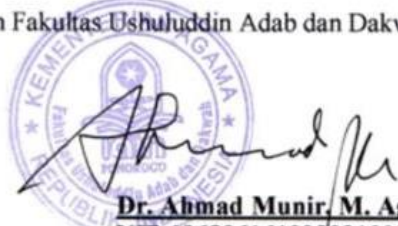
Tim Penguji:

- 1) Ketua Sidang : Dr. M. Irfan Riyadi, M.Ag. ()
- 2) Penguji 1 : Lia Amalia, M.Si. ()
- 3) Penguji 2 : Muhamad Nurdin, M.Ag. ()

Ponorogo, 06 Oktober 2021

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah


Dr. Ahmad Munir, M. Ag
NIP.196806161998031002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Alamat: Jl. Puspita Jaya Desa Pintu, Jenangan, Ponorogo 63492
e-mail: fuad@iainponorogo.ac.id website: <http://fuad.iainponorogo.ac.id>

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : MAIFIR BADRIYAH
NIM : 211517022
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul : Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada
penelitian Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 06 September 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan


Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP. 197604132005011001

Menyetujui,
Pembimbing


Muhamad Nurdin, M.Ag
NIP. 197604132005011001



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marfir Badriyah
NIM : 211517022
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul **“Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo”** benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, dan bukan mengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, selain itu, sumber informasi yang dikutip penulis lain telah telah disebutkan dalam foonote dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Ponorogo, 06 September 2021

Yang Membuat Pernyataan

 **Marfir Badriyah**
NIM. 211517022

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maifir Badriyah

NIM : 211517022

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo”** telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia bahwa naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 18 Oktober 2021

Yang Membuat Pernyataan



Maifir Badriyah
211517022

ABSTRAK

Badriyah, Maifir 2021, Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa pada Lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Skripsi, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing, Muhamad Nurdin, M. Ag

Kata kunci : Terapi Zikir, Ketenangan Jiwa, Lansia

Penulis menemukan anggota lansia yang mengalami permasalahan pada kondisi ketenangan jiwa di lingkungan Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Lansia mengalami depresi terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, mengalami kesepian akibat di tinggal keluarga atau orang di sayang, gangguan mental emosional belum stabil, serta gangguan kecemasan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana kondisi kejiwaan lansia, bagaimana proses terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia, bagaimana hasil terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Adapun tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan kondisi kejiwaan lansia, mendeskripsikan proses terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia, mendeskripsikan hasil terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia.

Untuk menjawab pertanyaan di atas, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif Kualitatif. Pendekatan kualitatif ini dengan mengumpulkan sumber data dari proses wawancara yang di peroleh pada objek penelitian, serta melakukan obsevasi dan dokumentasi. Kemudian dilakukan analisis dengan cara mendeskripsikan data informan. Mereduksi data sesuai kebutuhan penelitian. Objek yang terlibat dalam penelitian ada 7 orang pengurus panti, laki-laki berjumlah 5 orang dan perempuan 2 orang sedangkan subjeknya berjumlah 6 orang laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kejiwaan lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo mengalami depresi, mengalami kesepian, gangguan mental emosional belum stabil, serta gangguan kecemasan. Permasalahan tersebut dialami lansia sebelum dilakukan kegiatan terapi zikir. Proses terapi zikir pada lansia di panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo diberikan setelah selesai melaksanakan ibadah shalat, namun setiap saat kegiatan dzikir dapat dilakukan setiap aktivitas lansia. Hasil dari proses terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia yaitu lansia menjadi sabar, merasa optimis, dan merasa dekat dengan Allah sehingga dapat menimbulkan rasa yakin dan nyaman dalam kehidupan bermasyarakat.

P O N O R O G O

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia lanjut merupakan periode akhir dari seluruh rentang kehidupan yang identik dengan perubahan yang bersifat menurun dan merupakan masa kritis untuk mengevaluasi kesuksesan dan kegagalan seseorang menghadapi masa kini dan masa depan. Masyarakat awam memandang masa lansia sebagai masa seseorang mengalami penurunan dalam segala aspek. Terutama berkaitan dengan aspek kesehatan dan harapan hidupnya yang semakin pendek. Kondisi udzur lansia menyebabkan perasaan tak berdaya dalam menghadapi kematian. Terlebih jika lansia kurang menyadari perjalanan hidupnya, dan kurang menaati ajaran agamanya.¹

Proses menua atau *aging* adalah suatu proses alami pada semua makhluk hidup. Lastet menyatakan bahwa menjadi tua (*aging*) merupakan proses perubahan biologis secara terus-menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu, sedangkan usia lanjut (*old age*) adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut. Semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yang diawali dengan proses kelahiran,

¹ Supriadi, "Lanjut Usia dan Permasalahannya", *Jurnal Ppkn dan Hukum*, Volume 10, Nomer 2, (IAIN Bukittinggi, Oktober, 2015), 84.

kemudian tumbuh menjadi dewasa dan berkembang biak, selanjutnya menjadi semakin tua dan akhirnya akan meninggal.²

Lansia merupakan masa kritis untuk mengevaluasi diri dengan meningkatkan ketaatan beribadah melalui kegiatan keagamaan yakni dengan terapi zikir. Tujuan, keutamaan, dan tugas dalam zikir, pada dasarnya setiap perbuatan pasti didasari dengan adanya sebuah motivasi ataupun tujuan tertentu. Usia diatas 60 tahun, banyak menimbulkan masalah baru dalam kehidupan seseorang. Meskipun masih banyak waktu luang yang dapat dinikmati, namun karena penurunan fisik atau penyakit yang melemahkan telah membatasi kegiatan dan membuat orang merasa tak berdaya.³

Selain hal tersebut seorang lansia juga mengalami kesepian. Pemutusan sosial yang menyertai kehidupan menjanda atau menduda, memberikan implikasi bahwa perasaan kesepian dapat menjadi masalah yang penting. Bagi lansia kesepian adalah masalah terbesar mereka. Kesepian sendiri merupakan suatu keadaan mental dan emosional yang dicirikan adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo, jumlah lansia tersebut adalah 110 orang, mayoritas beragama Islam. Sejak berdiri tahun 2016 sampai sekarang panti ini telah banyak mengalami perkembangan dan

² Siti Partini, "*Psikologi Lanjut Usia*", (Yogyakarta: Gadah Mada University Press, 2011), 1.

³ Krina Dinda Kinasih, "Peran Pendampingan Spiritual Terhadap Motivasi Kesembuhan pada Pasien Lanjut Usia" *Jurnal Stikes*, Volume 5, Nomer 1, (STIKES RS. Baptis Kediri, Juli, 2012), 2-6.

kemajuan berkat dukungan dan dorongan oleh berbagai pihak. Adapun kegiatan yang ada di panti tersebut yaitu untuk menumbuhkan semangat beribadah. Kegiatan tersebut berupa kegiatan bimbingan keagamaan, tujuannya untuk meningkatkan ibadah para lansia dengan cara berdzikir. Saat ini dengan adanya bimbingan keagamaan sudah mulai termotivasi untuk melakukan ibadah tersebut. Contohnya ketika memasuki waktu shalat sebagian lansia bergegas untuk melaksanakan shalat. Pada dasarnya lansia mengalami perubahan pada perilaku dalam menghadapi kejadian yang dialami, misalkan lansia tersebut lupa dengan waktu shalat, sehingga perlu diingatkan oleh relawan. Selain itu para lansia disana sering kali ngobrol dengan sendirinya tanpa jelas apa yang dibicarakan.

Lansia kerap kali dianggap tidak mandiri dengan permasalahan umum yang dialami lansia karena keluarga atau orang terdekat akan memperlakukan mereka seperti halnya anak kecil. Hal ini secara tidak langsung dapat membuat lansia kehilangan kepercayaan dirinya. Seseorang kehilangan posisi/jabatan tertentu sehingga membuat ia merasa tidak dihargai atau dihormati yang kadang dapat memicu keadaan psikisnya.

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama risiko biologi. Termasuk risiko pada lanjut usia yaitu terjadinya berbagai penurunan fungsi biologi akibat proses menua. Risiko sosial dan lingkungan pada lanjut usia yaitu adanya lingkungan yang memicu stres. Risiko perilaku atau gaya hidup seperti pola kebiasaan kurangnya aktivitas fisik dan

konsumsi makanan yang tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit dan kematian.⁴

Secara umum, masalah yang sering terjadi pada lansia dibedakan menjadi masalah fisik dan fisiologis serta masalah psikologis. Permasalahan dari aspek fisiologis terjadi perubahan normal pada fisik lanjut usia yang dipengaruhi oleh faktor kejiwaan sosial, ekonomi dan medik. Perubahan tersebut akan terlihat dalam jaringan dan organ tubuh seperti kulit menjadi kering dan keriput, rambut beruban dan rontok, penglihatan menurun sebagian atau menyeluruh, pendengaran berkurang, indra perasa menurun, daya penciuman berkurang, tinggi badan menyusut karena proses osteoporosis yang berakibat badan menjadi bungkuk, tulang keropos, massanya dan kekuatannya berkurang dan mudah patah, elastisitas paru berkurang, nafas menjadi pendek, terjadi pengurangan fungsi organ didalam perut, dinding pembuluh darah menebal sehingga tekanan darah tinggi, otot jantung bekerja tidak efisien, adanya penurunan organ reproduksi terutama pada wanita, otak dan reaksi menjadi lambat terutama pada pria, serta seksualitas tidak terlalu menurun. Sedangkan permasalahan dari aspek psikologis antara lain kesepian, duka cita (*bereavement*), depresi, gangguan cemas, psikosis pada lanjut usia, parafrenia, sindroma diagnose.⁵

⁴ Stefanus Mendes Kiik dkk, "Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia", *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2, (Juli, 2018), 110.

⁵ Rahmah, Pendekatan Konseling Spiritual pada Lanjut Usia (Lansia), *jurnal "Al-Hiwar"*, 5,(juni, 2015), 38-39.

Dari hasil pengamatan atau observasi di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo, penulis menemukan permasalahan. Permasalahan yang dialami pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo berupa seorang lansia mengalami depresi terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, mengalami kesepian akibat di tinggal keluarga atau orang di sayang. Lansia juga mengalami gangguan mental emosional belum stabil, dan gangguan kecemasan. Sehingga mengakibatkan lansia hidupnya belum tenang.

Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo sebagai unit pelaksanaan teknis dinas kesehatan dan kesejahteraan sosial Ponorogo yang memberikan pelayanan kepada masyarakat yang berumur diatas 60 tahun, khususnya yang kurang beruntung. Secara sosial panti ini memberikan pelayanan terhadap lansia. Ditempat ini para lansia mendapatkan cinta kasih, perawatan jasmani dan rohani. Sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya dan mendapatkan ketentraman lahir dan batinnya.

Pada dasarnya lansia harus mampu menerima keadaan terhadap lingkungan dan berusaha mengatasi dengan sendiri dampak dari masalah yang dialami, misalnya dengan berserah diri kepada Tuhan. Semangat bertahan hidup dapat dilihat dari kemampuan individu untuk bertahan dari tekanan lingkungan, bangkit terhadap keterpurukan, dan selalu berusaha mengatasi masalah. Pentingnya melalui kegiatan religius dan kemandirian dapat menunjukkan sejauh mana seseorang mampu bertahan hidup, karena

kebanyakan orang mendapat tantangan dari lingkungan untuk menguji bagaimana kemampuan seseorang dalam mengatasinya.⁶

Berdasarkan uraian diatas peneliti mempunyai ketertarikan untuk mengkaji lebih dalam mengenai judul skripsi yang diambil yaitu “Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa pada Lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi kejiwaan lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo?
2. Bagaimana proses terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo?
3. Bagaimana hasil terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam proses penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi kejiwaan lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.
2. Untuk mendeskripsikan proses terapi dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.

⁶ Lucky Ade Sessiani, “Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Janda Lanjut Usia”, *Jurnal Studi Gender*, 2, (Juli, 2018), 221-223.

3. Untuk mendeskripsikan hasil terapi dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.

D. Kegunaan Penelitian

Manfaat melakukan pengajuan proposal ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik

Manfaat teoritik yang dapat diambil dari penelitian ini antara lain:

- a. Untuk menambah ilmu pengetahuan dan akademik khususnya dalam membantu suatu penelitian dan analisa khusus.
- b. Memberikan referensi dan bahan perbandingan dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan pada lansia.
- c. Memberikan sumbangsih dalam memperkaya dan memperluas ilmu pengetahuan tentang terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang di dapat dari penelitian ini antara lain:

- a. Bagi relawan, sebagai acuan untuk memotivasi supaya lebih berperan aktif mendukung para lansia untuk memberikan kegiatan terapi zikir di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.

- b. Bagi panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pijakan pengurus Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.
- c. Bagi lansia, dengan mendapat dukungan secara moral, diharapkan lansia menjadi lebih bersemangat aktif dalam kegiatan terapi zikir.
- d. Bagi peneliti, karya tulis ini diharapkan dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai referensi melihat lebih lanjut permasalahan yang terjadi pada lansia.

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka terdahulu merupakan literatur atau kajian terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dan relevan dengan topik penelitian ini. Peneliti berhasil menemukan beberapa penelitian yang berkaitan dengan topik permasalahan yang diangkat.

Pertama, skripsi yang berjudul Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Barat yang disusun oleh Tarwalis jurusan bimbingan dan konseling Islam tahun 2017. Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa dampak yang terlihat ketika selesai berdzikir adalah dapat menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, meringankan badan, lebih tawaduk rendah hati, memperbaiki akhlak hingga apabila ada musibah atau ujian yang datang dari

Allah maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah.⁷ Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah meneliti mengenai dampak yang terlihat ketika selesai berdzikir terhadap ketenangan jiwa. Untuk perbedaannya adalah tarwalis meneliti mengenai kendala-kendala diantaranya terdapat faktor dari luar seperti suara kebisingan sepeda motor yang menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam berdzikir, sempitnya lokais tetmpat berdzikir, banyak anak kecil yang berkeliaran diperkarangan munasah. Sedangkan kendala yang ditemui peneliti antara lansia yang mengalami cacat fisik, kurangnya responsif lansia.

Kedua, Jurnal penelitian yang berjudul efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi oleh Olivia Dwi Kumala pada tahun 2017. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dengan terapi dzikir ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa. Kesejahteraan jiwa diperoleh setelah melakukan dzikir. Dzikir itu juga memberikan control emosi yang baik terhadap responden dalam hal menyikapi kecemasan yang berlebih serta mampu memberikan control dalam hal pemikiran yang menyimpang.⁸ Persamaan penelitian di atas menghasilkan efektivitas dalam meredam potensi maslaah dan kondisi ketenangan jiwa pada lansia. Perbedaannya dalam menerapi telaah pustaka

⁷ Tarwalis, "Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Gampong Baet Kecamatan Baitussalaam Kabupaten Aceh Besar", (Skripsi, UIN, Banda Aceh, 2017), 9.

⁸ Olivia Dwi Kumala, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, (Juni, 2017), 55.

terdahulu menggunakan terapi behavioral dan spirual. Sedangkan yang diteliti lebih fokus menggunakan terapi spiritual.

Ketiga, skripsi yang berjudul Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Para Lansia melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubra di Kelurahan Bulu Kota Semarang oleh Sholichatul Adaiyah tahun 2019. Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa kondisi ketenangan jiwa para lansia sebelum dan sesudah mengikuti pengajian, sebelum mengikuti pengajian majlis taklim kondisi lansia ini diliputi rasa ketidaktenangan jiwa, kesepian, merasa kehilangan, minimnya pengetahuan tentang agama. Setelah mengikuti pengajian yang mengajarkan banyak hal tentang agama dan di bimbing satu persatu jamaah menjadi lebih terbuka dengan masalah yang dihadapinya sehingga menjadi lebih sabar, optimis merasa dekat dengan Allah SWT dalam kehidupan kesehariannya.⁹ Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah mengenai kondisi ketenangan jiwa para lansia sebelum dan sesudah mengikuti terapi dzikir. Sebelum mengikuti terapi zikir kondisi lansia ini diliputi ketidaktenangan jiwa, kesepian, merasa kehilangan, minimnya pengetahuan tentang agama. Setelah mengikuti para lansia lebih terbuka dengan masalah yang dihadapi sehingga lebih bersabar, optimis, dan merasa dekat dengan Allah. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah keinginan dan kemauan lansia untuk mengikuti terapi dzikir, belum semua lansia bisa mengikuti.

⁹ Sholichatul Adaiyah, “Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubra di Kelurahan Bulu Kota Semarang”, (Skripsi UIN, Semarang, 2019), 9.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian dengan metode deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan situasi, proses atau permasalahan tertentu yang diamati. Penelitian yang menggunakan metode kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, meringkas, berbagai kondisi dan situasi serta fenomena realita sosial yang ada pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo yang menjadi penelitian dan berupaya menarik realita itu kepermukaan sebagai suatu ciri, karakter, model, tanda atau gambaran tentang kondisi dan fenomena tertentu.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitian guna mendapatkan data-data yang diperlukan. Penelitian ini dilakukan di Unit Cabang Dinas Sosial Ponorogo yaitu Panti Dhuafa Lansia RT 02 RW 01 Dukuh Mantup, Desa Ngasinan, Kecamatan Jetis, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur.

3. Data dan Sumber Data

Data adalah sekumpulan informasi tentang objek penelitian.¹⁰ Data dibutuhkan peneliti untuk memecahkan masalah yang menjadi pokok pembahasan. Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah hal

¹⁰ Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), 8.

– hal mengenai terapi dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.

Data dalam penelitian ini bisa didapatkan melalui sumber - sumber data. Dalam penelitian kualitatif sumber data dibedakan menjadi dua yaitu sumber data utama dan sumber data tambahan. Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain -lain.¹¹

Selain itu, Berdasarkan sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data dan sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau lewat dokumen.¹²

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterangan yang didapat dari narasumber yaitu lansia dan pengurus di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Informan yang di libatkan dalam penelitian ini meliputi pengurus Panti Dhuafa berjumlah 7 orang yang terdiri dari bidang kerohanian, bidang lapangan, ketua panti, sekertaris, bidang sarana prasarana dan 6 lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasianan Jetis Ponorogo. Untuk lansia wanita tidak terlibat dalam

¹¹Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis*, 157.

¹²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 137.

penelitian dengan alasan sudah tidak bisa di wawancarai karena faktor usia dan penurunan fungsi tubuh lansia.

Sedangkan sumber data sekunder yang dipakai adalah sumber tertulis seperti dokumen, foto, sumber buku, majalah ilmiah, dan dokumen dari arsip-arsip di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini meliputi observasi berperan serta (*participant observation*), wawancara mendalam (*indepth interview*), dokumentasi dan dimengerti maknanya secara baik, apabila dilakukan interaksi dengan subjek melalui wawancara dan observasi. Dimana fenomena tersebut berlangsung dan disamping itu yang terjadi, dimana fenomena tersebut berlangsung dan disamping itu untuk melengkapi data di perlukan dokumentasi.

a. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu.

Maksud digunakan wawancara antara lain adalah: (a) mengontruksi mengenai orang, kejadian, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain-lain, (b) merekontruksi kebetulan-kebetulan demikian sebagai yang telah dialami masa lalu, (c) memproyeksikan kebetulan-kebetulan sebagai yang telah diharapkan untuk dialami pada masa yang akan mendatang, (d) memverifikasi, mengubah, dan memperluas informasi yang diperoleh dari orang lain, (e) memverifikasi, mengubah, dan memperluas kontruksi yang

dikembangkan oleh peneliti sebagai pengecekan anggota.¹³ Dalam metode wawancara ini penulis akan mencari data tentang penelitian kualitatif tentang terapi dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia. Orang yang dijadikan informan dalam penelitian ini ada dua yang diambil secara purposif, yaitu:

1). Pengurus Panti

Untuk mendapatkan informasi terkait terapi dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia.

2). Lansia

Untuk mengetahui kondisi permasalahan pada lansia.

b. Observasi

Ada beberapa alasan mengapa teknik observasi atau pengamatan digunakan dalam penelitian ini. Pertama, pengamatan didasarkan atau pengalam secara langsung. Kedua, pengamatan memungkinkan peneliti untuk melihat dan mengamati sendiri, kemudian mencatat perilaku, dan kejadian sebagai yang terjadi pada keadaan sebenarnya. Dalam penelitian ini observasi dilakukan di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Pada proses terapi zikir lansia dilakukan dengan cara dzikir lisan dan pendekatan secara emosional. Proses terapi zikir pada lansia dilakukan pada saat waktu shalat. Ada jam khusus yang sudah terjadwal dalam proses berdzikir lansia lebih konsentrasi dan lebih khusyuk yaitu pada saat

¹³ Junaidi Ghony, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2012), 163.

shalat maghrib sampai selesai. Durasi yang diterapkan pada proses terapi zikir selama kurang lebih 1 jam dengan membaca dzikir wirid, sholawat dan membaca tahlil. Secara umum penerapan terapi yang lebih mengena terhadap kondisi maupun pengaruh terhadap lansia adalah terapi wirid. Karena mudah dilakukan lansia dan mengarahkan lansia untuk selalu mengingat kepada sang pencipta. Pada akhirnya lansia akan muncul rasa yakin, tenteram, dan merasa nyaman dalam berkehidupan sehari-hari.

Metode observasi ini penulis digunakan untuk melihat secara langsung objek yang sedang diteliti dan melihat secara langsung pelaksanaan pengamatannya sehingga diperoleh hasil data yang konkret.¹⁴

c. Teknik Dokumentasi

Tidak kalah penting dari metode-metode lain, adalah metode dokumentasi, mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, agenda, dan sebagainya. Di bandingkan metode lain, metode dokumentasi tidaklah terlalu rumit dari pada metode lain, dalam artian apabila ada kekeliruan sumber datanya masih tetap, belum berubah. Dengan metode dokumentasi yang diamati bukanlah benda hidup tetapi benda mati.¹⁵

¹⁴ Afifuddin, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 134.

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 107.

5. Teknik Pengolahan Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.¹⁶ Analisis data dalam penelitian kualitatif akan berlangsung bersamaan dengan bagian-bagian dari pengembangan penelitian kualitatif, yaitu pengumpulan data dan penulisan temuan. Tidak semua informasi dapat digunakan dalam penelitian kualitatif sehingga dalam analisis data, peneliti perlu memisahkan data yaitu memfokuskan pada sebagian data dan mengabaikan bagian-bagian lainnya.¹⁷

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi. Sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.¹⁸ Teknik analisis data kualitatif, mengikuti konsep yang diberikan miles dan huberman menemukan bahwa aktivitas dalam analisa data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahap penelitian sehingga

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 334.

¹⁷ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 260.

¹⁸ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1998), 3.

sampai tuntas, dan datanya sampai jenuh. Adapun langkah-langkah analisisnya adalah:

a. Reduksi Data

Mereduksi data dalam konteks penelitian yang dimaksud adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, membuat kategori. Dengan demikian data yang telah direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

b. Penyajian Data

Penyajian data yaitu menyajikan data kedalam pola yang dilakukan dalam bentuk uraian, bagan, grafik, matrik, network, dan card. Bila pola-pola yang ditemukan telah didukung oleh data selama peneliti, maka pola tersebut menjadi pola yang baku yang selanjutnya akan didisplaykan pada laporan akhir peneliti. Dengan mendisplaykan data, maka mempermudah memahami apa yang dipahami tersebut.¹⁹

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan yaitu analisis data yang terus-menerus baik selama maupun sesudah pengumpulan data, untuk penarikan kesimpulan yang dapat menggambarkan pola apa yang terjadi. Awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan

¹⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2006), 333-335.

akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data.²⁰ Di sini penulis bisa mengambil kesimpulan mengenai terapi dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di panti dhuafa Ngasinan Jetis Ponorogo.

7. Pengecekan Keabsahan Temuan

Keabsahan temuan data merupakan konsep yang penting yang diperbarui dari konsep kesahihan (*validitas*) dan keandalan (*reliabilitas*). Derajat keabsahan data kredibilitas data dapat diadakan pengecekan dengan teknik pengamatan yang tekun dan triangulasi. Ketekunan pengamatan adalah menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasinya relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari.²¹

Teknik triangulasi berguna untuk melakukan pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis triangulasi sumber yakni dengan cara melakukan pengecekan data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.

Dalam penelitian kualitatif, kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah valid, reliable, objektif. Data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Uji kredibilitas data terhadap data hasil penelitian kualitatif dilakukan dengan perpanjangan

²⁰Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif dan R&D*, 341-345.

²¹ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1998), 171.

keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, pengecekan sejawat, kecukupan referensi, kajian khusus negatif, dan pengecekan anggota.²²

G. Sistematika Pembahasan

Penulisan skripsi ini disusun dalam lima bab yang secara sistematis dapat dijabarkan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan

Pada bab ini menjelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II: Landasan Teori

Pada bab kajian landasan teori ini, dikupas berbagai pembahasan teori yang menjadi landasan teoritik penelitian: terapi zikir, ketenangan jiwa, lansia

BAB III: Temuan Penelitian

Pada bab ini mendeskripsikan hasil-hasil temuan penelitian yang terjadi di lapangan, yang meliputi data umum dan data khusus. Data umum berisi tentang deskripsi singkat Panti Lansia Duafa Ngasinan Jetis Ponorogo. Adapun data khusus berupa temuan yang diperoleh yang mencakup terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia.

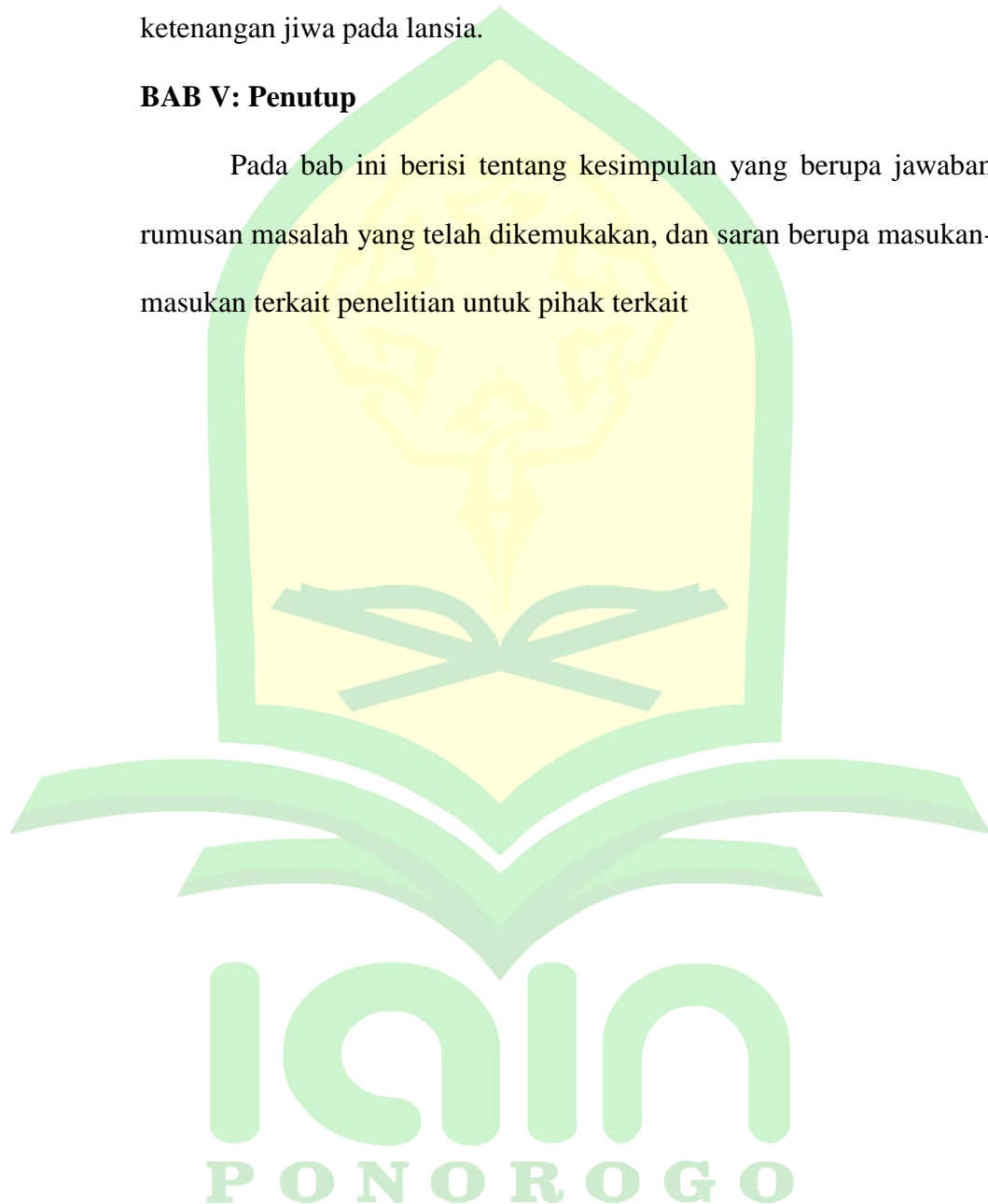
²² Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif dan R&D*, 363.

BAB IV: Analisis Data

Dalam bab ini berisi mengenai analisa data-data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan tentang terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia.

BAB V: Penutup

Pada bab ini berisi tentang kesimpulan yang berupa jawaban rumusan masalah yang telah dikemukakan, dan saran berupa masukan-masukan terkait penelitian untuk pihak terkait



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Terapi Dzikir

1. Pengertian Terapi Dzikir

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi *mursyadbi* (klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional.²³

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*dzakara*” yang berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi, dan nasihat. Oleh karena itu dzikir juga diartikan mensucikan, mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).²⁴

Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikir pun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).²⁵

²³ M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 82-83.

²⁴ Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi Petang*, (Yogyakarta: Fillah, 2019), 1.

²⁵ Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002),

Secara terminologi dzikir adalah perbuatan mengingat Allah SWT dan keagungannya yang hampir meliputi semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti tasbih, tahmid, sholawat, membaca Al-Qur'an, berdo'a, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kemaksiatan.²⁶

Dzikir menurut tuntunan syariat Islam dan Al-Qur'an adalah menyebut nama, dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Tujuannya adalah untuk menjalin ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dengan Sang Pencipta (*Khalik*) sehingga timbul rasa hormat dan jiwa *muroqobah* (merasa dekat dan diawasi oleh Allah). Maka dengan dzikir iman seseorang jadi hidup, terjalin rasa kedekatan dengan Allah.²⁷

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati ulil albab kepada mereka yang senantiasa menyebut Rabb-Nya, baik dalam keadaan berdiri, duduk, bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*, namun juga *qolbiyah*. Imam nawawi menyatakan bahwa yang afdhal adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. Jika harus salah satunya, maka dzikir di hati jauh lebih utama. Meskipun

²⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Islam*, Pustaka Belajar: Yogyakarta, 1997), 158.

²⁷ Simuh, *Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 109-110.

demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam berdzikir.²⁸

Penelitian yang dilakukan Craigie, Greendwold, Larson, Sherrill, Lyons, dan Thielman menemukan bahwa kegiatan agama seperti berdoa dan berdzikir dapat meningkatkan kesehatan mental dan mencegah seseorang menderita penyakit hipertensi. Terapi zikir ini dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan secara fisik, emosi, kognitif dan perilaku yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat. Terapi zikir ini membantu individu untuk berkonsentrasi kepada ketegangan yang dirasakan lalu melatih individu tersebut untuk relaks.²⁹

Sedangkan, terapi dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis.³⁰

Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shidieqi, dzikir ialah menyebut Allah dengan tasbih (Subhanallah), membaca tahlil (*Lailahailallah*) membaca tahmid (*Alhamdulillah*) membaca taqdis (*Quddusun*), membaca takbir (*Allahuakbar*), membaca hauqalah (*hasbiyallahu*) membaca basmalah (*bismillahirrahmanirrahiim*)

²⁸ Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi Petang*, 4-5.

²⁹ Olivia Dwi Kumala, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi", 59.

³⁰ Tri Widyastuti, "Terapi Zikir Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia", *E-Jurnal Gamajpp*, 2, (Oktober, 2019), 49.

membaca Al-Qur'anul Majid dan membaca do'a-do'a mamsur, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi Shalallahu Alaihi Wasallam.³¹

2. Pembagian Dzikir

Sedangkan pembagian dzikir terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya sebagai berikut:

Dzikir dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- 1). *Dzikru Bil Lisan*, yaitu sebuah bentuk zikir yang realisasi pelaksanaannya dilakukan dengan cara melafadzkan kalimat-kalimat tauhid, seperti tahlil, tahmid, tasbih dan lain-lain. Zikir dengan lisan ialah menyebut Allah dengan berhuruf dan bersuara. Imam fathurrozi mengatakan bahwa yang dimaksud dengan zikir lisan ialah mengucapkan kalimat suci dengan lidah seperti mengucapkan tasbih subhanallah, alhamdulillah, lailahailallah, Allahu akbar
- 2). *Zikru Bil Qolb*, yaitu sebuah bentuk zikir yang dilaksanakan dengan media bertafakkur, merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah dan rahasia-rahasia Ilahiah yang tersirat melalui ciptaan-Nya. Zikir secara qolbi ialah mengingat atau menyebut Allah dalam hati, tidak berhuruf dan tidak bersuara, seperti tafakkur mengingat Allah, merenungi rahasia ciptaan-Nya secara mendalam dan merenungi zat dan sifat Allah Yang Maha Mulia.

³¹ Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi Petang*, 1-3.

- 3). *Zikru Bil Jawarih*, yaitu bentuk zikir yang direalisasikan dengan cara mengerahkan segala kekuatan dan kemampuan yang terdapat dalam jasmani sebagai manifestasi dari bentuk menaati seluruh perintah Allah dan berusaha semaksimal mungkin dalam rangka menjauhi larangan-larangan-Nya.

3. Bentuk-Bentuk Zikir

a. *Zikir tahlil*

فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلَّبَكُمْ وَمَثْوَاكُمْ

Artinya : “Maka ketahuilah, bahwa sesungguhnya tidak ada Tuhan (sesembahan, Tuhan) selain Allah, dan mohonlah ampunan bagi dosamu dan bagi (dosa) orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan dan Allah mengetahui tempat kamu berusaha dan tempat kamu tinggal”. (QS. Muhammad 19)

Sabda Rasulullah SAW: barang siapa yang mengucapkan *la ilaha illallah*, dengan ikhlas, maka ia masuk surga. Ikhlas yang dimaksud disini yaitu menjadi penghalangmu dari berbuat yang diharamkan Allah. H.R Thabrani.

b. *Zikir tasbih*

Dari Sa'id Bin Abi Waqash ra, ia berkata: “kami berada bersama Rasulullah SWT, beliau bersabda: apakah salah seorang dari kalian merasa tidak mampu untuk memperoleh seribu kebaikan setiap hari? Maka salah seorang dari orang yang ikut duduk bertanya: bagaimana caranya kami bisa memperoleh 1000

kebaikan ya Rasul? Rasul menjawab: bertasbihlah 100 kali, maka akan ditulis baginya seribu kebaikan, atau dihapus darinya seribu dosa”. ((HR. Muslim).

c. *Zikir sholawat*

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: “*Sesungguhnya Allah dan para malaikat-malaikat-Nya bersalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bersalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya*”. (QS. Al Ahzab 56)

Sabda Rasulullah: “Tidak duduk sesuatu kaum didalam suatu majlis sedang mereka menyebut nama Allah dan tidak bersholawat kepada Nabi-Nya, melainkan mereka menderita kekurangan dan jika Allah menghendakinya niscaya Allah akan mengazab mereka dan jika Allah menghendaki niscaya akan mengampuni mereka”. (HR. Tumuzi dan Abu Daud)

d. *Zikir dalam bentuk do'a*

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: “*Dan Tuhanmu berfirman: “Berdo'alah kepadaku, niscaya akan kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-ku (berdo'a kepadaku) akan masuk neraka jahannam dalam keadaan hina dina*”. (QS al- Mukmin: 60)

Dari tunjukan ayat ini Allah SWT menyuruh hambanya berdo'a, karena do'a seorang hambanya di dengar oleh Allah SWT dan barangsiapa yang enggan berdo'a kehadirat Allah, maka Allah akan murka kepadanya dan dicap dia sebagai orang yang sombong dan akan ditempatkan pada neraka jahannam dalam keadaan yang sangat hina.

e. Zikir dalam kalimat *hauqolah*

وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنَّ تَرَنَ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا

Artinya: “Dan mengapa kamu tidak mengatakan waktu kamu memasuki kebunmu: *masya Allah, laa quwwata illa billah* (sungguh atas kehendak Allah semua ini terwujud, tiada kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah). Sekiranya kamu anggap aku lebih sedikit darimu dalam hal harta dan keturunan”. (QS. Al Kahfi: 39).

Tidak ada daya dan kekuatan melainkan dengan pertolongan Allah, maksudnya adalah kita mengetahui bahwa tidak ada yang dapat memalingkan hamba dari maksiat selain dari Allah sendiri, dan tidak ada kekuatan bagi hamba untuk melaksanakan ketaatan melainkan dengan taufiq-Nya juga.

f. Zikir dengan kalimat *basmalah*

Atas nama Allah sebagai permohonan akan keberkahan pada permulaan bacaan, dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, maksudnya saya membaca atau saya

memulai sesuatu berdasar perintah Allah, bukan karena nafsu, menyertakan nama Allah zat yang wajib adanya atau wajibul wujud. Fadilah basmallah diantaranya:

- a). Sebagai *tabarruk*, mencari dan mendapatkan berkah
 - b). Mengusir syaitan, karena ia akan lari jika disebut nama Allah, dan jika dibaca sebanyak 21 kali, ketika akan mau tidur, insya Allah pada malam itu ia dijaga oleh Allah dari gangguan syaithan, dari kecurian dan mati mendadak.
 - c). Untuk meremehkan orang *zalim*, baca 50 kali dihadapannya, *insya Allah* orang *zalim* itu akan diremehkan oleh Allah.
- g. Zikir dalam bentuk *istighfar*

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ

وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

Artinya: “Maka Aku (Nabi Nuh) katakana kepada mereka: “Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, Sungguh, Dia Maha Pengampun, niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu. Dan membanyakkkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai”. (QS. Nuh 10-12).

Kata *istighfar* berasal dari bahasa Arab yaitu *ghofaro* artinya menutup, jadi *beristighfar* berarti berusaha untuk menutup dosa-

dosa yang ada, karena dosa seorang hamba itu adakalanya ditutupi, ada kalanya dihapus dirubah oleh Allah SAW. Fadhilah keutamaan istighfar:

- a) Mensucikan diri dari kesalahan dan menghapus dosa
- b) Menawarkan hati yang gundah, karena dosa
- c) Menghilangkan duka, menumbuhkan inisiatif dan mendapat rezeki dari jalan yang tidak diduga.
- d) Menjadikan sebab diterimanya taubat dan memperoleh husnul khotimah.
- e) Meruntuhkan tipu daya iblis dan menghancurkan kesesatan yang diperintahkan
- f) Mendekatkan diri kepada Allah SWT
- g) Membersihkan hati dari lalai dan melicinkan hati dari kelupaan.

h. Zikir dengan kalimat *takbir*

وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وِلِيٌّ مِنَ الذُّلِّ وَكَبِيرُهُ
تَكْبِيرًا

Artinya: “Dan katakanlah, Segala puji bagi Allah yang tidak mempunyai anak dan tidak (pula) mempunyai sekutu dalam kerajaan-Nya dan dia bukan pula hina yang memerlukan penolong dan agungkanlah dia dengan pengagung yang sebesar-besarnya”. (QS. Al Israk: 111)

Allah Maha Besar, artinya kekuasaan Allah tidak terhingga besarnya meliputi seluruh alam, baik alam syahadah yang dapat dilihat kasat mata maupun alam ghoibah yang tidak bisa dilihat dan disaksikan oleh kasat mata manusia. Maka dengan bertakbir berarti kita mengakui akan kebesaran Allah SWT Tuhan yang menciptakan alam.

i. Zikir dengan bacaan *tahmid* atau *hamdalah*

Ucapan tahmid atau hamdalah artinya Segala Puji Bagi Allah, segala bentuk puji-pujian milik dan ditujukan kepada Allah, Dialah Tuhan yang memelihara seluruh alam. Maksudnya berzikir dengan lafaz tahmid ini ialah kita menyatakan pujian dan kesyukuran kehadiran Allah Tuhan semesta alam. Kalimat tahmid ini digunakan untuk menyatakan puji dan syukur kepada Allah SWT, karena dalam segala situasi dan kondisi apapun kepada-Nya pujian tertumpu.

j. Zikir dalam bentuk kalimat *hasbala*

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang ketika ada orang-orang mengatakan kepadanya, “Orang-orang (Quraisy) telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka,” ternyata (ucapan) itu menambah (kuat) iman mereka dan mereka

menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung”. (QS. Ali Imran 173)

Kalimat “*hasbala*h” ialah : “*Hasbiyallahu wani'mal wakil*”, atau “*Hasbunallah Wani'mal wakil*”. Allah SWT telah cukup bagiku, aku tidak perlu kepada selain-Nya dan Dialah sebaik-baik penjaga yang menjaga segala kemaslahatan dan kemanfaatan. Maksudnya kiita mengaku sekaligus menyakini dengan seyakinyakinya bahwa tempat berpegang dan bergantung seorang hamba hanya kepada Allah saja. Dan bahwa berpegang kepada Allah itu sudah mencukupi dan mumpuni, tidak memerlukan kepada sesuaatu pegangan yang lain.

k. Zikir dengan *ismul A'zom*

Zikir dengan *ismul a'zom* ialah menzikirkan nama-nama Allah yang agung, seperti menzikirkan asmaul husna, firman Allah SWT:

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِيَّ اسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ^ط

Artinya: “Dan Allah memiliki Asma'ul-husna (nama-nama yang terbaik), maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebutnya Asma'ul-husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyalah artikan nama-nama-Nya. Mereka kelak akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan”. (QS. Al-A'raf: 180)

Dengan mengamalkan zikir asmaul husna dengan mengucapkan “*ya rohman*” sebanyak 100 kali setiap selesai shalat fardhu, maka orang yang membacanya akan dilindungi dan seluruh makhluk akan mengasihinya.

4. Fungsi Dzikir

Dzikir berfungsi sebagai membentuk akhlak/perilaku melalui proses pembersihan hati (*tathiri al-qalb*) dari sifat-sifat tidak terpuji. Dengan dzikir, hati menjadi tenang dan menurut Ibnu Athaillah dzikir merupakan cara untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela bagi para salik dalam menempuh jalan tasawuf dan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji. Dengan berdzikir mampu mengatasi keterikatan dari segala sesuatu selain Allah dengan cara mengosongkan hati dari kecintaan pada dunia serta menghilangkan segenap pikiran buruk dan tidak baik.

Imam Ibnu Qoyyim al Jauziyyah di dalam kitabnya *al waaabilus syayyib* dan pada kitab *rafi'ul kalimat at Tayyib* menerangkan ada tujuh fungsi zikir, yaitu:

- a. Zikir dapat mengusir, mengalahkan dan menghinakan syaitan, orang yang berzikir Allah Yang Maha Rahman akan rela kepadanya.
- b. Zikir bisa menyebabkan haati menjadi gembira, berbahagia, dan tentram.

- c. Dengan zikir, manusia akan dipermudah Allah jalan rezekinya,
- d. Dengan berzikir, bisa akan terbuka baginya pintu-pintu yang agung, yaitu pintu-pintu pengampunan
- e. Dengan memperbanyak zikir bisa menyelamatkan diri dari siksa api neraka
- f. Zikir merupakan ibadah yang paling ringan.³²

5. Tujuan Dzikir

Tujuan utama dzikir adalah untuk mengingat Allah dalam setiap saat dan menjalin hubungan kejiwaan antara manusia dan Allah agar arus kesadaran kepada-Nya stabil, sehingga akan tumbuh rasa dekat, cinta dan hormat kepada-Nya. Artinya, dengan aktivitas zikir, iman seseorang sebagai respon manusia terhadap Allah SWT menjadi dinamis dan hidup. Dengan iman yang dinamis dan hidup, maka seseorang akan menjadi pribadi yang memberikan manfaat bagi kehidupan nyata dengan tampilan amal-amal salih baik dalam rangka hubungan vertikal dengan Allah maupun dalam hubungan horizontal dengan sesama manusia.

Dzikir kepada Allah SWT bertujuan untuk memperbaiki diri dan menenangkan hati dari sifat-sifat hasud, khawatir, cemas dan belenggu (jeratan) hawa nafsu dan syahwat. Oleh karena itu, ketika manusia berzikir kepada Allah SWT dengan baik dan benar maka hal tersebut dapat menjadikan hati tenang serta hawa nafsu dapat dikendalikan. Lebih

³² Muniruddin, "Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim", *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 5, (Oktober, 2018), 2-16.

lanjut Amir Najjar menjelaskan bahwa seseorang yang senantiasa berdzikir kepada Allah SWT akan menemukan ketenangan, kenyamanan, kedamaian dalam hati dan pikirannya (*al-insanu az-zikru tajiduhu mutmainna al-qalb mustarima al-bala*). Hatinya bersih (suci) semata-mata hanya Allah di dalamnya, dan menghilangkan segala sesuatu dari selain-Nya, serta menghilangkan sifat-sifat tercela yang menjadi kotoran-kotoran hati, seperti sifat dendam, benci, dengki (hasud) kikir, riya, sombong, angkuh, dan lain sebagainya.³³

6. Zikir Sebagai Terapi

a. Bacaan Zikir

Bacaan zikir yang diulang-ulang merupakan salah satu cara untuk memusatkan pikiran seseorang dalam makna dzikir. Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir. Ketika seseorang yang selalu mengucapkan kalimat positif maka kalimat positif di yakini mampu untuk menghasilkan pikiran serta emosi positif.

Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir. Ketika seseorang selalu mengucapkan kalimat positif maka

³³ Muhammad Basyrul Muvid, *Manajemen Tasawuf*, (Yogyakarta: FORUM Grup Relasi Inti Media, 2020), 95-108.

diyakini mampu untuk menghasilkan pikiran serta emosi positif. Emosi positif mampu merangsang kerja limbik untuk menghasilkan endorphine. Endorphine mampu menimbulkan perasaan bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana, terapi dzikir yang dilakukan selama 10 menit secara berulang dengan membaca kalimat tasbih, tahmid, dan takbir masing-masing 33 kali efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien

b. Cara Terapi Zikir

Ada banyak cara yang dilakukan untuk berdzikir, bisa dengan membaca ayat-ayat al-Qur'an, menyebut nama Allah berulang kali baik ismu zat (nama Allah), maupun nama-nama Allah yang baik dan indah (asmaul husna). Sebagian dengan memperbanyak sholawat kepada Rasulullah, membaca istighfar, takbir, tahmid, tasbih, tahlil, hauqolah.³⁴

7. Pengertian Wirid

Kata wirid dalam kitab-kitab klasik seperti *ihya ulumuddin* sebagai sub judul yang didalamnya juga dibahas tentang macam-macam dzikir. Hanya saja bila diamati makna dzikir lebih umum daripada wirid, sedangkan wirid adalah bagian dari dzikir. Titik perbedaan dari kedua lafad tersebut adalah kata wirid lebih digunakan untuk menjelaskan aktifitas amal perbuatan dan dzikir yang dilakukan secara rutin berulang-ulang. Karena itu shalat lima waktu maktubah itu

³⁴ Zetty Azizaton Ni'mah, *Elan Dzikir sebagai Generator Perubahan Sosial*, (Kuningan: Goresan Pena, 2016), 61.

juga bisa disebut dengan wirid karena dilakukan secara rutin dan berulang-ulang. Selain itu bila wirid dikaitkan dengan bacaan-bacaan dzikir, maka wirid adalah bacaan-bacaan yang dibaca secara rutin, pada waktu-waktu tertentu, dengan bilangan-bilangan tertentu, dan cara-cara tertentu. Bahkan terkadang masih membutuhkan ijazah dari seorang guru atau ahli dzikir. Misalnya seperti *wirdul lathif*, *ratibul haddad*, *wirid thariqah*, dan *hizib-hizib*. Secara sederhana wirid lebih khusus dan terkait sementara dzikir adalah mutlak tidak terikat dengan waktu, tempat dan cara-cara tertentu.³⁵

Secara umum amalan wirid terdiri dari tiga unsur pokok yaitu istighfar, sholawat, dan kalimah tahlil. Istighfar pada hakikatnya suatu proses upaya menghilangkan noda-noda rohaniyah. Sholawat menjadi materi pengisian setelah penyucian jiwa yang mengantarkan manusia dalam bermunajat mendekati diri kepada Allah.³⁶

8. Adab Berdzikir

Orang yang melakukan zikir dianjurkan dalam keadaan paling sempurna. Jika ia sambil duduk disuatu tempat, hendaklah menghadapkan dirinya kearah kiblat, dan duduk dengan sikap yang penuh rasa khusyuk, merendahkan diri, tenang, anggun, dan menundukkan kepala. Jikalau ia melakukan zikir bukan dengan cara tersebut, diperbolehkan, dan tidak makruh bila hal tersebut

³⁵ Rusydi, "Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 1, (Februari, 2019), 64.

³⁶ Muhammad Basyrul Muvid, *Pendidikan Tasawuf*, (Jombang: Pustaka Idea, 2019), 445.

dilakukannya karena uzur, tetapi jika tanpa uzur, berarti ia meninggalkan hal yang paling afdal.³⁷ Adab atau etika dalam berdzikir diantara lain, yaitu:

- 1) Ikhlas kepada Allah SWT.
- 2) Bila kita mengetahui keutamaan suatu amal, hendaknya mempraktikannya, minimal sekalian.
- 3) Zikir yang utama ialah dilakukan bersamaan antara lisan dan hati.
- 4) Keutamaan zikir tidak hanya terbatas pada tasbih, tahlil, tahmid, dan sejenisnya
- 5) Berdzikir lebih utama dilakukan dalam keadaan tenang, khusyuk, dan dengan cara merendahkan diri di hadapan Allah SWT.
- 6) Tempat yang digunakan untuk berzikir hendaknya bersih dan sunyi (dari apa yang dapat mengganggu orang yang berzikir).
- 7) Orang yang berzikir hendaknya menghadirkan hati, dengan merenungi zikir yang dibaca, memahami, dan mengetahui maknanya.
- 8) Zikir-zikir yang diisyaratkan dalam shalat dan lainnya, baik zikir wajib maupun sunnah, tidak dianggap zikir sampai dilafalkan dan dapat didengar oleh dirinya sendiri, jika dia

³⁷ Imam Nawawi, *Buku Induk Doa dan Zikir*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018), 19.

Mempunyai pendengaran yang normal dan tidak terganggu.³⁸

9. Keutamaan Berdzikir

Berdzikir kepada Allah merupakan suatu rangka dari rangkaian iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al Quran dan sunnah. Dzikrullah merupakan peringkat doa yang paling tinggi, yang di dalamnya tersimpan hikmah serta manfaat yang besar bagi hidup dan kehidupan dunia dan akhirat. Di antara berbagai keutamaan dan keistimewaan dzikrullah adalah sebagai berikut:

- 1) Dzikrullah menunjukkan tanda baik sangka kepada Allah
- 2) Dzikrullah menghasilkan rahmat dan *inayah* Allah.
- 3) Dengan dzikrullah, seorang akan di sebut-sebut Allah di hadapan hamba-hamba pilihan-Nya.
- 4) Dzikrullah akan membimbing hati dengan mengingat dan menyebut Allah.
- 5) Dzikrullah memberikan sinaran kepada hati dan menghilangkan kekeruhan jiwa
- 6) Dzikrullah dapat melepaskan diri dari resah dan gelisah
- 7) Dzikrullah membuat hati kita menjadi tenang dan tenteram.³⁹

³⁸ M. Rojaya, *Zikir Zikir Pembersih dan Penentram Hati*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009), 40-42.

³⁹ Samsul Munir Amin, *Etika Berdzikir Berdasarkan Alquran dan Sunnah*, (Jakarta: AMZAH, 2011), 2-3

10. Proses Terapi Islam

Therapy (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan. Terapi juga dapat diartikan sebagai upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi dan posisi yang proporsional. Manusia yang akal dan qolbunya proporsional merupakan sosok manusia yang sehat serta bahagia dunia dan akhirat.

Terapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As Sunnah Nabi Muhammad SAW atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malaikat-Malaikat-Nya Rasul-Nya.

Proses terapi dan penyembuhan melalui pendekatan islami sering disebut dengan istilah *istisfa'*. Salah satu metodenya adalah do'a. Menurut Isep Zainal, terapi Islam dapat diistilahkan sebagai *al-istisfa' bil al-Qur'an wa al-du'a*, yaitu penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan kepada tuntunan nilai-nilai Al-Qur'an dan do'a. Dalam proses terapi islam harus melalui beberapa tahapan yaitu:

1) Wawancara awal

Pada tahap ini perlu dirumuskan tentang apa yang akan terjadi selama terapi berlangsung aturan-aturan apa saja yang harus diketahui dan akan dilaksanakan oleh konseli/klien. Dalam tahap awal ini perlu dibina rapport yaitu hubungan yang menimbulkan keyakinan dan

kepercayaan klien bahwa ia akan dapat ditolong. Dalam tahap awal ini juga klien harus bersedia mengutarakan pikiran dan perasaannya kepada konselor.

2) Proses terapi

Pada tahap ini, terapis (konselor) perlu mengkaji dan mendalami pengalaman masa lalu selama hal itu relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah menghidupkan suasana keakraban dan komunikasi dua arah.

3) Tindakan

Pada tahap ini, baik terapis maupun klien mengkaji ulang kembali apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung, dan apa yang akan diterapkannya nantinya dalam kehidupannya. Hal yang sangat penting dilakukan adalah agar tujuan terapi yang telah disepakati bersama dapat tercapai.

4) Mengakhiri terapi

Terapi dapat berakhir kalau tujuan telah disepakati, namun bisa juga terapi berakhir apabila klien tidak melanjutkan terapi.

Tetapi juga bisa berakhir apabila tidak dapat menolong kliennya, namun terapis sebaliknya merujuk kliennya kepada ahli lain sesuai dengan jenis

masalah/problem yang dihadapi oleh klien tersebut. Terapis harus menghilangkan sedikit demi sedikit ketergantungan klien terhadap dirinya, karena klien akan menghadapi lingkungannya tanpa bantuan terapis (konselor).⁴⁰

11. Hasil Terapi Zikir

Hasil terapi zikir pada lansia antara lain sebagai berikut:

1. Meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tekanan darah dan peningkatan ketenangan jiwa setelah diberikan terapi zikir pada lansia. Meningkatnya tekanan darah berhubungan dengan buruknya manajemen emosi pada individu. Hal ini disebabkan emosi-emosi negatif ini menjadi stressor yang berdampak kesejahteraan subjektif dan ketenangan.⁴¹
2. Mempengaruhi kualitas tidur lansia. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seseorang yang menghasilkan kesegaran atau kebugaran saat terbangun. Dampak karena kualitas tidur yang buruk adalah stres yang meningkat dan sering lupa. Salah satu untuk

⁴⁰ Sattu Alang, "Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1, (Juli, 2020), 81-84.

⁴¹ Olivia Dwi Kumala, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi", 55.

meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melafadzkan dzikir.⁴²

3. Dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa semua konflik, masalah akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Saat seorang membiasakan berdzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan bahagia. Umat Islam percaya bahwa menyebut asma Allah secara berulang (berdzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit. Dalam berdzikir merasa dalam penjagaan dan lindungan dari Allah SWT.⁴³

B. Ketenangan Jiwa

1. Kondisi Kejiwaan Lansia

Pada proses penuaan terjadi berbagai hal yang mengakibatkan berbagai fungsi tubuh menurun yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan merupakan faktor risiko terjadinya gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional merupakan suatu

⁴² Retno Yuli Hastuti, "Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur lansia", *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3, (November, 2019), 303.

⁴³ Citra Y Perwitaningrum, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia", *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2, (Desember, 2016), 154.

keadaan yang mengindikasikan adanya perubahan emosional pada individu yang dapat berkembang pada keadaan patologis.

Pada lansia aspek intelegensi, ingatan, serta bentuk lain dari fungsi mental akan menurun drastis dengan bertambahnya usia. Lansia cenderung sulit untuk menemukan maupun mengeja kata-kata yang umum, perubahan seperti ini seringkali menyebabkan lansia menjadi terganggu dan frustrasi.

Selain aspek intelegensi, ingatan serta fungsi mental yang menurun, adanya faktor lain dapat menimbulkan gangguan mental emosional bagi lansia. Faktor individu, faktor sosial ekonomi, serta faktor lingkungan dapat mempengaruhi keadaan mental emosional lansia.

Faktor individu seperti karakteristik sosio demografi, penyakit kronis, ketidakmandirian fisik, status gizi, serta genetik dapat menyebabkan gangguan mental emosional bagi lansia. Perubahan yang terjadi pada lansia seperti penurunan keadaan fisik, sosial, maupun emosional.

Pada proses menua terjadi berbagai fungsi tubuh menurun. Berbagai fungsi tubuh yang menurun ini menyebabkan berbagai macam penyakit dapat menyerang lansia. Naiknya insidensi penyakit degenerasi maupun non degenerasi dapat berakibat dengan perubahan dalam asupan makanan, perubahan dalam absorbs dan pemanfaatan zat gizi di tingkat jaringan, dapat menyebabkan masalah gizi pada lansia.

Selain itu, adanya penyakit kronis, kelemahan atau kerapuhan, kehilangan kemampuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dan dikarenakan masalah mental maupun fisik yang lainnya juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental emosional pada lansia. Kesehatan mental memiliki dampak bagi kesehatan fisik dan sebaliknya.

Faktor sosio ekonomi yang sering menimpa lansia seperti kesepian, kemiskinan, konflik di dalam keluarga seringkali menjadi faktor yang menyebabkan gangguan mental emosional pada lansia. Lansia sering mengalami kehilangan, seperti kehilangan pasangan hidup, teman, maupun sahabat, hal ini menyebabkan lansia merasa kesepian. Lanjut usia juga rentan untuk mengalami peristiwa kematian, penurunan status sosial ekonomi melalui pensiun maupun terjadinya kecatatan.⁴⁴

2. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan berasal dari kata “tenang”. ketenangan secara etimologi berarti menatap, tidak kasar, yaitu suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru atau gelisah. Tenang juga berarti diam, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak gugup dan cemas betapa pun keadaan gawat, tidak tergesa-gesa.

⁴⁴ Nabilah Qonitah, “Hubungan Antara Imt dan Kemandirian Fisik dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia”, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1, (Januari, 2015), 2-3.

Sedangkan kata jiwa dalam bahasa Inggris disebut *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedangkan dalam bahasa Arab jiwa sering disebut dengan “*al nafs*” oleh Imam Al Qazali dimaknai bahwa jiwa adalah segala hakekat kejiwaannya, itulah pribadi dan zat kejiwaannya.

Jiwa adalah roh manusia yang ada dalam ambu dan menyebabkan hidup. Jiwa yang dimaknai sebagai seluruh kehidupan batin manusia berupa perasaan, pikiran, dan sebagainya. Jiwa dalam agama adalah sebahagian dari kerohanian manusia yaitu kesanggupan merasakan sesuatu. Seseorang dikatakan berjiwa jika sanggup mengalami, merasakan berkemauan dan lain sebagainya. Dengan demikian jiwa yang dimaksud disini adalah segala hal yang meliputi dan dimiliki oleh manusia yang meliputi hati, pikiran, dan perasaan. Dalam psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga yang diselidiki oleh para psikologi adalah perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dalam jiwa.

Menurut derajat mengemukakan bahwa ketenangan jiwa seseorang dapat dilihat di antaranya:

- 1) Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

- 2) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dan dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.
- 3) Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dari orang lain.
- 4) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sesungguhnya antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan menghadapi problem yang dihadapinya untuk melahirkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan pada dirinya.

Sedangkan manusia yang memiliki ketenangan jiwa menurut Zakiyah Derajat manusia yang memiliki ketenangan jiwa mulai dari tingkat yang paling ringan sampai tingkat yang paling parah sehingga mengarah pada depresi dan kegilaan. Hal itu dapat dilihat dari beberapa segi yaitu:

- a) Dari segi perasaan diantara gangguan perasaan yang disebabkan karena ketenangan mental adalah rasa cemas, gelisah, bimbang dan ragu.

- b) Dari segi pikiran, gejala itu dapat dilihat berupa sering lupa, tidak dapat berkonsentrasi, kemampuan berfikir melawan, dan merasa pikirannya buntu.
- c) Dari segi perilaku dan kelakuan, gejala yang nampak adalah adanya penyimpangan-penyimpangan yang dilakukan sehingga menyebabkan dirinya dan orang lain menderita seperti tindak kriminal, agresif (menyerang), deskruktif (merusak) dan lain-lain.⁴⁵

Disisi lain bahwa ketenangan jiwa dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sangat dipengaruhi oleh tingkat keimanan dan ketaqwaan, sikap dalam menghadapi problema hidup, rutinitasnya dalam berzikir dan kondisi jiwa lainnya yang stabil, memiliki rasa syukur-syukur dan sabar, tidak mudah putus asa dan mudah beradaptasi dengan orang lain dengan berbagai kebahagiaan. Sedangkan faktor eksternal atau kondisi luar yang melingkupi seseorang seperti kondisi lingkungan, tingkat pendidikan, keadaan ekonomi dan keadaan sosial, politik, dan faktor lainnya. Namun dari kedua faktor tersebut, yang paling menentukan

⁴⁵ Susilawati, “Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjad”, (Skripsi, UIN, Raden Intan Lampung, 2017), 81-82

adalah faktor internal yang akan mengantarkan manusia meraih ketenangan jiwa.⁴⁶

Memang jika dilihat, kebanyakan orang-orang yang terkena kekuatan mental (mental disorder), adalah mereka yang jauh dari norma-norma agama, sebaliknya orang yang senantiasa mengingat kepada Allah akan mampu mengontrol dan mengendalikan segala pikiran, emosi, dan perbuatannya, sehingga apabila tidak meraih apa yang diinginkan, tidak akan terganggu jiwanya.

Ketenangan jiwa adalah jiwa yang diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Sifat-sifat tersebut adalah syukur, sabar, takut dosa/ siksa, cinta Allah, mengharap pahala Allah, dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup.

Jiwa yang tenang dalam konteks spiritual berkaitan dengan thuma'ninah (ketenangan). Thuma'ninah merupakan kondisi spiritual seorang hamba yang akalnya kokoh, imannya kuat, ilmunya mendalam, dzikirnya jernih dan hakikatnya tertancap kokoh. Menurut As Sarraj, kondisi *thuma'ninah* dapat dibedakan menjadi tiga kondisi, antara lain:

- 1) Ketenangan jiwa kaum awam dimana ketika berdzikir mengingat Allah, mereka merasa tenang dengan berdzikir kepada-Nya. Maka bagian yang mereka dapatkan dari dzikir tersebut adalah dikanulkannya do'a-do'a mereka dengan diperluas rezekinya dan dihindarkan dari bencana.

⁴⁶ Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa", *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 1, (Juni, 2020), 20-22.

- 2) Ketenangan bagi orang-orang khusus dimana mereka rela dan senang atas keputusan takdir-Nya, sabar atas cobaan-Nya, ikhlas, takwa, tenang, dan merasa mantap sesuai dalam kebersamaannya dengan Allah maka ketenangan mereka bercampur dengan penglihatan mereka pada ketaatan yang mereka lakukan. Golongan yang paling khusus dimana mereka tahu bahwa rahasia-rahasia hati mereka tidak sanggup merasa tenteram kepada-Nya dan tidak bisa tenang karena kewibawaan dan keagungannya.
- 3) Kondisi jiwa yang tenang atau thuma'ninah merupakan pintu gerbang menuju kondisi spiritual yang lebih tinggi yaitu *musyahadah* atau kehadiran hati atau penyaksian.⁴⁷

3. Kriteria Ketenangan Jiwa

Adapun kriteria ketenangan jiwa antara lain sebagai berikut:

- 1) Sabar, merasa ridho dan ikhlas terhadap segala sesuatu yang tidak disenangi menimpa dirinya dan kemudian berserah diri kepada Allah. Sabar juga merupakan usaha dengan hati yang mantap pada Allah untuk mengusahakan Sabar juga merupakan usaha dengan hati yang mantap pada Allah untuk mengusahakan Sabar juga merupakan usaha dengan hati yang mantap pada Allah untuk mengusahakan Sabar juga merupakan

⁴⁷ Atmonadi, *Kun Fayakun*, (Jakarta:Atmoon Self Publishing, 2018), 60-61.

usaha dengan hati yang mantap pada Allah untuk mengusahakan tercapainya sesuatu.

- 2) Optimis, memiliki semangat, keyakinan akan harapan yang mampu menumbuhkan cinta dan kebaikan dalam tubuh manusia dan berkembang pandangannya tentang kehidupan.
- 3) Merasa dekat dengan Allah, individu yang selalu merasa dekat dengan Allah akan selalu merasa diawasi dan dilindungi oleh Allah. Oleh karena itu individu akan berhati-hati dalam bertindak dan merasa terlindungi dan dijaga oleh Allah.⁴⁸

C. Pengertian Lanjut Usia

1. Lanjut Usia

Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada kehidupan manusia yang di mulai dari usia 60 tahun. Adapun lanjut usia dapat diklasifikasi, lansia awal (65 hingga 74 tahun), dan lansia akhir (85 tahun atau lebih). Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dihindari sebagai salah satu tahapan perkembangan yang harus dilewati dalam rentang kehidupan manusia.

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut pasal 1 ayat 2,3,4 UU

⁴⁸ Olivia Dwi Kumala, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi", 58.

No.13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.⁴⁹

Seseorang dikatakan lanjut usia apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan . lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.⁵⁰

2. Batasan-Batasan Lanjut Usia

Batasan umur pada usia lanjut dari waktu ke waktu berbeda.

Menurut *World Health Organisation* (WHO) lansia meliputi:

- a. Usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun.
- b. Lanjut usia (*elderly*) antara usia 60 sampai 74 tahun
- c. Lanjut usia tua (*old*) antara usia 75 sampai 90 tahun
- d. Usia sangat tua (*very old*) di atas usia 90 tahun.

⁴⁹ Siti Maryam, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), 32.

⁵⁰ Ferry Effendi, *Keperawatan Kesehatan Komunitas*, (Jakarta: Salemba Medika, 2009), 243.

3. Penuaan

Penuaan adalah proses alamiah yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus, dan berkesinambungan. Tujuan hidup manusia adalah menjadi tua, tetapi tetap sehat (*healthy aging*). *Healthy aging* artinya menjadi tua dalam keadaan sehat. Keadaan sehat pada lanjut usia dibutuhkan upaya pelayanan kesehatan yaitu promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang juga harus dimulai sendiri mungkin dengan cara dan gaya hidup sehat. Prevensi yang dimaksudkan adalah mencegah agar proses menua tidak disertai dengan proses patologik. Kesehatan pada lanjut usia (*Healthy aging*), akan dipengaruhi oleh dua faktor antara lain:

- a. **Faktor endogenik** (*endogenik aging*), dimulai dengan cellular aging lewat tissue dan anatomical aging kearah proses menuanya organ tubuh. Proses ini seperti jam yang terus berputar.
- b. **Faktor eksogenik** (*Exogenic factor*), dibagi dalam penyebab lingkungan (*environment*) dimasa seseorang hidup dan faktor sosio-ekonomi, sosio budaya, atau yang paling tepat disebut gaya hidup (*life style*). Faktor exogenic aging tadi, kini lebih dikenal sebagai faktor risiko dari berbagai penyakit degenerative.

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu masa anak, masa dewasa,

masa tua. Tiga tahap ini berbeda baik biologis maupun psikologis. Masa lansia bisa disebut dengan masa kecemasan merupakan masa dimana lansia belum tentu mampu melewati, lansia membutuhkan perawatan dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya.⁵¹

Setiap manusia yang berumur panjang akan mengalami berbagai perubahan dari berbagai sisi mulai sejak lahir hingga akhir hayatnya. Perubahan tersebut adalah sebuah keniscayaan yang tidak bisa ditolak oleh siapapun hingga masa senja. Menurut Hariadi proses menua dalam blognya “sehat harmoni Indonesia”, dialami sejak 30 dan di atas 60 tahun yang mulai menunjukkan masalah seperti gangguan fisik. Gejala tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, antara lain:

a. Faktor Gizi

Masalah gizi bisa timbul karena gangguan pencernaan ketika masa pertumbuhan maupun masa tua. Gangguan tersebut sering terjadi sehubungan dengan masalah gizi, yakni ketatnya seseorang dalam berdiet.

b. Faktor lingkungan

Akibat pengaruh dari keluarga, pekerjaan dan pergaulan dapat menekan pikiran seseorang dan berakibat terjadinya stress. Jika berlangsung dalam jangka lama, maka akan berakibat pada proses menua seseorang.

⁵¹ Pipit Festi W, *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*, (Surabaya: UM Surabaya Publishing, 2018), 5-7.

c. Faktor Gen

Rambut beruban, gigi rontok, kelemahan tubuh dapat dialami seseorang pada usia muda akibat pengaruh dalam tubuh seseorang. Namun umumnya, gejala tersebut akan tampak pada usia 65 tahun.

4. Perubahan Akibat Proses Menua

Secara umum, menjadi tua ditandai oleh kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain:

- a. Kulit mulai mengendur dan wajah mulai keriput serta garis-garis yang menetap
- b. Rambut kepala mulai memutih atau beruban
- c. Gigi mulai lepas (ompong)
- d. Penglihatan dan pendengaran berkurang
- e. Mudah lelah dan mudah jatuh
- f. Gerakan menjadi lamban dan kurang lincah
- g. Pola tidur berubah

Sedangkan juga terjadi kemunduran kognitif pada lansia diantaranya:

- a. Suka lupa, ingatan tidak berfungsi dengan baik.
- b. Ingatan terhadap hal-hal di masa muda lebih baik daripada hal-hal yang baru saja terjadi
- c. Sering adanya disorientasi terhadap waktu, tempat, dan orang

d. Sulit menerima ide-ide baru.⁵²

5. Permasalahan Umum Lansia

Secara umum, masalah yang sering terjadi pada lansia dibedakan menjadi masalah fisik dan fisiologis serta masalah psikologis. Masalah ini akan dijelaskan di bawah ini:

a. Permasalahan dari Aspek Fisiologis

Terjadinya perubahan normal pada fisik lanjut usia yang dipengaruhi oleh faktor kejiwaan sosial, ekonomi dan medik. Perubahan tersebut akan terlihat dalam jaringan dan organ tubuh seperti kulit menjadi kering dan keriput, rambut beruban dan rontok, penglihatan menurun sebagian atau menyeluruh, pendengaran berkurang, indra perasa menurun, daya penciuman berkurang, tinggi badan menyusut karena proses osteoporosis yang berakibat badan menjadi bungkuk, tulang keropos, massanya dan kekuatannya berkurang dan mudah patah, elastisitas paru berkurang, nafas menjadi pendek, terjadi pengurangan fungsi organ didalam perut, dinding pembuluh darah menebal sehingga tekanan darah tinggi, otot jantung bekerja tidak efisien, adanya penurunan organ reproduksi terutama pada wanita, otak dan reaksi menjadi

⁵² Dewi Pandji, *Menembus Dunia Lansia*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012), 3-8.

lambat terutama pada pria, serta seksualitas tidak terlalu menurun.

b. Permasalahan dari Aspek Psikologis

Menurut Hadi Martono dalam Darmojo⁵³, beberapa masalah psikologis lanjut usia antara lain:

- 1) Kesepian (*loneliness*), yang dialami oleh lanjut usia pada saat meninggalnya pasangan hidup, terutama bila dirinya saat itu mengalami penurunan status kesehatan seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama gangguan pendengaran harus dibedakan antara kesepian dengan hidup sendiri. Banyak lanjut usia hidup sendiri tidak mengalami kesepian karena aktivitas sosialnya tinggi, lansia yang hidup dilingkungan yang beranggota keluarga yang cukup banyak tetapi mengalami kesepian. Pada umumnya masalah yang paling banyak terjadi pada lanjut usia adalah kesepian.
- 2) Duka cita (*bereavement*), pada periode duka cita ini merupakan periode yang sangat rawan bagi lanjut usia. meninggalnya pasangan hidup, teman dekat, atau bahkan hewan kesayangan bisa meruntuhkan ketahanan kejiwaan yang sudah rapuh dari seorang lanjut usia, yang

⁵³ Rahmah, Pendekatan Konseling Spiritual pada Lanjut Usia (Lansia), 38-39.

selanjutnya memicu terjadinya gangguan fisik dan kesehatannya.

3) Depresi, persoalan hidup yang mendera lanjut usia seperti kemiskinan, usia, stress yang berkepanjangan, penyakit fisik yang tidak kunjung sembuh, perceraian atau kematian pasangan, keturunan yang tidak bisa merawatnya dan sebagainya dapat menyebabkan terjadinya depresi. Gejala depresi pada usia lanjut sedikit berbeda dengan dewasa muda, dimana pada usia lanjut terdapat gejala somatic. Pada usia lanjut rentan untuk terjadi: episode depresi berat dengan ciri melankolik, harga diri rendah, penyalahan diri sendiri, ide bunuh diri, penyebab terjadinya depresi merupakan gabungan antara faktor-faktor psikologik, sosial dan biologik. Seorang usia lanjut yang mengalami depresi bisa saja mengeluhkan mood yang menurun, namun kebanyakan menyangkal adanya depresi. Yang sering terlihat adalah hilangnya tenaga/energi, hilangnya rasa senang, tidak bisa tidur atau keluhan rasa sakit dan nyeri kecemasan dan perlambatan motorik.

4) Gangguan cemas, terbagi dalam beberapa golongan yaitu fobia, gangguan panik, gangguan cemas umum, gangguan stress setelah trauma dan gangguan obstetif

kompulsif. Pada lanjut usia gangguan cemas merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan biasanya berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat atau gejala penghentian mendadak suatu obat.

5) Psikosis pada lanjut usia, dimana terbagi dalam bentuk psikosis bisa terjadi pada lanjut usia, baik sebagai kelanjutan keadaan dari dewasa muda atau yang timbul pada lanjut usia.

6) Parafrenia, merupakan suatu bentuk skizofrenia lanjut yang sering terdapat pada lanjut usia yang ditandai dengan *waham* (curiga) yang sering lansia merasa tetangganya mencuri barang-barangnya atau tetangga berniat membunuhnya. Parafrenia biasanya terjadi pada lanjut usia yang terisolasi atau diisolasi atau menarik diri dari kegiatan sosial.

7) Sindroma diagnose, merupakan suatu keadaan dimana lanjut usia menunjukkan penampilan perilaku yang sangat mengganggu. Rumah atau kamar yang kotor serta berbau karena lansia ini sering bermain-main dengan urin dan fesesnya. Lanjut usia sering menumpuk barang-barangnya dengan tidak teratur.

BAB III

PAPARAN DATA

A. Dekripsi Data Umum

1. Sejarah Berdirinya Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Sejarah asal mula Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo atau sering disebut Lks Lu Panti Dhuafa Lansia Ponorogo. Panti yang di dirikan seorang yang dikenal dengan nama Rama Philips yang dulunya berlatar belakang seorang pemulung di wilayah kota Ponorogo. Awal berdirinya panti duafa Ngasinan Jetis Ponorogo karena atas dasar rasa kemanusiaan. Tujuannya agar bisa bermanfaat bagi orang lain. Dari riwayat hidup bapak rama sendiri pernah mengalami kesulitan hidup jadi orang pinggiran. Selama 8 tahun jadi pemulung sampah dipinggir jalan karena kebutuhan sangat berkurang, dan kehabisan semangat untuk menjalani kehidupan.

Di saat jadi seorang pemulung bapak Rama kehidupannya sangat kesulitan dalam ekonomi untuk mencukupi kebutuhan 2 anak dan istrinya. Beliau hanya mengandalkan dari memungut barang bekas ditengah kota Ponorogo. Karena hasil jadi pemulung tidak cukup untuk kehidupan sehari-hari, akhirnya bapak Rama memberikan air tajin atau air rebusan beras sebagai pengganti susu formula anak-anaknya. Mirisnya lagi disaat istrinya sakit dan butuh

biaya yang cukup besar sehingga istri yang beliau sayangi meninggal dunia. Singkat cerita saat mulung bapak Rama menemukan bekas lampu jari yang sudah mati beliau bongkar di situ beliau menemukan inisiatif untuk mencoba memperbaikinya dan akhirnya berhasil dan dari situ bapak Rama mulai beralih jadi tukang jual dan servis lampu bekas yang di bantu istri keduanya. Dengan provesi tersebut ekonomi bapak Rama mulai ada peningkatan dan di kenal dengan nama Rama Philips. Pada saat beliau menjual lampu bekas di pasar sawo, bapak Rama menjumpai seorang lansia yang sangat memprihatinkan. Dengan adanya lansia tersebut bapak Rama teringat masa sulitnya dimasa lalu. Kemudian bapak Rama memutuskan untuk merawat lansia tersebut dan didukung kedua anaknya dan istrinya. Pada saat itu bapak Rama masih ngontrak rumah. Dengan hal itu beliau melihat banyaknya lansia terlantar di wilayah ponorogo bapak rama pada tahun 2016 mengontrak rumah lagi untuk mendirikan Rumah Singgah Dhuafa Ponorogo dengan tujuan memberi makan orang yang kelaparan dan memberi selimut orang kedinginan.

Di tahun 2017 di tengah bomingnya batu akik bapak Rama menggeluti bisnis batu akik dari modal 80.000 (delapan puluh ribu) hingga menjadi ratusan ribu. Dari situ bapak Rama mulai bisa membeli rumah yang cukup sederhana. Kemudian ada sisa tanah di belakang rumah bapak Rama untuk membangun sebuah tampungan di belakangnya yang berkapasitas 35 jiwa, dan disitu banyak lansia yang

dirawat oleh beliau. Karena banyaknya lansia yang dirawat bapak Rama mulai berdatangan relawan sosial yang membantunya merawat lansia. Pada akhir tahun 2017 bapak Rama mulai dikenal dari kalangan pihak terkait dan di sarankan untuk melegalkan Rumah Singahnya menjadi LKS.

Pertama kali dibangun panti lansia tempatnya di Turi Jetis Ponorogo dengan kapasitas 24 orang. Berjalan 1 Tahun ada 35 orang sampai melebihi kapasitas. Pada akhirnya membangun tempat di Ngasinan Jetis Ponorogo untuk keseluruhan menampung 110 orang sampai sekarang. awalnya berinisiatif untuk menampung lansia yang terlantar dan ternyata banyak berbagai macam orang akhirnya menampung orang dalam gangguan jiwa. Tujuannya untuk memberikan kenyamanan yang layak.⁵⁴ Di dalam panti lansia tersebut terdapat berbagai macam kamar yaitu kamar lansia produktif, kamar ODGJ (orang dalam gangguan jiwa), kamar lansia betres, dan kamar lansia subsidi (khusus lansia yang kena stroke). Semua dibedakan antara kamar laki-laki dan perempuan. Tujuannya supaya mudah mendapatkan pelayanan dan perawatan lebih baik.⁵⁵

Di awal tahun 2018 bapak Rama melegalkan rumah singahnya sehingga menjadi Lks Panti Dhuafa Lansia Ponorogo. Dari situ Lks yang di kelola beliau mulai berkembang pesat dengan

⁵⁴Dokumen data (Lembaga Kesejahteraan Sosial Panti Dhuafa Lansia Ponorogo 2019), 1

⁵⁵ Hasil wawancara dengan ketua panti lansia Dukuh Mantup, Desa Ngasinan, Kecamatan Jetis, Kabupaten Ponorogo pada tanggal 23 Maret 2021.

dana sumber daya masyarakat. Meskipun beliau tidak pernah galang dana melalui kotak amal ataupun di lampu merah, beliau hanya mengunggah kegiatannya merawat para lansia terlantar di akun facebook. Tujuannya agar ada donatur yang ikhlas untuk membantu pengembangan panti. Dari situ kesuksesan mulai di gapai oleh bapak Rama.

Meskipun sudah sukses beliau tidak pernah lupa siapa dirinya dulu. Sehingga beliau tetap berpegang teguh dengan tujuan awal mendirikan panti dhuafa dan lansia. Beliau melebarkan jangkuan dengan berkerjasama dengan Dinas Sosial P3A Ponorogo. Selain itu juga menjalin MOU bersama Dinas Sosial Luar Kota Ponorogo dengan tujuan agar Republik Indonesia ini terbebas dari orang terlantar. Pada akhirnya panti duafa Ngasinan Ponorogo menjadi solusi untuk mereka dhuafa dan lansia yang terlantar dan membantu program dari pemerintah dalam pelaksanaan Undang Undang Pasal 34 ayat 1 yang bunyinya (Fakir miskin dan anak terlantar di pelihara oleh negara) Atau dalam UU 13 Tahun 2011 tentang penanganan fakir miskin.⁵⁶

2. Profil Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Panti lansia dhuafa Ngasinan Jetis Ponorogo adalah sebuah nama yang berdiri dan berjalan sendiri dari perintis perseorangan dan

⁵⁶ Dokumen data (Lembaga Kesejahteraan Sosial Panti Dhuafa Lansia Ponorogo 2019), 1.

tidak tergabung dengan grup ataupun komunitas manapun, kami berjalan sendiri berlandaskan murni dari hati nurani dan rasa welas asih terhadap sesama insan manusia.

3. Visi dan Misi Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Visi: Memberikan sandang pangan papan dan memperhatikan kondisi kesehatan bagi saudara kita yang kurang beruntung terutama bagi para dhuafa dan lansia terlantar dengan landasan rasa kemanusiaan dan welas asih untuk kesejahteraan mereka, memberikan motivasi/bimbingan para dhuafa agar mereka bisa bersosialisasi dengan masyarakat dan bisa kembali ke masyarakat layak pada umumnya, memberikan motivasi/bimbingan bagi para lansia agar selalu menjaga kesehatan dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhan YME.

Misi: Panti Dhuafa Lansia Ponorogo bergerak di bidang bakti sosial bagi saudara saudara kita yang nasibnya kurang beruntung terutama bagi para lansia / orang tua yang sudah tidak mampu bekerja lagi tanpa ada yang peduli serta hidup sebatang kara tanpa sanak saudara, dengan niat dan tekad kami yang membara kami akan berusaha berjuang untuk saling berbagi kepada mereka dengan landasan rasa kemanusiaan dan welas asih.

4. Tujuan Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Mewadahi kaum duafa karena welas asih yang dimasa tuanya tidak ada yang merawat, disitulah timbul hati nurani untuk menampung kaum dhuafa.

5. Program Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

- a. Pengembangan kemandirian di daerah terpencil serta untuk meningkatkan kemandirian gelandangan, pengemis, anjal, lansia, serta orang yang mengalami keterbelakangan mental dan desabilitas biar bisa mandiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, maka perlu diadakan penyuluhan dalam berbagai aspek kehidupan dan penghidupannya agar mampu menanggapi perubahan Sosial Budaya dan lingkungan.
- b. Meningkatkan dan meratakan pelayanan sosial yang lebih adil dalam arti bahwa setiap warga negara yang berhak untuk memperoleh pelayanan sosial yang sebaik baiknya.
- c. Pemberdayaan warga negara dalam segala aspek kehidupan agar mereka dapat hidup secara wajar baik jasmani, rohani dan sosial sehingga dapat berperan aktif dalam pembangunan.

6. Letak geografis

Dari arah Utara di Jalan Ahmad Yani. Terus kearah selatan menemui jalan pertigaan dekat Agen SR12 desa Ngasinan, kecamatan Jetis Kabupaten Ponorogo kemudian belok ke barat terdapat baliho

Panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Melanjutkan ke arah barat jarak 100 meter. Memasuki Dukuh Mantup, RT 02 RW 01, Desa Ngasinan, Kecamatan Jetis, kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa timur.

7. Keadaan pengurus Panti Dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Keadaan panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo berjumlah 16 pengurus yaitu :1 orang ketua Panti, 2 orang sekretaris, 1 orang bendahara, 4 orang pengasuh, 2 orang keamanan, 3 orang bagian dapur atau memasak, 2 orang Seksi kerohanian, dan 2 orang seksi apangan. Sedangkan tingkat pendidikan akhir 3 orang berpendidikan tingkat SD, 2 orang berpendidikan tingkat SMP, 9 orang berpendidikan tingkat SMA. Secara lebih detail, keadaan pengurus panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo bisa di lihat di lampiran data pengurus pendidikan.

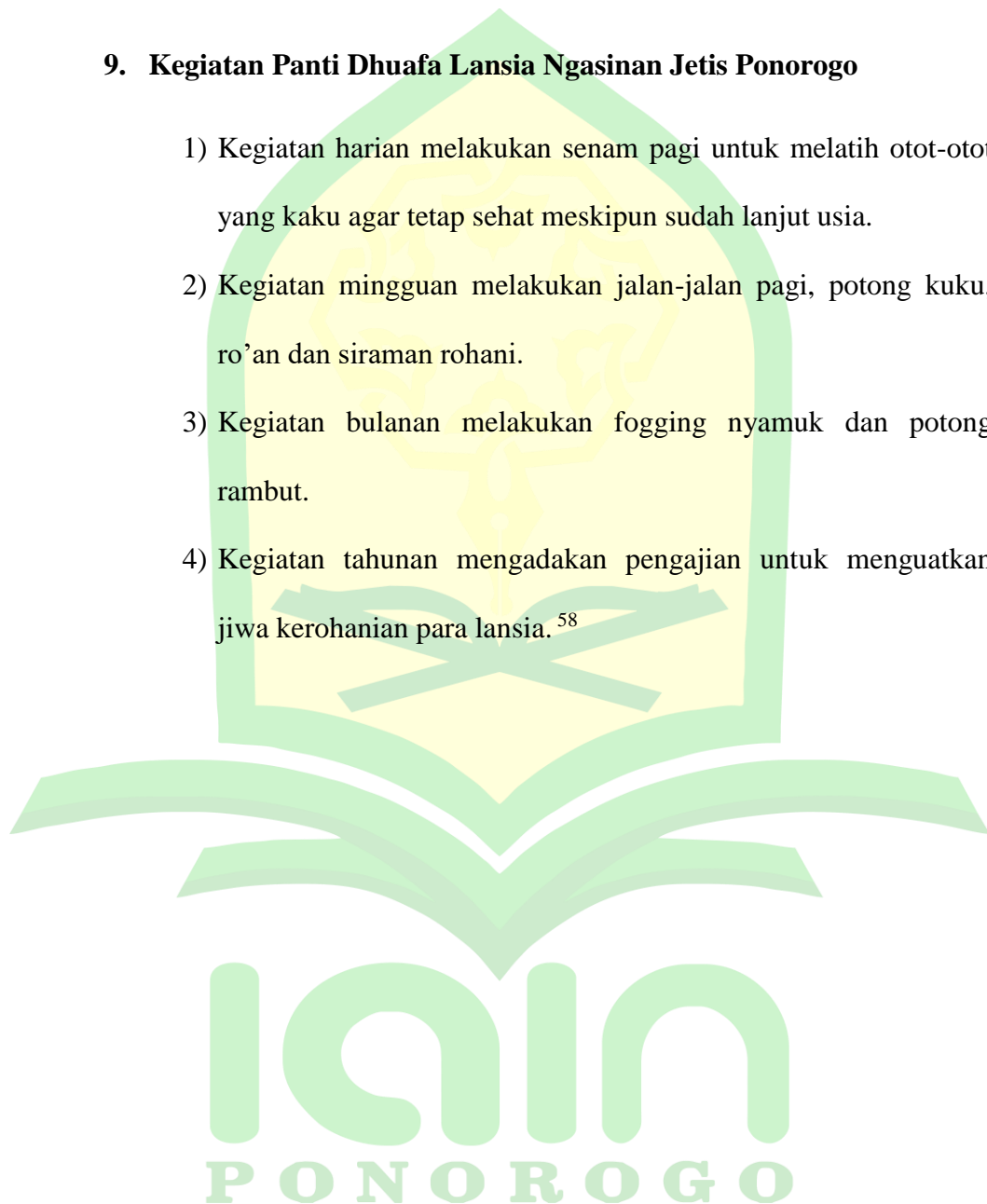
8. Sarana dan Prasarana

- a. Kantor
- b. Aula
- c. Kamar
- d. Dipan (tempat tidur + Kasur)
- e. Kamar mandi
- f. Selimut
- g. Kursi Roda
- h. Spiker aktif

- i. Ambulan
- j. Komputer
- k. Kipas angin.⁵⁷

9. Kegiatan Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

- 1) Kegiatan harian melakukan senam pagi untuk melatih otot-otot yang kaku agar tetap sehat meskipun sudah lanjut usia.
- 2) Kegiatan mingguan melakukan jalan-jalan pagi, potong kuku, ro'an dan siraman rohani.
- 3) Kegiatan bulanan melakukan fogging nyamuk dan potong rambut.
- 4) Kegiatan tahunan mengadakan pengajian untuk menguatkan jiwa kerohanian para lansia.⁵⁸



⁵⁷ Lihat Data Dokumen 2020-2021, Panti Dhuafa Lansia Ngasinan, Jetis, Ponorogo, 1-6.

⁵⁸ Hasil Wawancara dengan Pengurus Panti Lansia Dukuh Mantup, Desa Ngasinan, Kecamatan Jetis, Kabupaten Ponorogo Pada Tanggal 23 Maret 2021.

B. Dekripsi Data Khusus

1. Kondisi kejiwaan Lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Peristiwa ini terjadi pada lansia yang ada di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Dimana yang sedang dialami oleh bapak Jani dan bapak Sumaji yang berumur sekitar 80 tahun mengalami permasalahan terkait kedekatan dengan pasangan hidupnya. Kedekatan memungkinkan seseorang untuk mengenal secara mendalam dan membentuk kekaguman akan sifat dan watak pasangan hidupnya. seperti yang dikatakan oleh bapak Jani sebagai berikut:

“Hati saya gundah gelisah mbak masih kepikiran istri saya. Istri saya itu baik, istri yang selalu mengalah kalau misalnya ada kesulitan kita selalu berunding, dan istri saya selalu menghendaki. Istri saya itu orangnya tidak mementingkan dirinya sendiri, apa-apa untuk anak. Pasangan hidup yang sangat menghargai kerja keras suami yang tidak kenal lelah mencari nafkah untuk keluarganya. Setelah kehilangan sosok orang yang sangat saya sayangi diri saya mengalami kesepian, sedih dan gundah hati saya karena sudah tidak ada yang memperhatikan saya dan saya merasa sendiri ”.⁵⁹

⁵⁹ Lihat Transkrip Wawancara No. 01/W/23-III/2021

Permasalahan tersebut juga dialami oleh bapak Sumaji sebagai berikut:

“Saya masih kepikiran istri saya, di panti saya merasa kesepian biasanya ada teman ngobrol dan sekarang merasa sepi tidak punya teman untuk ngobrol. Kedekatan yang terjalin dalam sebuah hubungan setelah sekian lama, rasanya juga sangat sedih sekali, rindu, dan bingung, karena istri saya sudah tidak ada, dan saya kehilangan sosok orang yang penting bagi hidup saya. Tapi bagaimana lagi harus saya ikhlaskan karena yang kuasa sudah mengaturnya kita tinggal menerima takdir yang Allah kehendaki seperti ini”.⁶⁰

Pendapat yang disampaikan lansia tersebut dikuatkan oleh pak Agus Setyo Pramono selaku pengurus panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo tentang permasalahan yang dialami lansia di panti tersebut adalah kehilangan pasangan hidup yang menimbulkan kesepian diantaranya sebagai berikut:

“Memang yang saya ketahui permasalahan yang dialami oleh kedua lansia tersebut itu tentang kondisi kejiwaannya mengalami kesepian. Ditinggal pasangan hidupnya yang semasa hidupnya memiliki kedekatan emosional yang diperkuat oleh perasaan cinta antara mereka. Kedekatan ini memungkinkan keduanya mengenal pasangan mereka, karena seringnya berinteraksi akan

⁶⁰ Lihat Transkrip Wawancara, No.02/W/23-III/2021.

memunculkan kekaguman. Kegiatan sehari-hari biasanya kumpul bersama keluarga, anak dan saudara seperti ngobrol, canda tawa, dan susah senang bersama keluarga. Dengan keadaan saat ini berbeda sekali dengan keadaan yang ada di panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Teringat keluarga yang banyak kenangan dilewati bersama, namun sudah tidak ada lagi keluarganya karena meninggal dunia dan anaknya sudah tinggal bersama suaminya dan sibuk dengan pekerjaannya”.⁶¹

Perasaan kehilangan serta krisis identitas dalam keluarga di beberapa budaya yang berbeda diperoleh gambaran bahwa kepergian anak meninggalkan orang tuanya untuk mencari nafkah ditempat lain dan hidup berpisah dari orang tua dapat menimbulkan perasaan terancam pada diri orang tua karena mereka merasa kehilangan kendali atas diri anak-anak mereka dan status mereka sebagai orang tua menjadi terancam. Hal tersebut juga dirasakan oleh lansia dari pak Jemari sebagai berikut:

“Sebenarnya setiap orang tua mengharapkan anak-anaknya kelak dapat membaktikan diri mereka bagi orang tuanya, menantu mereka juga dapat membantu mertuanya yang diharapkan dapat turut menunjang kesejahteraan hidup orang tua, termasuk dengan

⁶¹ Lihat Transkrip Wawancara, No. 03/W/23-III/2021.

memberikan bantuan dukungan keluarga dalam menghadapi berbagai masalah”.⁶²

Keberdayaan serta identitas diri merupakan hal yang amat penting bagi diri seseorang, dan pada berbagai kasus lansia. Hilangnya perasaan berdaya dan terkikisnya identitas diri memicu munculnya rasa ketidakberdayaan dan tidak kebermaknaan diri yang mendasari perasaan hamba pada diri lansia. Ketidakberdayaan ini terkait dengan masalah keterbatasan, seperti keterbatasan kemampuan fisik dan keterbatasan untuk mengingat akibat bertambahnya usia, sementara ketidakbermaknaan terkait dengan pengikisan eksistensi diri yang meraka rasakan apalagi jika mereka membandingkannya dengan sejumlah orang lain yang masih lebih mudah dari mereka dan tengah merawat mereka. Sama halnya yang dirasakan oleh lansia yang bernama pak Suryono sebagai berikut:

“Terkadang kondisi jiwa terasa hampa dengan bertambahnya umur melakukan suatu kegiatan menemui masalah dalam hal keterbatasan seperti kemampuan fisik dan terkadang muncul rasa minder atas keterbatasan lansia dibanding dengan orang yang masih muda. Terkadang saya dihantui oleh kecemasan menghadapi kematian”. Melalui pendekatan spiritual yang dilaksanakan oleh pengurus panti, biasanya kesadaran lansia lebih diarahkan pada hal-

⁶² Lihat Transkrip Wawancara, No. 04/W/10-VI/2021.

hal yang terarah pada kegiatan-kegiatan keagamaan termasuk melakukan ritual-ritual keagamaan tertentu secara lebih taat”.⁶³

Beberapa pandangan pendapat pengurus panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo tentang kondisi kejiwaan lansia, sebagaimana hal tersebut disampaikan oleh Eka Maria Francisca selaku pengurus lapangan panti, berpendapat mengenai kondisi kejiwaan lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo sebagai berikut:

“Kondisi kejiwaan lansia yang ada di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo mengalami tekanan pada pikiran dikarenakan lingkungan yang tidak mendukung, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan didalam bersosialisasi dengan anggota lansia yang lain. Sering terjadi ketegangan antara lansia yang mempunyai kemauan membela kepentingannya sendiri”.⁶⁴

Menurut pernyataan yang dialami oleh lansia yang bernama pak Didik menyampaikan tentang kondisi kejiwaannya, sebagai berikut:

“Pelayanan yang sepenuhnya belum mencukupi kebutuhan hidup pribadi, sehingga rasa ketidak nyamanan pada saat saya dipanti membuat keinginan untuk keluar dari panti. Lingkungan panti yang selalu membuat kecemasan dan timbul rasa gelisah selalu melekat pada diri saya. Lansia yang lain sering mengganggu disaat kegiatan yang saya lakukan”.⁶⁵

⁶³ Lihat Transkrip Wawancara, No. 05/W/10-VI/2021.

⁶⁴ Lihat Transkrip Wawancara, No. 06/W/23-III/2021.

⁶⁵ Lihat Transkrip Wawancara, No. 07/W/10-IV/2021.

Hal yang sama dialami oleh lansia yang bernama pak Untung menyampaikan tentang kondisi kejiwaannya, sebagai berikut:

“Suasana hati yang saya alami sering timbul perasaan keinginan seperti orang lansia pada umumnya yang dimana selalu diperhatikan oleh keluarganya. Rasa sakit yang saya alami secara lahir dan batin mengganggu kondisi kejiwaan pribadi saya. Memandang diri merasa tidak berdaya seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering. Saya disini cuma pasrah dan tawakkal kepada Allah SWT”.⁶⁶

Pendapat lain dari pak Aris Prasetya selaku relawan panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo sebagai berikut:

“Beberapa lansia mengalami ketidaknyamanan dengan lingkungan disekitarnya yang menimbulkan gangguan kecemasan. Lansia merasa gugup, gelisah dan tegang karena merasa dirinya sedang dalam bahaya, memicu kecemasan hingga mengalami kesulitan tidur. Kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari akan mengalami perubahan perilaku maupun suasana hati mereka”.⁶⁷

Pendapat yang lain dari Rama selaku ketua panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo, sebagai berikut:

“Kondisi kejiwaan yang dialami lansia di panti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo yaitu: a). Teringat keluarga, lansia yang ada di panti masih teringat keluarganya. Kegiatan sehari-harinya

⁶⁶ Lihat Transkrip Wawancara, No. 08/W/10-IV/2021.

⁶⁷ Lihat Transkrip Wawancara, No. 09/W/24-III/2021.

hanya melamun, tidak mau beraktifitas, dan ingin pulang. Semenjak diberikan di panti keluarganya belum ada yang mengunjunginya. Karena keluarga dan anak-anaknya sudah sibuk dengan pekerjaan dan ada yang sudah pindah di kota yang lain. Terkadang lansia ingin di perlakukan seperti keluarga yang lain yang diberikan perhatian. b). Depresi, lansia yang mengalami depresi terhadap tekanan hidup sehari-hari disebabkan karena merasa kehilangan atau terpisah dari keluarganya, merasa kesepian, diasingkan, sedih, menangis dan merasa tidak berguna lagi. c). Kesepian, lansia mengalami kesepian karena kehilangan pasangan hidup, dan kehilangan anggota keluarganya. d). Masalah kesehatan, lansia juga mengalami gangguan kesehatan, berbagai macam masalah kesehatan pada lansia di panti antara lain: hipertensi, sakit sendi, diabetes, batuk, sesak nafas, gatal-gatal, masalah psikis antara lain insomnia, stres dan depresi".⁶⁸

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi kejiwaan lansia di Panti Dhuafa Ngasinan Jetis Ponorogo mengalami kesepian yang karena di tinggal oleh keluarga atau orang yang di sayang, seorang lansia mengalami depresi terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, lansia mengalami gangguan mental emosional belum stabil, dan kecemasan akibat adanya sebagian lansia yang lebih mendominasi yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, prihatin dan tidak berdaya.

⁶⁸ Lihat Transkrip Wawancara, 10/W/24-III/2021.

2. Proses terapi zikir pada lansia dipanti dhuafa lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Kegiatan dan keterikatan dalam kelompok akan menghadirkan nuansa kegembiraan lansia pada saat pertemuan berlangsung. Setidaknya para lansia memiliki agenda kapan bisa bertemu dengan teman sebayanya untuk saling bertukar informasi dan bersenda gura. Kegiatan seperti membaca dzikir, pengajian, serta kegiatan keagamaan yang lain dapat membangkitkan semangat hidup lansia agar kehidupannya lebih bermakna. Hal ini dikatakan oleh lansia yang bernama pak Jani sebagai berikut:

“Dengan adanya kegiatan terapi zikir memiliki arti penting bagi keberlangsungan hidup saya dalam hal ini untuk meningkatkan kualitas hidup baik fisik maupun psikis. Kegiatan tersebut, juga dapat membantu atau memberikan kemudahan bagi saya dalam berkomunikasi membicarakan sesuatu pembahasan yang menarik”.⁶⁹

Hal ini sama dengan yang dirasakan oleh pandangan dari pengurus panti sebagaimana hal tersebut:

Menurut ibu Lany Khatmilah selaku pengurus bidang kerohanian berpendapat sebagai berikut:

“Proses terapi yang diberikan kepada lansia biasanya melihat kondisi ketenangan jiwanya, dikarenakan lebih

⁶⁹ Lihat Transkrip Wawancara, 11/W/22-III/2021.

memudahkan dalam menerima asupan keagamaan dan proses terapi. Dilakukan pada saat masuk waktu ibadah shalat, terutama pada waktu shalat 5 waktu. Terapi yang dilakukan dengan cara pendekatan emosional secara terus-menerus, dapat mempererat kedekatan lansia. Terapi lansia dilaksanakan pada saat ibadah shalat dengan dilanjutkan berzikir bersama mengingat kepada Allah”.⁷⁰

Menurut pendapat lain dari pengurus panti oleh pak Agus Setyo Pramono sebagai berikut:

“Pada proses terapi zikir pemberian pertemuan pertama pemberian materi zikir mengenai makna dzikir, bacaan dzikir serta artinya dan manfaatnya. Lansia diberi pemahaman mengenai arti bacaan dzikir yang diucapkan. Lansia juga diberi tugas untuk melakukan dzikir setiap selesai shalat dan sebelum tidur”.⁷¹

Sebelum kegiatan terapi zikir dilaksanakan para lansia di berikan pengarahan lebih mendalam akan tujuan dari terapi zikir, meluruskan niat hanya kepada Allah SWT. Hal tersebut disampaikan oleh pengurus panti oleh pak Eka Maria Fransiska sebagai berikut:

“Pada tahapan pelaksanaan zikir pengurus panti menjelaskan arti dari setiap ucapan zikir kepada lansia agar bisa memahami setiap makna bacaan zikir yang diajarkan, sehingga tujuan yang akan di capai bisa menghasilkan apa yang diharapkan

⁷⁰ Lihat Transkrip Wawancara, 13/W/23-III/2021.

⁷¹ Lihat Transkrip Wawancara, No. 14/W/23-III/2021.

bersama. Setiap lansia memiliki pemahaman yang berbeda-beda yang harus di tangani secara khusus”.⁷²

Dikuatkan lagi dari pendapat dari Aris Prasetya selaku relawan mengatakan bahwa :

“Pada saat kegiatan terapi berlangsung para lansia cukup tertib, dilakukan secara bersama-sama sehingga dengan mudah untuk proses beribadah. Satu persatu lansia disuruh untuk membaca lafadz Allah salah satunya membaca tasbih, tahmid, dan sholawat. Dengan adanya terapi zikir para lansia mengalami pemikiran kearah bahwasanya mereka juga nanti akan menemui sebuah kematian. Maka dari itu lansia merasa ketakutan disaat proses terapi zikir berlangsung, mengingat akan datangnya kematian. Yang dirasakan setelah terapi, lansia mulai mencoba memperbaiki dirinya untuk bekal dimasa tuanya ”.⁷³

Pendapat lain dari pak Rochmin Kadirun selaku bidang kerohanian terkait proses terapi pada lansia yaitu:

“Aktivitas lansia di panti diarahkan pada perubahan sikap mental keagamaan. Keadaan yang tadinya belum rajin beribadah menjadi mau beribadah, yang semula menutup diri menjadi mudah berinteraksi dengan teman-temannya, yang tadinya tidak peduli dengan lingkungannya menjadi tumbuh jiwa sosialnya. Penting dilakukan pembinaan bagi para

⁷² Lihat Transkrip Wawancara, No. 15/W/23-III/2021.

⁷³ Lihat Transkrip Wawancara, No. 16/W/24-III/2021.

lansia secara sistematis dan terarah. Yang diharapkan dapat diberikan secara kontinu sesuai dengan sarana yang mendukung kegiatan.

Dalam proses terapi dilakukan lansia mendapatkan petunjuk untuk menjadi lebih baik. Semangat untuk mengalami perubahan untuk dirinya sendiri dalam membaca lafal asma Allah masih bisa didengar secara jelas dan baik. Disini untuk proses berdzikir dilakukan pada saat ibadah shalat dilanjutkan berdzikir, tahlil, dan sholawatan. Aktivitas sehari-hari lansia juga membaca Al-Quran, shalat tahajud, mendengarkan radio pengajian-pengajian, dan sholawatan ”.⁷⁴

Dari berbagai pendapat pengurus panti diatas penulis menarik kesimpulan bahwa dalam proses terapi zikir dilakukan pada saat waktu ibadah shalat dengan menambah kegiatan kerohanian berupa kajian-kajian keIslaman. Penguatan mengenai pentingnya dalam berzikir dan memahami ajaran-ajaran islam kepada lansia sebagai bekal dimasa tuanya. Dibarengi semangat untuk mengalami perubahan untuk diri lansia. Motivasi dalam meningkatkan ibadah ditunjang dengan lingkungan dan fasilitas yang ada di panti serta tingkat kemauan lansia sangat kuat dalam ibadah.

Perlu adanya pendekatan secara emosional dalam proses terapi antara pengurus dan lansia sangat penting salah satunya yang dirasakan oleh bapak Suryono penghuni panti mengatakan bahwa:

⁷⁴ Lihat Transkrip Wawancara, No. 17/W/23-III/2021.

“Relawan panti mengajak saya untuk selalu mengingat Allah SWT dengan melaksanakan ibadah sholat serta memberikan tindakan berupa kegiatan terapi dengan berdzikir membaca kalimat-kalimat Tuhan seperti tasbih, tahmid, tahlil dan takbir seraya mendekatkan diri dan memiliki sikap pasrah terhadap Allah SWT. Setiap segala aktivitas sehari-hari diingatkan untuk selalu berdzikir. Setelah melakukan kegiatan berdzikir hati saya juga merasakan ketentraman. Merasa didalam diri penuh dengan dosa yang telah saya perbuat. Yang sering saya baca itu istighfar untuk setiap waktu. Selain itu yang saya rasakan setelah mengikuti kegiatan terapi zikir merasa lebih tenang, yakin akan semua kehidupan tuhan yang sudah mengaturnya. Selain itu juga dengan mengikuti terapi zikir oleh relawan panti mengingatkan akan setiap manusia pasti akan mengalami sebuah kematian”⁷⁵

Pendapat lain dari lansia yang dikatakan oleh bapak Sumaji sebagai berikut:

“Dalam proses berdzikir saya merasakan kondisi jiwa lebih terasa tenang dan merasa dingin hati saya dan menjadikan saya ingat kematian. Pengurus selalu membimbing untuk shalat, berdzikir dan bersholawat. Ada juga melalui media elektronik berupa pemutaran musik sholawat setiap hari. Setelah mendengarkan sholawat saya mencoba mengikuti secara terus-

⁷⁵ Lihat Transkrip Wawancara, No. 18/W/10-VI/2021.

menerus agar bisa tenang dan damai hati saya. Kegiatan terapi zikir dilakukan juga secara individu untuk melatih kemandirian masing-masing lansia, serta lebih meresapi asupan keagamaan yang telah diberikan pengurus panti. Sehingga rasa dalam keinginan meningkatkan kualitas hidup akan lebih semangat lagi.”⁷⁶

Penguatan lain yang sudah disampaikan lansia juga dikuatkan oleh pernyataan relawan dari pak Bondan prakoso sebagai berikut:

“Di panti terdapat beberapa fasilitas yang mendukung terapi zikir berupa kitab Al-Quran, tempat ibadah yang nyaman, seperangkat alat sholat yang memadai dan sound sistem dimanfaatkan untuk mendengarkan musik religi/sholawat. Saya setiap hari memutarkannya agar lansia selalu berzikir untuk ketenangan jiwanya yang bertujuan untuk selalu mengingat Allah SWT dan mencegah perilaku tercela. Karena dengan adanya daya pendukung di panti tersebut dapat memberikan rasa aman, nyaman dan ketentraman kepada lansia serta lebih mudah dalam mengikutinya”⁷⁷

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa proses terapi zikir lansia dilakukan dengan cara dzikir lisan dan pendekatan secara emosional, karena respon dari lansia dengan metode tersebut lebih memudahkan dalam menerima terapi. Proses terapi zikir pada lansia dilakukan pada saat waktu shalat. Pada saat berdzikir dilakukan bersama-

⁷⁶ Lihat Transkrip Wawancara, No. 19/W/10-VI/2021.

⁷⁷ Lihat Transkrip Wawancara, No. 20/W/24-III/2021.

sama agar lebih bisa berhidmat. Kegiatan zikir ada yang dikerjakan secara individu agar lebih khitmat. Ada jam khusus yang sudah terjadwal dalam proses berdzikir lansia lebih konsentrasi dan lebih khusyuk yaitu pada saat shalat maghrib sampai selesai. Durasi yang diterapkan pada proses terapi zikir selama kurang lebih 1 jam dengan membaca dzikir wirid, sholawat dan membaca tahlil. Secara umum penerapan terapi yang lebih mengena terhadap kondisi maupun pengaruh terhadap lansia adalah dzikir wirid. Karena mudah dilakukan lansia dan mengarahkan lansia untuk selalu mengingat kepada sang pencipta. Pada akhirnya lansia akan muncul rasa yakin, tenteram, dan merasa nyaman dalam berkehidupan sehari-hari.

3. Hasil Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di panti Dhuafa Lansia Ngasinana Jetis Ponorogo

Melalui terapi zikir di peroleh efek ketenangan bagi lansia. Hal ini yang dirasakan oleh lansia yang bernama bapak Sumaji mempunyai pandangan sebagaimana hal tersebut:

“Setelah melakukan proses dzikir diri saya merasakan semangat untuk menjalani sebuah kehidupan dimasa tua sekarang. Dengan terapi zikir dapat menciptakan sebuah dampak positif terhadap kehidupan sehari-hari dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup, namun juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup saya. Lebih yakin lagi

dengan agama yang saya anut dan percaya akan ketentuan dari Allah SWT.”⁷⁸

Pandangan dari pengurus panti dhuafa lansia terkait hasil terapi zikir sebagaimana diungkapkan oleh ibu Lany Khamilah selaku bidang kerohanian mengatakan bahwa:

“Pengaruh terapi zikir terhadap kualitas hidup lansia mempengaruhi kejiwaan menjadi lebih tenang dan nyaman pada saat hendak tidur mempermudah kualitas tidur lansia. Lansia mengaku lebih tenang, lebih tentram, tidur lebih nyenyak, lebih lapang dan lebih optimis melalui bacaan dzikir. Melibatkan serta mengaktifkan indra penglihatan, indra pendengaran dan indra perasaan. Dengan melakukan terapi zikir lansia akan memperoleh rasa semangat baru untuk menjalani sebuah kehidupan dimasa tuanya. Dalam memecahkan masalah dan mengatasi kesulitan untuk menghadapinya dengan pikiran yang positif.”⁷⁹

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan hasil terapi zikir akan menghasilkan perubahan pada lansia pada aspek kualitas tidurnya dan ketenangan. Terapi zikir akan mempengaruhi panca indra lebih aktif untuk melaksanakan setiap makna dari kalimat dzikir dengan penuh arti setiap lafadnya.

Pandangan dari relawan panti mengenai hasil dari proses terapi zikir yang disampaikan oleh Rokhmin Kadirun sebagai berikut:

⁷⁸ Lihat Transkrip Wawancara, No. 21/W/22-III/2021.

⁷⁹ Lihat Transkrip Wawancara, No. 22/W/23-III/2021.

“Proses berzikir dilaksanakan secara khusyuk dan ikhlas oleh lansia mempunyai makna yang sangat berarti sehingga meresap kedalam jiwa atau hati. Saat berzikir relawan memberikan asumsi kepada lansia agar selalu setiap tindakan dilandasi dengan sikap pasrah diri kepada Allah SWT. Ucapan kata yang baik dalam memanjatkan doa atau pujian akan menurunkan efek negatif terhadap tindakan lansia”.⁸⁰

Sebagaimana yang dirasakan oleh lansia bernama pak Jemari menyampaikan pandangan terhadap hasil terapi zikir sebagai berikut:

“Yang saya rasakan setelah mengikuti kegiatan dzikir, pikiran lebih tenang dari pada sebelumnya. Setelah dilakukan dengan sungguh-sungguh menimbulkan efek baik pada jiwa yang bersih dan dapat dipertahankan. Dengan memohon ampun kepada Allah SWT atas segala kesalahan dan mencari ridhanya berharap dimudahkan segala urusan. Dengan banyak melakukan dzikir menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan”.⁸¹

Mayoritas lansia setelah melakukan kegiatan proses terapi zikir mengalami perubahan pada dirinya yang signifikan. Dikatakan oleh pengurus panti pak Agus Setyo Pramono sebagai berikut:

“Setelah melaksanakan terapi zikir dengan sungguh-sungguh lansia merasakan ketenangan di dalam hati. Sebelumnya

⁸⁰ Lihat Transkrip Wawancara, No. 23/W/23-III/2021.

⁸¹ Lihat Transkrip Wawancara, No. 24/W/10-VI/2021.

lansia rata-rata mengalami kegelisahan saat hendak tidur, selalu berfikir tentang sesuatu yang menimbulkan kecemasan bagi mereka. Seluruh lansia mengungkapkan perbedaan tingkat ketenangan jiwa sebelum dan sesudah terapi zikir. Individu yang senantiasa melakukan dzikir dapat merubah timbulnya ketegangan”.⁸²

Peran zikir maupun doa memiliki potensi untuk menumbuhkan pemikiran positif yang dapat mendorong seseorang berbuat yang lebih baik dan dapat merubah kekuatan fisik maupun psikis. Hal tersebut dirasakan oleh lansia yang bernama pak Didik sebagai berikut:

“Setelah mengikuti kegiatan zikir dengan baik dapat mengubah cara berfikir saya mengenai sesuatu atau memaknai suatu hal, mampu mengatasi gangguan pada permasalahan yang di alami. Terapi zikir juga dianggap memberikan solusi bagi kecemasan yang di derita di panti secara lebih efektif dengan hasil yang lebih maksimal”.⁸³

Pernyataan lain dari lansia yang bernama pak Suryono sebagai berikut:

“Tidak dapat di pungkiri ketika saya dan lansia lain melakukan dzikir dalam kondisi yang khusyuk, maka akan membawa pengaruh yang positif pada seluruh sistem fisik maupun

⁸² Lihat Transkrip Wawancara, No. 25/W/23-III/2021.

⁸³ Lihat Transkrip Wawancara, No. 26/W/23-III/2021.

psikis, sehingga berdampak pada ketenangan, kebahagiaan, kekuatan, harapan, kepasrahan yang menentramkan dan serangkaian kondisi mental yang positif”.⁸⁴

Pengaruh lain yang dirasakan lansia dengan melakukan dzikir dapat mengatasi gangguan pola tidur lansia, di buktikan dengan jumlah kualitas tidur baik pada lansia mengalami peningkatan. Hal tersebut juga di sampaikan oleh pengurus panti yang bernama pak Bondan Prakoso sebagai berikut:

“Kualitas tidur lansia menjadi baik setelah diberikan terapi zikir dan nilai-nilai religiusitas sehingga lansia merasa lebih rileks, nyaman, tidak merasa sendirian, tidak takut dalam kondisi dan situasi apapun serta tingkat ibadah yang semakin meningkat. Efek terapi zikir menumbuhkan matangnya lansia dalam kehidupan keagamaan dan kepercayaan yang terintegrasi dalam kehidupan dan terlihat dalam pola berfikir serta bertindak sehari-hari”.⁸⁵

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa hasil terapi zikir memberikan ketenangan jiwa pada lansia adalah lansia menjadi sabar, lansia menjadi optimis, dan lansia merasa dekat dengan Allah. Ketenangan secara perlahan-lahan akan melemahkan keadaan yang penuh ketegangan. Kalimat zikir yang diucapkan berulang-ulang merupakan stimulus munculnya keadaan santai pada keadaan tegang.

⁸⁴ Lihat Transkrip Wawancara, No. 27/W/10-VI/2021.

⁸⁵ Lihat Transkrip Wawancara, 28/W/24-III/2021.

BAB IV

ANALISA TERAPI ZIKIR UNTUK MEMBERIKAN KETENANGAN JIWA PADA LANSIA DI PANTI DHUAFANA LANSIA NGASINAN JETIS

PONOROGO

Dalam bab ini berisi tentang pembahasan mengenai hasil dari penelitian yang telah penulis lakukan. Penelitian ini berkaitan tentang terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Pada bab ini membahas tiga masalah yakni kondisi kejiwaan lansia, proses terapi zikir pada lansia serta hasil terapi zikir pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Dalam penelitian ini melibatkan relawan dan lansia yang berkaitan dengan penelitian ini. Setelah melakukan proses pengumpulan data, maka peneliti berhasil mendeskripsikan data sesuai dengan hasil penelitian sebagai berikut

A. Analisa Kondisi Kejiwaan Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Berdasarkan hasil analisis data peneliti mengemukakan kondisi kejiwaan lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Kondisi lansia mengalami sebuah gejala kejiwaan yang tidak stabil, sering terjadi rasa tidak nyaman di panti dan merasa dibedakan dengan lansia yang lain. Munculnya permasalahan pada lansia disebabkan tidak diperhatikan oleh orang-orang terdekat disekitarnya, merasa tersisih dari kelompoknya, tidak ada seseorang untuk tempat berbagai rasa dan pengalaman sehingga lansia

mengalami kondisi jiwa yang tidak tenang. Sehingga kondisi kejiwaan lansia mengalami kesepian. Kesepian adalah perasaan tidak menyenangkan dalam diri seseorang akibat kualitas dan kuantitas dalam hubungan sosial yang tidak memuaskan serta adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial pada kenyataannya. Kesepian yang dialami oleh lansia juga disebabkan karena lansia hidup sendiri tanpa mempunyai pasangan.⁸⁶

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan adanya perubahan emosional pada individu yang dapat berkembang pada keadaan patologis. Permasalahan yang dihadapi pada lansia terjadi disebabkan gangguan mental mengakibatkan masalah pada kejiwaan lansia disertai perubahan emosi, pikiran, dan perilaku oleh lanjut usia. Kondisi seperti ini menyebabkan lansia mengalami kesepian. Perubahan suasana hati secara ekstrem dan penyakit kejiwaan yang tidak bisa membedakan khayalan dan kenyataan.⁸⁷

Kondisi yang ada di panti lansia merasa terganggu ketenangannya dengan adanya sebagian lansia yang agresif seenaknya sendiri dalam bertindak, misalnya ada salah satu lansia pada saat pembagian jatah makan yang merasa kurang dan ada juga sebagian lansia yang mempunyai sifat arogan ingin menguasai dan menang sendiri. Perilaku tersebut menimbulkan

⁸⁶ Iwan Sulistio Wibowo, "Tingkat Kesepian pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Panti Wening Wardoyo Ungaran dan Lansia yang Tinggal Dikomunitas" *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2, (November, 2014), 77.

⁸⁷ Nabilah Qonitah, "Hubungan Antara Imt dan Kemandirian Fisik dengan Gangguan Mental Emosional pada Lansia", 2-3.

kegaduhan antar lansia. Perubahan emosi tidak bisa dihindarkan dengan adanya keadaan yang memprihatinkan. Gangguan emosi adalah suatu kekacauan dalam ketidak relefanan, kerusakan, ketidakgembiraan, tidak terorganisasi, dan perilaku yang tidak efektif, misalnya tidak dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, kadang tertawa sendiri, menangis atau marah tanpa sebab.⁸⁸

Pada lansia sudah tidak heran lagi terhadap penyakit-penyakit yang dideritanya. Masalah lain yang dihadapi lansia juga disebabkan dari faktor keluarga. Keluarganya tidak bisa mengurus dipengaruhi oleh keluarga atau anak-anaknya sudah memiliki kesibukan dalam pekerjaannya dan mengurus rumah tangganya masing-masing. Maka dari itu menjadikan keluarganya menitipkan lansia tersebut di panti dhuafa lansia Ngasianan Jetis Ponorogo. Bagi lansia yang masih baru masuk panti dalam proses sosialnya belum begitu aktif, perlu adanya adaptasi yang lebih intens sehingga tidak merasa sendiri dan seperti terasingkan.

B. Analisa Proses Terapi Zikir Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasianan Jetis Ponorogo

Terapi dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis. Dzikir merupakan sebuah aktivitas berupa

⁸⁸ Puri Aquarismawati, "Gangguan Emosi", *Jurnal Ilmiah Psikologi Kelautan-Kemaritiman*, Volume 9, Nomor 2, (Universitas Hang Tuah, Juli 2015, 4.

ucapan lisan, perbuatan ataupun getaran hati dengan tujuan untuk berpaling dalam keadaan lupa dan lalai dengan cara selalu mengingat Allah SWT.⁸⁹

Dalam proses terapi islam harus melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Wawancara awal

Pada tahap ini perlu dirumuskan tentang apa yang akan terjadi selama terapi berlangsung aturan-aturan apa saja yang harus diketahui dan akan dilaksanakan oleh konseli/klien. Dalam tahap awal ini perlu dibina rapport yaitu hubungan yang menimbulkan keyakinan dan kepercayaan klien bahwa ia akan dapat ditolong. Dalam tahap awal ini juga klien harus bersedia mengutarakan pikiran dan perasaannya kepada konselor.

2. Proses terapi

Pada tahap ini, terapis (konselor) perlu mengkaji dan mendalami pengalaman masa lalu selama hal itu relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah menghidupkam suasana keakraban dan komunikasi dua arah.

⁸⁹ Tri Widyastuti, "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia ", 49-50.

3. Tindakan

Pada tahap ini, baik terapis maupun klien mengkaji ulang kembali apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung, dan apa yang akan diterapkannya nantinya dalam kehidupannya. Hal yang sangat penting dilakukan adalah agar tujuan terapi yang telah disepakati bersama dapat tercapai.

4. Mengakhiri terapi

Terapi dapat berakhir kalau tujuan telah disepakati, namun bisa juga terapi berakhir apabila klien tidak melanjutkan terapi, tetapi juga bisa berakhir apabila tidak dapat menolong kliennya. Namun terapis dapat merujuk kliennya kepada ahli lain sesuai dengan jenis masalah atau problem yang dihadapi oleh klien tersebut. Terapis harus menghilangkan sedikit demi sedikit ketergantungan klien terhadap dirinya, karena klien akan menghadapi lingkungannya tanpa bantuan terapis (konselor).⁹⁰

Pada proses terapi zikir di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo terhadap lansia yang dilakukan oleh pengurus panti dengan cara pertama membimbing individu dan kelompok dengan diberi pendekatan secara berbicara untuk menjalin hubungan secara emosional serta merefleksikan pembicaraan yang sudah diutarakan oleh lansia. Di berikan

⁹⁰ Sattu Alang, "Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1, (Juli, 2020), 81-84.

saran untuk menjadikan kondisi lansia agar tidak mengalami penurunan kesehatan. Selanjutnya secara kelompok lansia diajak untuk bersama-sama melakukan kegiatan keagamaan berupa membaca sholawat bersama-sama. Dengan terapi zikir mengajak lansia untuk selalu mengingat sebuah kematian dan selalu meningkatkan rasa keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

Pada waktu ibadah sholat para pengurus panti mengajak lansia untuk bergegas melaksanakan shalat secara berjamaah di sambung dengan membaca dzikir wirid secara bergantian. Lansia dianjurkan untuk memperbanyak membaca istighfar, sholawat dan menyebut Nama-Nama Tuhan. Pada saat praktek zikir dilaksanakan kurang lebihnya 1 jam dengan zikir yang mudah difahami lansia yaitu tasbih, tahmid, tahlil dan takbir. Yang bertujuan untuk meningkatkan ketaqwaan dan keimanan lansia kepada Allah dalam menumbuhkan rasa keyakinan, ketenangan, dan ketentraman lansia. Kegiatan keagamaan lain yang menunjang dalam proses terapi zikir yaitu bimbingan rohani Islam proses pemberian bantuan yang terarah dan berkesinambungan kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensinya atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadis ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan agama Islam.

Sebagai materi bimbingan membahas tentang sifat-sifat yang harus dimiliki oleh orang mukmin agar ibadah yang dilakukan dapat istiqomah antara lain yang fokus berhubungan dengan lansia adalah *qowiyul jismi* (kekuatan jasmani). Kekuatan jasmani berarti seorang muslim harus memiliki

daya tahan tubuh yang sehat, sehingga dapat melaksanakan ajaran Islam secara optimal dengan fisiknya yang kuat. Materi tersebut diberikan pengurus panti untuk menguatkan kondisi jasmani lansia supaya di dalam melaksanakan ibadah bisa secara maksimal.

Kegiatan terapi di panti dhuafa lansia terus berjalan secara berkelanjutan sebagai pembiasaan terapi untuk lansia dalam menghilangkan ketergantungan dirinya terhadap orang lain. Terapi memberikan dampak yang baik bagi lansia, sehingga mampu mengobati dari berbagai permasalahan yang dihadapinya.

C. Analisa Hasil Terapi Zikir Pada Lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

Meningkatkan ketenangan jiwa Menurut Dr Zakiyah Darajad⁹¹ mengemukakan bahwa manusia yang memiliki ketenangan jiwa mulai dari tingkat yang paling ringan sampai tingkat yang paling parah sehingga mengarah pada depresi dan kegilaan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa segi yaitu:

1. Segi perasaan

Diantara gangguan perasaan yang disebabkan karena ketenangan mental adalah rasa cemas, gelisah, bimbang dan ragu.

⁹¹ Burhanuddin, “*Zikir dan Ketenangan Jiwa*”, 21-23.

2. Segi pikiran

Gejala itu dapat dilihat berupa sering lupa, tidak dapat berkonsentrasi, kemampuan berfikir melawan dan merasa pikirannya buntu.

3. Segi perilaku dan kelakuan

Gejala yang nampak adalah adanya penyimpangan-penyimpangan yang dilakukan sehingga menyebabkan dirinya dan orang lain seperti tindakan kriminal merusak dll. Disisi lain bahwa ketenangan jiwa lansia di panti dipengaruhi oleh tingkat keamanan dan kenyamanan, sikap dalam menghadapi problem hidup, rutinitasnya dalam berdzikir dan kondisi jiwa lainnya yang stabil, memiliki rasa syukur dan sabar dan tidak mudah putus asa.

Adapun kriteria ketenangan jiwa antara lain, sabar, merasa ikhlas terhadap segala sesuatu yang tidak disennegani nmenimpa dirinya dan kemudian berserah diri kepada Allah, optimis, memiliki semangat, keyakinan harapan yang menumbuhkan cinta dan kebaikan, meraswa dekat dengan Allah selalu dalam tindakannya mempunyai prinsip berhati-hati. Memang jika dilihat, kebanyakan orang-orang yang terkena kekuatan mental adalah mereka yang jauh dari norma-norma agama, sebaliknya orang yang senantiasa mengingat kepada Allah akan mampu mengontrol dan mengendalikan segala pikiran, emosi, dan perbuatannya, sehingga apabila tidak meraih apa yang diinginkan, tidak akan terganggu jiwanya.

Berikut ini adalah penyebab yang ditimbulkan:

1) Mempengaruhi kualitas tidur lansia. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Gangguan tidur yang sering dialami lansia disebabkan karena adanya proses degenerative dan dapat berdampak pada masalah fisik dan psikologis sehingga dapat menurunkan kualitas kesehatan lansia. Tidur merupakan bentuk aktivitas yang mempengaruhi kualitas kesehatan individu. Insomnia merupakan gejala yang dapat mengganggu aktivitas dan produktifitas lansia. Oleh karena itu, lansia harus mendapatkan terapi yang sesuai dengan cara dzikir menjadi pilihan karena biaya lebih murah dan lebih efektif.

2) Dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa semua konflik, masalah akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Saat seorang membiasakan berdzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan bahagia.

Umat Islam percaya bahwa menyebut asma Allah secara berulang (berdzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit. Dalam berdzikir merasa dalam penjagaan dan lindungan dari Allah SWT .⁹²



⁹² Citra Y Perwitaningrum, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia”, 154.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan tentang terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo sebagai berikut.

Kondisi kejiwaan lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo sebelum adanya terapi zikir mengalami depresi terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, mengalami kesepian akibat di tinggal keluarga atau orang di sayang, gangguan mental emosional belum stabil, serta gangguan kecemasan. Sehingga harus dilakukan proses terapi zikir pada lansia. Di laksanakan masuk waktu ibadah shalat, khususnya setelah shalat maghrib. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan ketaqwaan dan keimanan lansia kepada Allah dalam menumbuhkan rasa keyakinan, ketenangan, dan ketentraman lansia. Kegiatan terapi di panti dhuafa lansia terus berjalan secara berkelanjutan sebagai pembiasaan terapi untuk lansia dalam menghilangkan ketergantungan dirinya terhadap orang lain. Terapi memberikan dampak yang baik bagi lansia, sehingga mampu mengobati dari berbagai permasalahan yang dihadapinya. Hasil terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia adalah lansia menjadi sabar, menjadi optimis, dan merasa dekat dengan Allah SWT sehingga dapat

menimbulkan rasa keyakinan, ketentraman, kenyamanan dalam kehidupan bermasyarakat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, tentang terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Berikut beberapa saran yang direkomendasikan:

1. Disarankan kepada lansia untuk selalu menjaga kondisi ketenangan jiwa dengan cara melakukan proses zikir dan kegiatan keagamaan yang lain agar terciptanya keberlangsungan hidup yang lebih baik.
2. Disarankan untuk lansia agar selalu mengikuti proses kegiatan di panti dan lebih membiasakan diri dengan menyibukkan diri dalam menumbuhkan rasa keyakinan, ketenangan dan ketenteraman kondisi jiwa.
3. Setelah dilaksanakan kegiatan terapi zikir lansia mengalami perubahan dalam kondisi ketenangan jiwa yang lebih baik. Menjadi sabar, menjadi optimis, dan merasa dekat Allah SWT sehingga dapat menimbulkan rasa yakin dan nyaman dalam kehidupan bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adaiyah, Sholichatul, “Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubra di Kelurahan Bulu Kota Semarang”, (Skripsi UIN, Semarang, 2019).
- Afifuddin, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pustaka Setia, 2009)
- Alang, Sattu, “Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya”, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1, (Juli, 2020).
- Amin, Samsul Munir, *Etika Berdzikir Berdasarkan Alquran dan Sunnah*, (Jakarta: AMZAH, 2011).
- Aquarisnawati, Puri, “Gangguan Emosi”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Kelauan-Kemaritiman*, Volume 9, Nomor 2, (Universitas Hang Tuah, Juli 2015).
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993)
- Atmonadi, *Kun Fayakun*, (Jakarta: Atmoon Self Publishing, 2018).
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Islam*, Pustaka Belajar: Yogyakarta, 1997).
- Burhanuddin, “Zikir dan Ketenangan Jiwa”, *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 1, (Juni, 2020).
- Creswell, John W., *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).
- Effendi, Ferry, *Keperawatan Kesehatan Komunitas*, (Jakarta: Salemba Medika, 2009).
- Ghony, Junaidi, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2012)
- Hastuti, Retno Yuli, “Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur lansia”, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3, (November, 2019).
- Kiik, Stefanus Mendes, et al, ”Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia”, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2, (Juli, 2018).
- Kinasih, Krina Dinda, “Peran Pendampingan Spiritual Terhadap Motivasi Kesembuhan pada Pasien Lanjut Usia” *Jurnal Stikes*, Volume 5, Nomer 1, (STIKES RS. Baptis Kediri, Juli, 2012).

- Kumala, Olivia Dwi, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”.
- Kumala, Olivia Dwi, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, (Juni, 2017).
- Maryam, Siti, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008).
- Moleong, Lexy J., *Metodelogi Penelitian kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1998).
- Muniruddin, “Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim”, *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 5, (Oktober, 2018).
- Muvid, Muhammad Basyrul, *Manajemen Tasawuf*, (Yogyakarta: FORUM Grup Relasi Inti Media, 2020).
- Nawawi, Imam, *Buku Induk Doa dan Zikir*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018).
- Ni'mah, Zetty Azizaton, *Elan Dzikir sebagai Generator Perubahan Sosial*, (Kuningan: Goresan Pena, 2016).
- Pandji, Dewi, *Menembus Dunia Lansia*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012).
- Partini, Siti, “*Psikologi Lanjut Usia*”, (Yogyakarta: Gadah Mada University Press, 2011)
- Perwitaningrum, Citra Y,” Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2, (Desember, 2016).
- Purhantara, Wahyu, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010)
- Qonitah, Nabilah, “Hubungan Antara Imt dan Kemandirian Fisik dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia”, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1, (Januari, 2015).
- Qonitah, Nabilah, “*Hubungan Antara Imt dan Kemandirian Fisik dengan Gangguan Mental Emosional pada Lansia*”.
- Rahmah, Pendekatan Konseling Spiritual pada Lanjut Usia (Lansia), *jurnal “Al-Hiwar”*, 5,(juni, 2015)

- Ramadhan, Fadli, *Dzikir Pagi Petang*, (Yogyakarta: Fillah, 2019).
- Rojaya, M., *Zikir Zikir Pembersih dan Penentram Hati*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009)
- Rusydi, “Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur’an”, *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 1, (Februari, 2019).
- Sessiani, Lucky Ade, “Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Janda Lanjut Usia”, *Jurnal Studi Gender*, 2, (Juli, 2018).
- Sholihin, M., *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004).
- _____, dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002).
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R D*, (Bandung: Alfabeta, 2016).
- Supriadi, “Lanjut Usia dan Permasalahannya”, *Jurnal Ppkn dan Hukum*, Volume 10, Nomor 2, (IAIN Bukittinggi, Oktober, 2015)
- Susilawati, “Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjad”, (Skripsi, UIN, Raden Intan Lampung, 2017).
- Tarwalis, “Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Gampong Baet Kecamatan Baitussalaam Kabupaten Aceh Besar”, (Skripsi, UIN, Banda Aceh, 2017).
- W, Pipit Festi, *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*, (Surabaya: UM Surabaya Publishing, 2018).
- Wibowo, Iwan Sulistio, “Tingkat Kesepian pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Panti Wening Wardoyo Ungaran dan Lansia yang Tinggal Dikomunitas” *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2, (November, 2014).
- Widyastuti, Tri, “Terapi Zikir Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia “, *E-Jurnal Gamajpp*, 2, (Oktober, 2019).